
TABLA DE CONTENIDO

Mirar hacia el futuro

1. Adaptarse al cambio 2
2. Manejar la presión de los compañeros 10
3. Llevarse bien 18
4. Jugar según las reglas 25
5. Presentarse 34

AGENDA

- Actividad inicial
- Es diferente ahora
- Cambio y estrés
- Cambiar la visión
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán las reacciones positivas y negativas al cambio.

Los estudiantes aprenderán que tienen el poder de aceptar y adaptarse al cambio.

Los estudiantes visualizarán los posibles cambios en ellos mismos y en su vida.

Materiales necesarios

- Artículos para cambiar la apariencia para esta clase (p. ej., anteojos, sombrero) (Actividad inicial)
- Dos hojas de papel de dibujo para cada estudiante (Parte III)
- Marcadores y crayones de colores (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Cambie su apariencia para la clase de hoy. (Por ejemplo, si no usa lentes, úselos. Péinese de manera diferente o use un sombrero. Si suele vestir prendas de color liso, póngase una camisa con un estampado de colores llamativos). Elija un cambio que les resulte llamativo a los estudiantes.

Cuando los estudiantes ingresen al salón de clases, salúdelos como de costumbre. Cuando todos estén sentados, pregunte si alguien nota un cambio en su imagen. Pídales que opinen sobre su nuevo estilo.

Explique que la vida está llena de cambios. A veces, nosotros mismos creamos los cambios, y otras veces respondemos a ellos. Dígales que, en la lección de hoy, hablarán sobre los diferentes tipos de cambios y la manera en que las personas responden a ellos.

Parte I Es diferente ahora (15 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen las reacciones positivas y negativas al cambio.

1. Los estudiantes identifican y evalúan las reacciones al cambio.

Pídales que reflexionen sobre sus reacciones a su nueva apariencia. A continuación, inicie un debate sobre los cambios de imagen formulando las siguientes preguntas:

- ¿Cómo reaccionan a veces las personas a un cambio de imagen de otra persona? (*Los estudiantes podrían responder: lo ignoran, les gusta, no les gusta, felicitan a la persona, se ríen de ella*).
- ¿Cómo creen que se siente la persona que ha hecho el cambio? (*Los estudiantes podrían responder: cohibido, ansioso, inseguro, entusiasmado, orgulloso, feliz, triste*).

Escriba las respuestas de los estudiantes en la pizarra. A continuación, desafíelos a revisar las respuestas enumeradas y a escribir las que consideren positivas con un signo + y las que consideren negativas con un signo -.

Señale que los estudiantes han identificado reacciones positivas y negativas al cambio. Dígales que los cambios afectan a las personas de diferentes maneras. Explique que a veces nos sentimos ambivalentes con respecto al cambio, mientras que en otros momentos nos cuesta adaptarnos a los cambios propios y de los demás.

Continúe el debate preguntando cómo afectan la tolerancia y el respeto a las reacciones a los cambios de las personas. Recuérdeles que tienen control sobre la manera en que responden a las personas. Luego, pídales que identifiquen las respuestas que no demuestran tolerancia o respeto por los demás.

2. Los estudiantes hacen un cambio en su salón de clases.

Explique que los estudiantes reflexionarán ahora sobre un tipo de cambio diferente. Anuncie que ha decidido modificar los asientos del salón de clases durante el resto de la sesión.

Pídales que se sienten de una manera específica (por ejemplo, por orden alfabético si los estudiantes están sentados al azar, según la estatura o el color de los ojos).

Concédales tiempo para que se cambien de asiento y se acomoden. Luego, diga: "Observé algunas reacciones muy diferentes de las personas en este salón".

3. Los estudiantes reaccionan al cambio.

Pídales que digan cómo se sienten con la nueva disposición de los asientos. Anímelos a considerar tanto las reacciones positivas como las negativas. Escriba las respuestas en una segunda lista en la pizarra, y pregunte si debe colocar un signo + o un signo - después de cada una. Si no están seguros de cómo categorizar una respuesta, escriba una "A" después de ella para "ambivalente".

Pídales que comparen esta lista con la otra lista de la pizarra. Pregúnteles si observan alguna similitud. (Los estudiantes deberían responder: ambas listas incluyen reacciones positivas y negativas: las reacciones a este cambio son muy similares a las reacciones a los cambios de la otra lista).

Parte II Cambio y estrés (10 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden que tienen el poder de aceptar y adaptarse al cambio.

1. Los estudiantes identifican los cambios que se producen a lo largo del tiempo.

Señale que los cambios en la vida no siempre son evidentes y no siempre ocurren de repente. Para animar a los estudiantes a pensar en esos cambios, diga, por ejemplo: "Cuando tenía su edad, medía seis pulgadas menos y quería ser piloto".

Mediante el debate, guíelos para que identifiquen los cambios que no son evidentes o que se producen a lo largo de un período. Use preguntas y comentarios si es necesario para alentarlos a identificar cambios como lo que les gusta y lo que no les gusta, opiniones, emociones, ideas, aprendizaje, metas, edad, constitución física, amigos y estructuras familiares. Anímelos a dar ejemplos de los cambios que mencionan.

2. Los estudiantes reconocen que el cambio puede ser estresante.

Señale que todos los cambios, los que podemos ver, los que hacemos nosotros mismos, los que no podemos ver y los que ocurren con el tiempo, a veces pueden ser difíciles de manejar. Luego, pregúnteles si creen que el cambio puede ser estresante. Anímelos a que expliquen por qué.

Mientras los alumnos responden, guíelos para que revisen lo que han aprendido sobre el estrés:

- El estrés es tensión o sensación de presión o ansiedad.
- Se puede producir cuando las personas, los eventos o las situaciones nos hacen sentir indefensos y fuera de control. Algunos cambios pueden hacernos sentir de esta manera.
- Los cambios no causan estrés, nuestras emociones lo causan.

Haga hincapié en que algunos cambios pueden hacernos sentir estresados, y que este estrés a veces puede provocar conflictos. Luego, recuérdelos que tienen el poder de manejar el estrés, controlar sus emociones y comportamientos, e incluso evitar los conflictos. Explique que este poder les permite aceptar los cambios en su vida y adaptarse a ellos.

3. Los estudiantes recuerdan el poder de las actitudes positivas.

Señale a los estudiantes que el cambio es una parte natural de la vida y que ellos afrontan muy bien muchos cambios cada día. Pida a voluntarios que describan cómo afrontan el cambio. Pida a los demás estudiantes que añadan comentarios o den sus propias sugerencias. Si no surge en el debate, pregúnteles cómo una actitud positiva puede afectar la manera en que aceptan y se adaptan al cambio.

Resuma el debate diciendo: "El cambio puede ser negativo si responden de manera negativa. Sin embargo, si responden de manera positiva comprendiendo sus emociones y manteniéndolas bajo control, el cambio dará lugar a cosas positivas. Recuerden lo que aprendimos sobre el poder de una actitud positiva, porque interviene aquí".

