

## NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes aprenderán técnicas para manejar el estrés y el conflicto.
- Los estudiantes identificarán varias fuentes que influyen en los comportamientos de salud mental, emocional y social de una persona.
- Los estudiantes demostrarán habilidades efectivas de comunicación verbal y no verbal para mejorar la salud.
- Los estudiantes demostrarán estrategias no violentas para manejar o resolver conflictos.
- Los estudiantes participarán en conversaciones enfocadas sobre temas y textos apropiados para el grado; construirán sobre las ideas de los demás, plantearán preguntas específicas, responderán para aclarar el pensamiento y expresarán nuevos pensamientos.

### Objetivos

Los estudiantes podrán entender qué es el estrés e identificar los efectos en su vida.

Podrán identificar técnicas y estrategias para enfrentar situaciones que provocan estrés.

### Materiales necesarios

- Tablero o papel afiche y marcadores ("Lo hacemos")
- Papel, aproximadamente tres hojas para cada estudiante ("Lo hacemos")
- Materiales para colorear para cada estudiante ("Lo hacemos" y "Lo haces")

### **Actividad inicial (5 minutos)**

Pídales que levanten la mano si alguna vez tuvieron un mal día, o un día en que sintieron que las cosas seguían empeorando y que nada salió bien. Luego pregúnteles si alguna vez han oído hablar del estrés o pueden explicar con sus propias palabras lo que significa el estrés. Después de escuchar algunas respuestas, explique que el estrés se produce cuando una persona se siente preocupada por lo que sucede en su vida o se siente incómoda con una situación. Dígales que el estrés y la preocupación son emociones que pueden tener efectos tanto físicos como mentales sobre una persona. Un efecto físico es cuando el cuerpo se siente enfermo o mal, mientras que un efecto mental es cuando una persona se siente triste o molesta en su mente.

### **Conocimiento presentado por el maestro / Lo hago (10 minutos)**

Pídales que se pongan de pie y sigan sus instrucciones cuidadosamente. Indíqueles que respiren lentamente por la nariz y por la boca. Demuestre esta técnica dramáticamente para que los estudiantes puedan ver cómo se toma el tiempo para hacer cada respiración y cómo respira con intención. Haga esto cinco veces con la clase. Diga a los estudiantes que les fue muy bien y que desea hacer una actividad más con ellos parados al lado de su asiento. Dígales que pongan el cuerpo muy rígido y apretado, como si todo el cuerpo fuera una tabla grande y recta. Demuestre. Después de que la clase mantenga esta posición por unos momentos, pídales que suelten el cuerpo, como fideos mojados. Demuestre aflojando su cuerpo y moviéndose por todas partes, dejando que los brazos se agiten. Pídales que vuelvan a tensar el cuerpo, y que se relajen y se sacudan. Haga esto algunas veces. Después de completarlo, pídales que regresen a sus asientos.

Pregúnteles cómo se sienten después de esta actividad de respiración y movimiento corporal. Uno o dos estudiantes deben sugerir que se sienten relajados, pero si no lo hacen, solicite a la clase que responda. Explique a la clase que esas dos actividades corporales son ejemplos de formas de hacer frente a nuestras emociones, calmarnos y relajarnos.

### **Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (15 minutos)**

Diga: "Es importante controlar y manejar el estrés en nuestra vida. Para hacer esto, debemos examinar las cosas que causan estrés para ver si hay formas saludables de manejarlas. Vamos a crear una lista de habilidades y estrategias que pueden ayudarnos a todos a enfrentar los factores que causan estrés en nuestra vida".

Pida voluntarios para dar un ejemplo de algo que les preocupe o pueda causar estrés en su vida. A medida que den ejemplos de factores estresantes, escríbalos en la pizarra o en cartulina. Junto a la lista de factores estresantes que sugirieron los estudiantes, cree una nueva lista en la pizarra de las cosas que alivian el estrés y las habilidades de superación. Pida a los estudiantes que lo ayuden a pensar en ideas. Si tienen problemas, sugiérales lo siguiente:

1. Jugar afuera o hacer ejercicio.
2. Estirarse.
3. Leer un libro.
4. Hacer garabatos/dibujar/iniciar un proyecto de arte.
5. Hablar con alguien sobre cómo se sienten.
6. Practicar técnicas de respiración lenta (como la que usaron en "Lo hago").
7. Practicar técnicas de relajación corporal (como la que usaron en "Lo hago").
8. Hacer música y bailar.
9. Pensar en cosas que los hagan felices.
10. Pasar tiempo con una mascota.
11. Tomar una siesta.
12. Darse un baño o una ducha.
13. Contar hacia atrás desde 10 lentamente.
14. Escribir o registrar sus sentimientos.
15. Cerrar los ojos y visualizar un lugar seguro y tranquilo.

Explique que a veces las personas pueden necesitar usar más de una estrategia para ayudarlos o a veces una estrategia que funciona para una persona no funcionará para otra. Además, explique que una persona aún puede sentir estrés incluso después de usar la estrategia, pero puede que no sea tan fuerte como lo era antes. Haga hincapié en la importancia de que las personas aprendan estrategias que los ayuden a enfrentar estas emociones.