Parte III Cambiar la visión (20 minutos)

Propósito: los estudiantes visualizan posibles cambios en ellos mismos y en su vida.

1. Los estudiantes trabajan en un proyecto artístico para visualizar los cambios en su vida.

Disponga de hojas de papel para dibujar y una serie de marcadores y lápices de colores. Explique que realizarán dibujos de "Ahora" y "Más adelante".

Dé las siguientes instrucciones:

- Comiencen dibujando un par de marcos de lentes grandes en cada hoja de papel. Dibujen un marco que refleje lo que les gustaría usar ahora. Luego, dibujen otro par que les gustaría usar más adelante.
- En uno de los pares de lentes se imaginarán su mundo actual y en el otro su mundo dentro de cuatro años.
- En los cristales de sus lentes "Ahora" hagan un dibujo de ustedes, su escuela, de algo que les guste mucho y una meta que tengan para este año, cosas que reflejen su presente.
- En los cristales de sus lentes "Más adelante" dibujen cómo estas cosas podrían cambiar en cuatro años.
- Pueden incluir símbolos o palabras en sus dibujos si lo desean.

2. Los estudiantes comparan los dibujos.

Concédales la mayor parte del tiempo de clase restante para trabajar. Para finalizar esta actividad, pídales que observen las diferencias en los dibujos que hicieron. Pida que levanten la mano los estudiantes que dibujaron cambios en ellos mismos. Observe que al parecer todos ellos esperan seguir creciendo y cambiando en los próximos cuatro años.

Llame a voluntarios para que describan las escuelas que realizaron en los dibujos de "Más adelante". Pídales que identifiquen las escuelas y digan de qué manera esperan que sean diferentes de la escuela a la que asisten en la actualidad.

Si el tiempo lo permite y los estudiantes parecen dispuestos, pídales que compartan sus dibujos e identifiquen algunos de los cambios que dibujaron. Centre el debate en los cambios que representan sus dibujos preguntando, por ejemplo: "¿Qué cambios tuvieron que hacer para conseguir ese diploma (o ese automóvil o ese trabajo)?".

Conclusión (2 minutos)

Pregúnteles si consideran que las personas exitosas pueden aceptar y adaptarse a los cambios en su vida. Aliente a los voluntarios a que expliquen sus respuestas. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- El cambio es una parte natural de la vida de todos.
- Los cambios en la vida pueden ser estresantes, pero ustedes tienen el poder de adaptarse a ellos.
- Mantener una actitud positiva los ayudará a aceptar y adaptarse a los cambios en su vida.

Evaluación del estudiante

1. Enumera tres cambios que hayas hecho el año pasado.
2. Describe una respuesta positiva y negativa ante el cambio.
3. Enumera un cambio positivo que desees hacer en ti, en tu escuela y en tu comunidad.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Nuestro dilema es que odiamos el cambio y lo amamos al mismo tiempo: lo que realmente queremos es que las cosas sigan igual pero que mejoren".

-Sydney Harris

Pida a los estudiantes que hagan listas de cosas en sus vidas que quieren cambiar y listas de cosas que no quieren cambiar. Analice cómo hacer que el cambio suceda y cómo lidiar con este.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que dibujen los contornos de las manos y enumeren cinco formas de manejar el estrés. Pídales que coloquen uno de estos métodos en cada dedo en sus dibujos. Proporcione marcadores y crayones para que los estudiantes puedan decorar los contornos.

Pida a los estudiantes que compartan sus esquemas con la clase. Muestre los esquemas alrededor del salón de clases.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que imaginen que sus mejores amigos han cambiado y ya no les gustan las actividades o la música que hacen. Parece que ellos y sus amigos tienen valores diferentes. Pida a los estudiantes que escriban sobre cómo se sentirían en esta situación.

Haga que los estudiantes debatan sobre cómo reaccionarían ante tal cambio y si lo encontrarían estresante.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Entregue a cada estudiante una historieta. Haga que los estudiantes describan lo que está sucediendo en la historieta. Luego, pida a los estudiantes que cambien, agreguen o eliminen algo sobre la historieta.

Indique a los estudiantes que intercambien historietas y escriban sobre cómo agregar o eliminar algo impactó en el resultado.

Tarea

Pida a los estudiantes que entrevisten a alguien fuera de la clase sobre el cambio más significativo (ya sea positivo o negativo) que la persona haya tenido que manejar.

Haga que los estudiantes analicen esos cambios (no a quiénes entrevistaron) y cómo habrían enfrentado las mismas situaciones.

Recursos adicionales

¿Han leído los estudiantes *¿Quién se ha comido mi queso?* para adolescentes de Spencer Johnson.

Cuando hayan terminado de leer, analicen juntos la alegoría del libro y la idea de que el cambio es la única certeza en la vida. Pida a los estudiantes que aporten ideas sobre formas de anticipar, aceptar y adaptarse al cambio.

MANEJAR LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS



AGENDA

- Actividad inicial
- ¿Qué tan difícil es?
- Pero yo...
- Afróntalo
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes analizarán la presión de los compañeros que sienten en su vida.

Definirán el concepto de presión de los compañeros.

Reconocerán la importancia de mantenerse enfocados en los valores, las creencias y las metas personales.

Crearán soluciones para un dilema que implica presión de los compañeros.

Materiales necesarios

- Cinco vasos de papel pequeños y un pedazo de dulce envuelto (Actividad inicial)
- Una copia de la hoja de actividades "Verdadero o falso" para cada estudiante (Parte I)

Actividad inicial (3 minutos)

Antes de la clase, numere los fondos de cinco vasos de papel pequeños del uno al cinco. Coloque los vasos boca abajo en orden numérico sobre un escritorio. Debajo de uno de los vasos, esconda un pequeño premio, como por ejemplo un dulce envuelto.

Para comenzar la clase, explique que hay un premio debajo de uno de los vasos. Pida a un voluntario que pase al frente del salón. Dígale que, cuando se lo indique, debe levantar el vaso que cree que esconde el premio. Diga al resto de la clase que pueden gritar libremente lo que creen que debe hacer el voluntario.

Dé tiempo para que todos puedan brindar su consejo antes de que el voluntario comience. Después de que el voluntario haya elegido un vaso, pregunte: "¿Por qué elegiste ese?".

Sin hacer ningún comentario, permita que el voluntario responda. Luego, diga: "Hoy, hablaremos sobre lo difícil que puede ser mantenerse enfocado en lo que quieren hacer cuando los demás les dicen lo que quieren que hagan".

Parte I ¿Qué tan difícil es? (15 minutos)

Propósito: los estudiantes analizan la presión de los compañeros que sienten en su vida.

1. Los estudiantes completan un cuestionario sobre la presión de los compañeros.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Verdadero o falso". Explique que deben leer todos los enunciados y, luego, marcar si son verdaderos o falsos. Señale que cuando terminen, deben volver a leer los enunciados y encerrar en un círculo los que crean que sean difíciles que los adolescentes sigan.

2. Los estudiantes responden a los enunciados individuales.

Cuando hayan finalizado, comience un debate sobre los enunciados de la hoja de actividades y pida que levanten la mano los que hayan encerrado en un círculo el número uno. Si alguien lo hizo, pida a voluntarios que expliquen por qué creen que es difícil de seguir.

Proceda de la misma manera con los demás enunciados, y anote y escriba en la pizarra las respuestas recurrentes que indiquen la reticencia de ir en contra de los compañeros, sobresalir o sacrificar la popularidad.

Parte II Pero yo... (15 minutos)

Propósito: los estudiantes definen el concepto de presión de los compañeros y reconocen la importancia de mantenerse enfocados en las metas y los valores personales.

1. Los estudiantes definen "presión de los compañeros".

Escriba las palabras "presión de los compañeros" en la pizarra. Pida a voluntarios que expliquen qué significan estas palabras. Mediante preguntas y comentarios, guíelos para que comprendan que los compañeros son amigos y otras personas de su misma edad, y que la presión es la influencia o fuerza que se ejerce para que alguien haga algo. Por lo tanto, la presión de los compañeros es la influencia que los estudiantes sienten de otras personas de la misma edad para actuar de determinada manera.

2. Los estudiantes identifican ejemplos de presión de los compañeros.

Haga referencia la lista de respuestas de la pizarra de la parte I y pregúnteles si creen que estas respuestas reflejan la presión de los compañeros. Aliente a voluntarios a que expliquen sus respuestas: sugiera usar ejemplos de las hojas de actividades completadas para respaldar sus opiniones.

Pregunte si creen que la presión de los compañeros es positiva o negativa. Desafíelos a dar ejemplos de presión negativa de los compañeros y, luego, de presión positiva de los compañeros. (*Los estudiantes pueden brindar los siguientes ejemplos de presión positiva: estudiar en lugar de hacer trampa, mantenerse alejados de las drogas, solucionar los problemas en lugar de darse por vencido, probar cosas nuevas, unirse a un grupo nuevo, ser justo, resolver los conflictos sin violencia, respetar las reglas*).

Señale que la presión de los compañeros es un problema solo cuando es negativa. Diga: "La presión de los compañeros se vuelve negativa cuando amenaza o contradice sus valores, creencias o metas. Produce un conflicto en su interior, y los hace sentirse indefensos y estresados. Este conflicto es entre lo que los demás piensan que deberían hacer y lo que ustedes saben que deberían hacer".

3. Los estudiantes consideran maneras de lidiar con la presión negativa de los compañeros.

Señale que lidiar con la presión negativa de los compañeros puede ser muy difícil. Pregunte si tienen alguna idea sobre lo que pueden hacer cuando se enfrentan a la presión negativa de los compañeros. Mediante un debate, guíelos para que identifiquen los siguientes consejos:

- Mantengan los valores y las creencias personales en mente.
- Manténgase enfocados en tomar decisiones basadas en dichos valores y creencias.
- Ustedes solos tienen el poder de tomar decisiones.
- Mantengan sus metas personales en mente.
- Manténgase enfocados en tomar decisiones que les ayudarán a alcanzar sus metas.
- Ustedes solos tienen el poder de controlar sus palabras y acciones.

Reconozca que los estudiantes lidian todos los días con la presión de los compañeros, y que esto seguirá existiendo durante todos sus años escolares y después. Haga hincapié en que aprender a reconocer la presión negativa de los compañeros y mantenerse enfocados en sus valores y metas les ayudará a superar las influencias negativas en su vida.

Parte III Afróntalo (15 minutos)

Propósito: los estudiantes crean soluciones para un dilema que implica presión de los compañeros.

1. Los estudiantes reflexionan sobre un dilema.

Divida la clase en cuatro grupos. Pídales que escuchen con atención mientras presenta el siguiente dilema:

Tatiana invita a Lisa, su nueva amiga, a su casa después de la escuela. No hay nadie en casa. Deciden jugar juegos en la computadora, lo cual está bien, pero Tatiana no debe usar Internet sin permiso. Si lo hace, perderá los privilegios de usar la computadora y, probablemente, será castigada. Lisa quiere visitar algunos sitios web. Tatiana dice: "No, juguemos un poco más". Pero Lisa dice: "¿Cuál es el problema? Todos lo hacen. Mis otros amigos y yo lo hacemos siempre". ¿Qué sucede a continuación?

2. Los estudiantes crean finales para el dilema.

Explique que los grupos uno y dos inventarán finales para este dilema que generen consecuencias negativas para Tatiana. Los grupos tres y cuatro inventarán finales positivos.

Díales que tendrán cinco minutos para crear los finales con sus grupos. Explique que compartirán los finales con la clase y que pueden designar a un voluntario para que los lea o pueden representarlos.

3. Los estudiantes comparten los finales con la clase.

Invite a representantes de cada grupo a que lean o representen los finales. Cuando todos los grupos hayan terminado, inicie un debate haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Quién tuvo que lidiar con la presión de los compañeros en este dilema? ¿Cuál fue la presión?
- ¿Qué conflicto ocasionó en Tatiana?
- ¿De qué manera fueron parecidos los finales que presentaron los grupos uno y dos?
- ¿En qué se diferenciaron?
- ¿De qué manera fueron parecidos los finales que presentaron los grupos tres y cuatro?
- ¿En qué se diferenciaron?
- Si hubieran sido Tatiana, ¿qué habrían hecho?

Conclusión (2 minutos)

Pregunte a los estudiantes si sienten que tienen la responsabilidad de evitar ejercer una presión negativa en sus compañeros. Aliente a algunos voluntarios a que expliquen sus respuestas. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- La presión de los compañeros puede ser tanto positiva como negativa.
- La presión de los compañeros se vuelve negativa cuando discrepa con lo saben que deberían hacer.
- Para superar este tipo de presión en su vida, deben mantenerse enfocados en sus metas y valores personales.

Evaluación del estudiante

1. Define "presión de los compañeros".
2. Describe una situación en la que te rendiste ante la presión negativa de tus compañeros.
3. Enumera tres ejemplos de presión positiva de los compañeros y tres ejemplos de presión negativa de los compañeros.
4. ¿Por qué es importante mantenerse enfocado en sus metas y valores?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Los mejores años de tu vida son aquellos en los que decides que tus problemas son tuyos. Uno se da cuenta de que controla su propio destino". -Albert Ellis

Como clase, analicen la importancia de tomar sus propias decisiones y cómo esto puede afectar su calidad de vida (p. ej., más confianza, felicidad).

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que creen collages que muestren las cosas que valoran. Para hacer sus collages, pídale que seleccionen imágenes que representen lo que creen y valoran.

Indique a los estudiantes que compartan su trabajo con la clase.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que describan un momento en que la presión de los compañeros los afectó de manera negativa y un momento en que los afectó de manera positiva.