Guíelos para crear un libro sobre "cómo sobrellevar las emociones". Pase tres pedazos de papel a cada estudiante y pídale que doblen las páginas en un libro. Dígales que elegirán una emoción para cada página del libro y escribirán el nombre de la emoción en la parte superior de la página. Debajo de la emoción, escribirán las estrategias que usan para hacerle frente. Guíe a los estudiantes en la actividad y haga que todos tengan la misma emoción para la primera página. Pídale que escriban "enojo" en la parte superior de la primera página de su libro y luego, como clase, analicen las estrategias que podrían usar para ayudarlos a sobrellevar esta emoción. Pídale que escriban las estrategias analizadas. (*No es necesario que sean exactamente iguales*). Haga hincapié en la importancia de usar la comunicación como estrategia para ayudarlos a sobrellevar la emoción del enojo.

### **Práctica independiente del estudiante / Lo hace (20 minutos)**

Haga que los estudiantes completen algunas páginas más en el libro de forma independiente o en grupos pequeños. Aliéntelos a elegir emociones que sienten que experimentan a menudo y para las cuales pueden necesitar mejores estrategias para ayudarlos a sobrellevarlas. Camine por el salón y supervise a los estudiantes mientras trabajan. Deje que usen sus materiales para colorear para crear arte y diseños en sus libros.

### Cierre (5 minutos)

Después de que hayan tenido suficiente tiempo para completar sus libros, permita que los estudiantes compartan una emoción que experimenten y las estrategias que identificaron para ayudar a sobrellevarla. Después de que algunos hayan compartido sus resultados, resuma la lección enfatizando la importancia de comunicar cómo nos sentimos.

### Evaluación del estudiante

1. ¿Cómo se puede lidiar con el estrés y la preocupación de una manera saludable?
2. ¿Qué estrategias de superación pueden usar?
3. ¿Creen que usar una estrategia de superación les impedirá por completo sentir esa emoción?
4. ¿Deberíamos burlarnos de alguien por compartir sus emociones con nosotros? ¿Crees que se necesita coraje para hablar de nuestras emociones?

## EXTENSIONES DE LECCIÓN

### Extensión de arte

---

Para esta extensión, necesitará dos platos de papel y un sujetador para cada estudiante. Diga a los estudiantes que, para recordar algunas de las ideas sobre cómo lidiar con el estrés o la preocupación, crearán una rueda de habilidades de superación. Guíe a los estudiantes a través de los siguientes pasos para crear la rueda de las habilidades de superación:

- Tome el primer plato de papel y corte un pequeño triángulo/rebanada hacia el centro para poder ver el plato que se sujetará debajo de este.
- Inserte un sujetador de papel en el primer plato con el triángulo recortado y luego en el segundo plato para que el plato superior pueda girar sobre el plato inferior.
- Gire el plato superior, y cada vez que una nueva sección del plato inferior quede expuesto, escriba una de sus habilidades de superación favoritas de la lista que se creó en la pizarra en cada sección del plato inferior. (Los estudiantes escribirán 10 de sus habilidades de superación favoritas de la lista generada en clase en el plato de papel inferior).
- ¡Una vez que todas las habilidades de superación hayan sido escritas en el plato inferior, decore!

### Extensión teatral

---

Organice representaciones de diferentes situaciones o escenarios que impliquen preocupaciones controlables e incontrolables. Asegúrese de recordarles a los estudiantes que utilicen las habilidades de superación que aprendieron durante la lección.

### Extensión ELA

---

Cree una tabla de sinónimos para el refrán "calmarse". ¿Qué cosas específicas se pueden hacer para ayudarlo a "calmarse"?

### Extensión de la literatura

Lea el libro *Is a Worry Worrying You?*, de Ferida Wolff y Harriet May Savitz, a la clase. Después de leer el libro, formule a los estudiantes las siguientes preguntas: ¿Cuáles fueron algunas de las preocupaciones que molestaron al personaje principal? ¿Qué hizo el personaje principal para deshacerse de las preocupaciones? ¿Pueden relacionarse con las preocupaciones del personaje principal? ¿Cuáles son algunas cosas o situaciones que les preocupan o añaden estrés a su vida?

### Extensión de la literatura

Lea *Thunder Cake*, de Patricia Polacco, y pida a los estudiantes que piensen en cómo Thunder Cake brinda comodidad al personaje principal durante la tormenta. Para despertar el pensamiento del estudiante, puede hacer las siguientes preguntas durante y/o después de la lectura:

- ¿De qué está asustado el personaje principal y cómo saben que está asustado?
- ¿Se identifican?
- ¿Qué le dice su abuela que haga cada vez que ve un rayo?
- ¿Cómo ayuda la sugerencia de su abuela?
- ¿Qué cosas tiene que hacer el personaje principal para recolectar los ingredientes?
- ¿Por qué creen que el personaje principal está dispuesto a reunir todos los ingredientes, incluso con la tormenta acercándose?
- ¿Por qué su abuela dice que es valiente?
- ¿Cómo ayudó Thunder Cake a disminuir el miedo del personaje principal a la tormenta?

Analicen juntos cómo todas las personas pasan por situaciones estresantes, tristes y atemorizantes. Sin embargo, es importante que uno se concentre en lo que le trae la felicidad como una manera de enfrentar situaciones difíciles.

### Extensión para Educación Física

Reproduzca el clip de sonido de una relajación guiada (*se pueden encontrar en Internet*) y guíe a los estudiantes a través del ejercicio.