Pida a los estudiantes que identifiquen qué valores comprometieron cuando se vieron afectados por la presión negativa de sus compañeros y qué valores mantienen como resultado de los efectos positivos de la presión de sus compañeros.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que busquen sitios web dedicados a responder las preguntas de los jóvenes y ayudarlos a lidiar con la presión de sus compañeros.

Pida a los estudiantes que escriban una reseña del sitio que más disfrutaron y creen una guía para encontrar consejos en Internet.

Tarea

Pida a los estudiantes que reflexionen sobre un momento en que sintieron la presión de sus compañeros para hacer algo que estaba en conflicto con sus valores. Haga que los estudiantes ilustren el conflicto interno que experimentaron.

Pida a los estudiantes que presenten sus dibujos a la clase.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean *El principito* de Antoine de Saint-Exupéry.

Indique a los estudiantes que resuman los valores descritos en el libro. Pida a los estudiantes que expliquen cómo el príncipe pudo apegarse a sus creencias.

VERDADERO O FALSO

Verifica si cada uno de los siguientes enunciados es verdadero o falso.

	VERDADERO	FALSO
1. Participaría de una actividad con personas que no conozco.		
2. No haría trampa en una prueba, aunque todos los demás lo hagan.		
3. A veces, pienso que las personas que no son populares son amigables.		
4. Podría hablar sobre algo, incluso si creo que otras personas no estarían de acuerdo.		
5. Ayudaría a alguien que lo necesite, incluso si esta persona no es mi amiga.		
6. Me gusta conocer a personas que son diferentes a mí.		
7. Si dos de mis amigos no se hablan, puedo continuar siendo amigo de ambos.		
8. Usaría mi camisa favorita para ir a la escuela, incluso si nadie más usa camisas como esta.		
9. Formaría parte de un grupo popular, incluso si hicieran cosas con las que no estoy de acuerdo.		
10. No mentiría por un amigo, incluso si me lo pidiera.		
TOTAL		

Ahora, vuelve a la actividad y marca con un círculo los enunciados que crees que son los más difíciles para las personas de tu edad.

AGENDA

- Actividad inicial
- ¿Por encima, alrededor, debajo o a través?
- Herramientas para el éxito
- Nuestros consejos
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes participarán en una actividad en la que usan una variedad de habilidades a fin de superar obstáculos y alcanzar sus metas.

Identificarán las habilidades que aprendieron y usaron en la actividad.

Colaborarán para crear pósteres y mostrarlos en el aula o la escuela.

Materiales necesarios

- Quince placas de papel (Parte I)
- Cuatro hojas de papel para carteles (Parte III)
- Una variedad de crayones, marcadores, revistas viejas, tijeras, pegamento y cinta adhesiva (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Escriba las palabras "próximo año" en la pizarra. Solicite algunas respuestas a esta frase. Pida a la mayor cantidad posible de estudiantes que identifiquen sentimientos tanto positivos como negativos. Luego, haga la observación de que, como el futuro es incierto, pensar al respecto puede hacer que experimentemos una mezcla de emociones.

Diga: "Naturalmente, todos nos preocupamos por el futuro, pero con lo que aprendieron en esta clase, deberían sentirse cómodos en relación con sus capacidades para enfrentar nuevos desafíos y superar obstáculos. Hoy, hablaremos sobre algunas de las habilidades que desarrollaron que los ayudarán a tener éxito en el futuro".

Parte I ¿Por encima, alrededor, debajo o a través? (20 minutos)

Propósito: los estudiantes participan en una actividad en la que usan una variedad de habilidades para superar obstáculos y alcanzar metas.

1. Los estudiantes se preparan para la actividad.

Pídales que muevan las sillas, los escritorios y las mesas hacia los lados del aula. Cuando terminen, divida la clase en dos equipos. Si hay una cantidad desigual de estudiantes, pida a un voluntario que actúe como árbitro.

Coloque 15 platos de papel en línea recta en el centro del espacio abierto, deje aproximadamente un pie de espacio entre cada plato. Asegúrese de dejar suficiente lugar en cada lado de la fila de platos para que los equipos se alineen. Use cinta para pegar los platos al piso.

Muestre a los equipos dónde se alinearán en cada extremo de la fila y, luego, dé las siguientes instrucciones:

- Ambos equipos deben comenzar al mismo tiempo.
- El objetivo es que todos los estudiantes de los equipos lleguen al otro lado del aula pisando solamente los platos.
- Si alguno pisa el piso, debe regresar al final de la fila.
- El equipo que llegue primero de un extremo de la fila de platos a la otra gana.

2. Los estudiantes trabajan en equipos para alcanzar sus metas.

Conceda tiempo para que elaboren una estrategia.

Cuando estén listos, pida a los equipos que se alineen en uno de los lados de la fila de platos y dígales que comiencen. Cuando se sientan frustrados, detenga la actividad.

3. Los estudiantes trabajan en equipos para alcanzar otra meta.

Explique que ahora los equipos repetirán esta actividad. Dígales que las reglas serán las mismas, pero esta vez, deben elaborar estrategias que les permitan avanzar por la fila de platos mientras se encuentran con miembros del otro equipo.

Si es necesario, enderece los platos antes de repetir la actividad. Cuando los equipos estén acomodados, dígales que comiencen. Recuerde al árbitro, si hay uno, que debe asegurarse de que los equipos no pisen el piso. Sugiera que observen a los demás completar la tarea para elaborar estrategias ganadoras. Los estudiantes deberían descubrir que pueden esquivarse sosteniéndose de los hombros y pisando los platos con un pie. También pueden agacharse con ambos pies en el plato mientras otro estudiante les pasa por encima.

Asigne tanto tiempo como sea necesario para que crucen la fila de los platos. Será un proceso lento, pero permítales elaborar el procedimiento por su cuenta. Haga comentarios solo para mantener el orden o para resolver disputas en relación con pisar el piso.

Declare como ganador al primer equipo que llegue al otro lado.

Parte II Herramientas para el éxito (10 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican las habilidades que aprendieron y usaron en la actividad.

1. Los estudiantes identifican las habilidades y capacidades que aprendieron y usaron.

Inicie un debate sobre la actividad que acaban de completar pidiéndoles que nombren algunas habilidades que usaron para caminar con éxito sobre los platos. Mediante preguntas y comentarios, guíelos para que reconozcan cómo usaron las siguientes habilidades durante esta actividad:

- Trabajo en equipo: la capacidad para trabajar juntos a pesar de las diferencias; la capacidad para cooperar entre sí para alcanzar una meta común.
- Independencia: la capacidad para trabajar con una actitud positiva, manejar el estrés y tomar la iniciativa de trabajar con el fin de alcanzar una meta.
- Comunicación: la capacidad para comunicarse de forma efectiva hablando y escuchando; la capacidad para enviar mensajes tanto de manera verbal como de manera no verbal.
- Toma de decisiones: la capacidad para considerar diferentes opciones y sus consecuencias, y tomar decisiones para alcanzar las metas.
- Resolución de problemas: la capacidad para definir un problema y trabajar en las opciones a fin de encontrar una solución.
- Creación de metas: la capacidad para tomar decisiones sobre cómo alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo.

2. Los estudiantes reconocen su potencial.

Señale que estas habilidades son herramientas para el éxito y que usarlas les permitirá superar los obstáculos y alcanzar las metas. Pregúnteles de qué manera estas habilidades les serán útiles el próximo año, en la escuela secundaria, y cuando tengan un trabajo.

Recuérdelos que no es necesario que sean estudiantes con buenas calificaciones ni populares para desarrollar y usar estas habilidades con éxito. Diga: "Para que les vaya bien, deben usar las habilidades que tienen. Si las usan, se volverán más fuertes y se desarrollarán con mayor plenitud a medida que crecen y cambian".

Parte III Nuestros consejos (15 minutos)

Propósito: los estudiantes colaboran para crear pósteres y mostrarlos en el aula o la escuela.

1. Los estudiantes crean carteles para resumir lo que aprendieron en esta clase.

En la pizarra, escriba: "Si quieren tener éxito, recuerden...". Explique que trabajarán en grupos para crear pósteres con una cantidad de consejos que terminarán esta oración. Dígales que no olviden incluir consejos específicos sobre llevarse bien con los demás. Aliéntelos a centrarse en 5 a 10 cosas que crean que sería importante que recordaran personas de su edad.

Divida la clase en cuatro grupos. Entregue a cada grupo papel para hacer el póster, crayones y marcadores. Disponga una pila de revistas, tijeras, pegamento y cinta.

Dígales que pueden ilustrar los pósteres con palabras, eslóganes, dibujos o imágenes que recorten de las revistas. También pueden usar sus propios textos y dibujos.

2. Los estudiantes muestran su trabajo.

Si algún grupo no completó el trabajo cuando se termina el tiempo, sugiérale que dedique tiempo para terminarlo hoy después de clase. Exhiba los pósteres terminados en el aula o en algún otro lado en la escuela. Asegúrese de que los estudiantes hayan firmado y fechado los pósteres antes de mostrarlos.

Conclusión (2 minutos)

Pregúnteles si se habían dado cuenta al comienzo de la clase de hoy cuántas habilidades desarrollaron en este curso. Invite a voluntarios a hacer comentarios. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Aprendieron muchas habilidades en esta clase que les ayudarán a superar los obstáculos y alcanzar sus metas.
- Si usan estas habilidades, las fortalecerán y les permitirán tener éxito en el futuro.

Evaluación del estudiante

1. Enumera tres obstáculos que hayas superado el año pasado.
2. Enumera tres habilidades o aptitudes que hayas usado para superar dichos obstáculos.
3. ¿Cómo puedes usar estas habilidades o aptitudes en el futuro?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Una de las razones por las que no logramos nuestras metas es que, a menudo, nos enfocamos en lo lejos que estamos de sentir satisfacción en lugar de lo lejos que hemos llegado". -Fred Pryor

Pida a los estudiantes que escriban sobre un momento de éxito que hayan tenido durante el año escolar. Como clase, analicen cómo el enfoque y una actitud positiva pueden ayudar a los estudiantes a alcanzar sus metas.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Haga que los estudiantes enumeren las habilidades que han adquirido durante este curso.

Pida a los estudiantes que elijan una habilidad e ilustren (escribir, dibujar, bailar, cantar, etc.) cómo les será útil en el futuro.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban sobre cómo han utilizado las siguientes habilidades durante el último año: trabajo en equipo, autosuficiencia, comunicación, toma de decisiones, resolución de problemas y establecimiento de metas.

Haga que los estudiantes se dibujen a sí mismos como un árbol para mostrar cómo estas habilidades crecerán con el estudiante a medida que crezca.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que investiguen en Internet sobre una persona que ha superado obstáculos.

Indique a los estudiantes que preparen presentaciones cortas sobre cómo la persona que eligieron superó los obstáculos y logró sus metas.

Tarea

Pida a los estudiantes que consideren los obstáculos que anticipan enfrentar en su camino hacia el logro de sus metas. Pídeles que creen esculturas que representen estos obstáculos con materiales reciclables domésticos y cachivaches.

Pida a los estudiantes que presenten sus esculturas a la clase.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean "Let Go of the Idea That Gentle, Relaxed People Can't Be Superachievers" en *Don't Sweat the Small Stuff...e It's All Small Stuff* del Dr. Richard Carlson.

Debata la diferencia entre estar relajado y ser perezoso.

JUGAR SEGÚN LAS REGLAS



AGENDA

- Actividad inicial
- Pase de bolígrafo
- No es una sorpresa
- Tribunal de estudiantes
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes analizarán la importancia de aprender las reglas para poder participar con éxito en la escuela y la vida.

Reconocerán que aprender y seguir las reglas es cuestión de responsabilidad personal.

Realizarán simulacros de juicios para determinar la responsabilidad y resolver los conflictos.

Materiales necesarios

- Dos bolígrafos o lápices (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Casos judiciales" para cada estudiante, cortada en cuatro tiras (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Comience la clase presentando el siguiente dilema:

Supongamos que pertenecen a un grupo de teatro. Una de las reglas es que todos deben ir a ensayar para participar en la obra. El "protagonista" casi nunca asiste a los ensayos, pero algunas personas creen que hay que ser el "protagonista" para tener éxito. ¿Se le debería permitir a esta persona participar en la obra? ¿Qué piensan?

Aliente a algunos estudiantes a que expliquen sus respuestas. Haga una encuesta para ver cuántos están de acuerdo en que lo justo es que no se le permita participar al "protagonista". Comente sobre los resultados.

Díales que hoy analizarán por qué aprender y seguir las reglas es importante para todos.

Parte I Pase de bolígrafo (10 minutos)

Propósito: los estudiantes toman conciencia de la importancia de aprender las reglas para poder participar con éxito en la escuela y la vida.

1. Los estudiantes participan en una actividad grupal.

Pídales que se sienten formando un círculo con usted. Siéntese con las piernas cruzadas de alguna manera, a la altura de las rodillas o los tobillos. No sea evidente sobre esto ni llame la atención de ninguna manera.

Díales que pasará dos bolígrafos. Explique que el objetivo es que pasen los bolígrafos a la persona que está sentada junto a ellos de manera correcta. Diga: "Presten atención a lo que hago porque deben copiarlo al pie de la letra para poder pasar los bolígrafos correctamente".

Sostenga un bolígrafo con el dedo pulgar y el medio y páselo hacia la izquierda con la punta en dirección opuesta al estudiante. Luego, pase el otro de exactamente la misma manera hacia la derecha.

Mientras pasan los bolígrafos, díales si lo hacen correctamente o no. Si los pasaron exactamente de la misma manera y tienen las piernas cruzadas como usted, entonces completaron la tarea de forma correcta. No detenga la actividad para analizar métodos correctos o incorrectos, solo pídeles que sigan pasando los bolígrafos.

2. Los estudiantes analizan la actividad.

Pídales a los que pasaron los bolígrafos correctamente que expliquen el truco. Luego, comience un debate preguntando lo siguiente:

- ¿Cómo se sintieron cuando no pasaron los bolígrafos correctamente? *(Los estudiantes pueden responder que se sintieron confundidos o frustrados).*
- ¿Por qué fue frustrante? *(Los estudiantes pueden mencionar que no entendieron lo que hicieron mal).*
- ¿Fue incluso más frustrante cuando descubrieron lo que deberían hacer? ¿Por qué? *(Los estudiantes pueden decir: "Si hubiéramos sabido que teníamos que cruzar las piernas en primer lugar, podríamos haberlo hecho correctamente").*

Diga: "¿Habrían cruzado las piernas desde el principio si hubieran sabido? Por supuesto que sí. Es importante conocer las reglas de un juego para jugarlo bien, y es frustrante descubrir que la razón por la que no les fue bien es que no conocían las reglas".

Pregúnteles qué debían hacer para descubrir cómo pasar los bolígrafos correctamente. Aliéntelos a reconocer que las reglas no se explicaron en detalle, ni se escribieron. Debían observar y hacer lo que usted y los demás hacían.

Explique que la misma idea puede aplicarse a la escuela y la vida en general. Señale que es importante conocer las reglas para poder seguirlas con éxito. Diga: "Hablemos sobre reglas, algunas que conozcan y otras que no, y sobre cómo pueden descifrarlas".

Parte II No es una sorpresa (15 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen que aprender y seguir las reglas es cuestión de responsabilidad personal.

1. Los estudiantes analizan las reglas generales que conocen.

Señale que conocen muchas reglas y que pueden anticipar muchas reglas que son de sentido común.

Involucre a los estudiantes en un debate sobre las reglas de "sentido común" que conozcan y sobre cómo pueden averiguar más sobre ellas. Promueva el debate haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Qué tal si asisten a los ensayos si son miembros de un grupo de teatro? ¿Considerarían que presentarse a ensayar es una regla de "sentido común"?
- ¿Cómo podrían obtener más información sobre esta regla? Por ejemplo, ¿cómo sabrían qué hacer si faltaran a un ensayo por cualquier motivo?
- ¿Cómo sabrían sobre las consecuencias de no asistir a los ensayos?

Pídeles que den otros ejemplos de reglas de sentido común y siga el debate de manera similar. Si es necesario, aliéntelos a que señalen reglas de sentido común relacionadas con lo siguiente: asistir a clase, ser puntual, usar el lenguaje adecuado en la escuela, no empujar ni pelear con los demás, respetar a los demás, respetar las pertenencias de los demás, etc. Asegúrese de analizar maneras en que los estudiantes pueden averiguar más sobre reglas específicas y sobre las consecuencias de decidir no seguirlas.

2. Los estudiantes analizan la responsabilidad.

Centre la atención en la responsabilidad personal haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Por qué creen que algunas personas deciden no seguir las reglas? ¿Quién es responsable de sus decisiones?
- ¿Es difícil seguir las reglas cuando los demás no las siguen? ¿Por qué?
- ¿Qué sucedería si nadie siguiera las reglas? Den un ejemplo.

Guíe a los estudiantes para que reconozcan que, si deciden no seguir una regla, son responsables personalmente por la decisión y deben estar preparados para aceptar las consecuencias.

3. Los estudiantes reflexionan sobre la importancia de seguir las reglas.

Recuérdelos que las reglas son una parte necesaria de la vida en todas las edades: en el hogar, en la escuela, en el trabajo y cuando viven solos. Haga hincapié en que es su responsabilidad aprender más sobre las reglas que los afectan para poder seguirlas con éxito.

Trabaje con ejemplos que la clase haya analizado antes y explique de qué manera respetar las reglas los ayudará a tener éxito:

- Llegar puntualmente adonde deben ir demuestra a los demás que son personas confiables.
- Usar el lenguaje y comportamiento adecuados demuestra que se respetan y respetan a los demás.
- Aprender y seguir las reglas demuestra que son personas responsables.

Parte III Tribunal de estudiantes (20 minutos)

Propósito: los estudiantes realizan simulacros de juicios para determinar la responsabilidad y resolver los conflictos.

1. Los estudiantes preparan juegos de roles.

Divida la clase en cuatro grupos. Entregue a cada grupo uno de los escenarios de la hoja de actividades "Casos judiciales". Explique que cada grupo debe leer el escenario y, luego, prepararlo como un simulacro de juicio para la clase.

Díales que primero deben elegir a los miembros para que desempeñen los roles de las personas involucradas en la disputa. Explique que el resto de los miembros será el panel de jueces.

Dé a los grupos tres a cinco minutos para preparar sus juegos de roles. Los estudiantes involucrados en la disputa deben trabajar de manera independiente para preparar sus argumentos. Al mismo tiempo, los jueces analizarán el caso entre ellos y decidirán cómo lo resolverán.

2. Los estudiantes representan las situaciones.

Cuando los grupos estén listos, pídale al grupo caso n.º 1 que represente su escenario. Después de que termine, llame a los miembros de la audiencia para que digan si están de acuerdo o no con la decisión de los jueces y que expliquen por qué. Anímelos a que señalen los detalles del caso para respaldar sus opiniones.

Continúe de la misma manera con el resto de los tres casos. Si el tiempo lo permite, involúcrelos en un debate sobre la similitud entre las decisiones de los jueces en los cuatro casos.

Antes de despedir a los estudiantes, pídeles que se aseguren de traer la carpeta con todo su trabajo de este curso a la próxima sesión de la clase.

Conclusión (2 minutos)

Pregúnteles si se ven reflejados con algunas de las personas involucradas en las disputas de los casos judiciales. Aliente a algunos voluntarios a que respondan. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Las reglas son una parte necesaria de la vida.
- Es su responsabilidad aprender sobre las reglas que los afectan.
- Ustedes deciden si las seguirán. Si deciden no seguirlas, deben aceptar las consecuencias.

Evaluación del estudiante

1. Enumera tres reglas que sigas todos los días.
2. Enumera las consecuencias que sufrirías si no sigues estas reglas.
3. Define "responsabilidad". ¿Por qué es importante?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"La obediencia es la madre del éxito y está casada con la seguridad". -Esquilo

Pida a los estudiantes que describan el significado de esta cita. Haga que los estudiantes den ejemplos de cómo la obediencia puede conducir al éxito y la seguridad.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que lean la hoja de actividades "Realmente necesito un trabajo".

Haga que los estudiantes creen una lista de trabajos que se ajustaría a sus valores.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban sobre cómo sería el mundo sin reglas y qué reglas les gustaría abolir.

Haga que los voluntarios compartan su trabajo con la clase.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que visiten <https://www.safesearchkids.com/internet-safety-for-kids/#.Yys5nXbMKM8> para obtener una lista de las reglas de seguridad en internet. Como clase, analicen la importancia de seguir estas reglas y pida a los estudiantes que las agreguen a la lista.

Tarea

Haga que los estudiantes escriban una lista de reglas que impondrían si fueran rey o reina de un país pequeño.

Permita que los estudiantes se pongan de pie y declaren sus reglas.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que revisen el código de conducta de la escuela.

Haga que los estudiantes debatan el código de conducta, la necesidad de este y si creen que los estudiantes lo cumplen.

CASOS JUDICIALES

CASO N.º 1

Una tarde, Kevin estaba cuidando niños en la casa de un vecino. Había dejado el teléfono celular en su casa, pero quería llamar a un amigo que estaba visitando a sus parientes en otro país. Preguntó si podía usar el teléfono y su vecino le dijo que sí. Kevin no avisó que iba a hacer una llamada internacional.

Kevin generó un gasto muy grande en la factura telefónica de su vecino. El vecino dice que Kevin le debe una tarde de cuidar niños para pagar el gasto. Kevin dice que no le debe nada porque tuvo permiso para usar el teléfono.

CASO N.º 2

Megan llevó petardos a la escuela. Le dio algunos a Julia y la desafió a encender uno de ellos en clase. Julia dijo que lo encendería solo si Megan encendía otro.

Julia encendió un petardo, pero Megan no lo hizo. A Julia la suspendieron de la escuela. Julia afirma que Megan es quien debería ser suspendida, ya que ella fue quien llevó los petardos a la escuela. Megan afirma que, como Julia fue quien encendió el petardo en clase, es ella quien debería ser suspendida.

CASO N.º 3

El equipo de fútbol de Robert proporciona uniformes y botines para los jugadores. Se supone que deben usarlos para las prácticas y los partidos. A Robert no le gustan.

En la primera práctica, Robert dijo que se olvidó el uniforme y los botines. El entrenador lo dejó entrenar de todas formas. En la segunda práctica, Robert dijo que su uniforme estaba sucio y que los botines estaban en el auto de su madre. El entrenador lo sentó en el banco. Cuando Robert volvió a presentarse sin el uniforme ni los botines por tercera vez, el entrenador lo envió a su casa.

Robert afirma que el entrenador no le dio una advertencia y que fue injusto. El entrenador dice que, si Robert no usa el uniforme y los botines, no puede jugar.

CASO N.º 4

Keisha terminó su prueba de matemáticas temprano. Estaba aburrida y comenzó a hacer dibujos y a escribir en una hoja de su cuaderno. Miraba mucho a su amiga de la fila de al lado. Finalmente, su amiga la miró y gesticuló con la boca “¿Qué haces?”. Keisha le acercó su cuaderno y su amiga se inclinó hacia ella para verlo. El maestro desaprobó a las dos niñas.

El maestro afirma que las niñas se estaban copiando. Las niñas afirman que no estaban haciendo nada malo.

REALMENTE NECESITO UN TRABAJO

**Realmente necesito un trabajo. El problema es que solo tengo 14 años.
¿Tienes alguna idea sobre cómo puedo ganar algo de dinero?**

M.F., 14 Georgia

Es casi imposible que te contraten si tienes menos de 16 años, pero si tienes ambición y un poco de creatividad, ¡puedes ser el jefe y comenzar tu propio negocio! Daryl Bernstein, quien escribió un libro sobre ideas para negocios pequeños cuando tenía 15 años, llamado *Better Than a Lemonade Stand* (Mejor que un puesto de limonada) (Beyond Words Publishing), aconseja lo siguiente: “Primero, piensa en tus habilidades y en lo que te interesa. ¿Amas a los animales? Tal vez un negocio de paseo de perros sería adecuado para ti. ¿Siempre te levantas temprano? Comienza un servicio para despertar gente.

Luego, planea qué suministros necesitarás (una palita recogedora de excremento y bolsas de plástico para los paseadores, un teléfono para hacer llamadas para despertar personas), cuánto cobrarás y cuánto tiempo tendrás para hacer el trabajo. Crea algunos folletos para promocionar y listo”. ¿Otro consejo? Escucha a los adultos a tu alrededor cuando comienzan a quejarse de las cosas que nunca hacen. Ya sea envolver regalos, organizar álbumes de fotos o hacer entregas de ropa de la lavandería, hay mucho para hacer si realmente quieres ganar dinero.

* Reimpreso con la autorización de la revista React.

AGENDA

- Actividad inicial
- Repaso
- Yo hoy en día
- Querido extraño
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes revisarán la información que aprendieron sobre ellos mismos.

Identificarán las categorías de información personal y escribirán datos actuales sobre ellos mismos.

Escribirán cartas en las que presentan información propia para alcanzar una meta imaginaria.

Materiales necesarios

- Carpetas de los estudiantes con notas y hojas de actividades de este curso (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Poder de estrella" para cada estudiante (Parte II)

Actividad inicial (3 minutos)

Pídales que imaginen que tienen un amigo por correspondencia a quien no conocen. Pídales a algunos voluntarios que nombren algunos datos que quisieran conocer sobre esta persona. A medida que respondan, escriba las respuestas en la pizarra.

Además de las características físicas, aliéntelos a identificar información personal como la edad, la fecha de nacimiento, las asignaturas favoritas en la escuela, los pasatiempos, los intereses, etc.

Diga: "Cuando alguien no nos conoce, es importante centrarse en las características que ofrecerán información sobre quiénes somos. La apariencia física siempre es información interesante, pero lo que somos por dentro es lo que realmente importa. Hoy, hablaremos sobre las características que nos hacen únicos".

Parte I Repaso (15 minutos)

Propósito: los estudiantes revisan la información que aprendieron sobre ellos mismos.

1. Los estudiantes recuerdan información personal que identificaron.

Pídales que saquen la carpeta de esta clase. Explíqueles que revisarán lo que aprendieron sobre ellos mismos y el poder que tienen para tener éxito.

Para empezar una revisión de lo que aprendieron sobre ellos mismos, haga las siguientes preguntas sobre la información que escribieron cuando comenzó el curso.

- ¿Quién puede encontrar copias de la hoja de actividades "En el paraíso", la primera que completaron en esta clase? ¿La imagen que dibujaron en ese momento todavía representa un sueño o meta a largo plazo que tengan para el futuro? Si no es así, piensen en qué dibujarían ahora.
- ¿Quién puede encontrar la hoja de actividades "Bingo"? ¿Todavía representa sus talentos y fortalezas? ¿Desarrollaron otros talentos y fortalezas durante su tiempo en este curso?
- ¿Pueden encontrar sus trabajos de la actividad "Cuadrados valiosos"? ¿Sus valores son los mismos o cambiaron?

2. Los estudiantes recuerdan las habilidades que desarrollaron.

Pídales que sigan hojeando sus carpetas. Aliéntelos a que hagan observaciones y comentarios sobre las habilidades específicas en las que se centraron durante este curso, como comunicarse de manera efectiva, tomar decisiones informadas, establecer metas intermedias, manejar el estrés, administrar el tiempo, usar los recursos, tomar notas, solucionar problemas, resolver conflictos, etc.

Señale que, en todas las clases de Overcoming Obstacles, los estudiantes aprendieron sobre ellos mismos y desarrollaron una variedad de habilidades que los ayudarán a alcanzar sus metas.

Pídales que piensen en las maneras en las que cambiaron y en las habilidades que desarrollaron durante su tiempo en este curso.

Parte II Yo hoy en día (15 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican las categorías de información personal y escriben datos actuales sobre ellos mismos en cada categoría.

1. Los estudiantes analizan diferentes tipos de información.

Pídales que recuerden el debate de la actividad inicial sobre lo que querían saber sobre un amigo por correspondencia a quien no conocen. Explique que, en el futuro, se les pedirá que presenten información sobre ellos mismos a personas que no conocen.

Diga: "Algún día, es posible que se les pida completar una solicitud para unirse a un grupo o participar en una actividad. Por supuesto que se les pedirá que completen solicitudes para universidades y trabajos. Aquí se les preguntará información sobre ustedes. Se les pedirán tipos de información que aprendieron sobre ustedes mismos a lo largo de este curso. También se requerirán otros tipos de información, así como ustedes querrían saber más información sobre un amigo por correspondencia que no conocen".

Pídales que sugieran tipos de información que crean que las personas quisieran saber sobre ellos.

2. Los estudiantes escriben información sobre ellos mismos.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Poder de estrella". Pregunte si creen que en esta hoja de actividades se resumen los diferentes tipos de información que acaban de analizar. Señale que, en esta hoja de actividades, se enumeran las categorías de información que muestran quién es una persona y lo que ha logrado.

Explique que revisará todas las categorías y les dará tiempo para completar la información sobre ellos. Sugiera que consulten la hoja de actividades que completaron antes, que acaban de revisar.

Guíelos para que completen de la hoja de actividades "Poder de estrella". Dígales que, si necesitan más espacio para escribir, pueden enumerar las categorías y escribir la información en el reverso de la hoja de actividades. Haga las siguientes preguntas sobre cada categoría:

- Datos personales: ¿Cómo te llamas? ¿Cuántos años tienes? ¿Cuándo y dónde naciste?
- Educación: ¿En qué grado estás? ¿A qué escuela asistes actualmente? ¿A qué otras escuelas asististe?
- Fortalezas y talentos: ¿Cuáles son tus asignaturas favoritas de la escuela? ¿En qué asignaturas de la escuela te va mejor? ¿Qué otra actividad haces bien?
- Pasatiempos e intereses: ¿Qué te gusta hacer fuera de la escuela?
- Experiencias de vida: ¿En qué actividades participas? ¿Qué responsabilidades especiales tienes (o has tenido)?
- Metas y sueños: ¿Qué lograste este año? ¿Qué planeas hacer el próximo año? ¿Qué más te gustaría hacer en el futuro?

Señale que acaban de hacer un esquema de la información y los hechos importantes sobre ellos mismos. Explique que estas categorías organizan la información y les permiten presentarse de manera positiva.

Diga: "Es importante esforzarse y presentarse de manera positiva si quieren alcanzar sus metas. Tómense el tiempo para pensar en sus fortalezas, capacidades, intereses y logros a medida que crecen y cambian en los próximos años".

Parte III Querido extraño (15 minutos)

Propósito: los estudiantes escriben cartas en las que presentan información propia para alcanzar una meta imaginaria.

1. Los estudiantes se enfocan en una situación imaginaria.

Pídales que saquen los materiales de escritura. Dígales que imaginen que tienen la oportunidad de hacer realidad uno de sus sueños más descabellados. Lo que deben hacer es escribir una carta en la que expliquen por qué deberían ser elegidos para esta oportunidad. Sugiera que usen la información de la hoja de actividades "Poder de estrella" para presentarse y describir quiénes son a una persona que no conocen, pero quien podría concederles sus deseos.

2. Los estudiantes redactan las cartas.

Concédales el tiempo que resta de la clase para escribir su carta. Si el tiempo lo permite, pida a algunos voluntarios que lean su carta en voz alta.

Conclusión (2 minutos)

Recuérdelos que analizaron algunas claves para el éxito al inicio de este curso: confianza, perseverancia, actitud positiva y la voluntad para trabajar y aprender. Pregúnteles cuánto creen que han avanzado para adquirir estas características. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Todos los estudiantes tienen el poder para alcanzar sus metas.
- Preséntense de manera positiva y céntrense en hechos e información que describan sus fortalezas, capacidades, intereses y logros.

Evaluación del estudiante

1. Enumera dos maneras en que eres diferentes ahora de cómo eras al inicio de este curso.
2. Enumera tres habilidades que hayas desarrollado durante este curso.
3. ¿Cuál es una meta que tengas para el futuro? Explica cómo usarás tus habilidades para que te ayuden a alcanzar esta meta.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

Pida a los estudiantes que encuentren una cita que represente quiénes son. Pídales que escriban una o dos oraciones que expliquen por qué eligieron esa cita.

Haga que los estudiantes compartan sus citas. Luego, pídales que comenten cómo creen que podrían cambiar en el futuro.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que escriban una autobiografía o creen una línea de tiempo que detalle cómo imaginan que será su vida hasta los 30 años.

Pida a los estudiantes que compartan su trabajo con un compañero.

Escribir en el diario

Haga que los estudiantes escriban sobre sus lecciones o actividades favoritas de esta clase e identifiquen la habilidad más valiosa que hayan aprendido.

Pida a los estudiantes que hablen sobre sus momentos favoritos del curso Overcoming Obstacles y compartan las habilidades más valiosas que han aprendido.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que naveguen por el sitio web de Overcoming Obstacles en www.overcomingobstacles.org y lean los testimonios publicados, junto con la historia de la Fundación Community for Education Foundation.

Si corresponde, pídales a los estudiantes que envíen un correo electrónico que describa sus actividades favoritas del curso y las habilidades que han aprendido a info@overcomingobstacles.org.

Tarea

Haga que los estudiantes creen una "Mi mochila" mediante la decoración y el relleno de una bolsa con imágenes y objetos que representen quiénes son y quiénes quieren ser.

Divida a los estudiantes en grupos. Pídales que presenten sus bolsas a sus grupos.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean *¡Oh los lugares a los que irás!* del Dr. Seuss.

Indique a los estudiantes que analicen cómo una actitud positiva sobre el futuro puede afectar sus vidas.

PODER DE ESTRELLA

Datos personales:

Educación

Fortalezas y talentos

Pasatiempos e intereses

Experiencias de vida

Metas y sueños