

Social Emotional Learning at Home

DAY 1

We all have mental health



<https://www.youtube.com/watch?v=DxIDKZHW3-E>

Pensar:

¿Cuáles son las diferencias entre los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores?

¿Cuáles son algunas estrategias de autocuidado que podemos usar para lidiar con los sentimientos cotidianos? ¿Qué hace Sasha? ¿Funciona?

¿En qué se diferencian los sentimientos que André está experimentando? ¿Qué hace André para manejar estos sentimientos?

¿Qué consejo recibe André de Sasha y su jefe de año? ¿Qué otras cosas podría hacer André?

¿Qué puedes hacer si estás preocupado por un amigo?

Actividad:

Como vimos en el video, todos tenemos salud mental y necesitamos cuidar nuestra salud mental de la misma manera que cuidamos nuestra salud física. ¿Cuáles son algunas de las formas en que podemos cuidar nuestra salud mental? A esto lo llamamos autocuidado. Elija una de estas estrategias de autocuidado para practicar ahora:

- Escritura
- Lee un libro
- Arte
- Deportes o ejercicio
- Jugando con una mascota
- Relajante
- Comer una merienda saludable y beber agua.
- Escuchando música edificante
- Hable con un amigo o familiar



Social Emotional Learning at Home

DAY 2



<https://www.youtube.com/watch?v=cKQ10Vjxmfs>

Pensar:

¿Qué emoción o emociones estás sintiendo ahora?

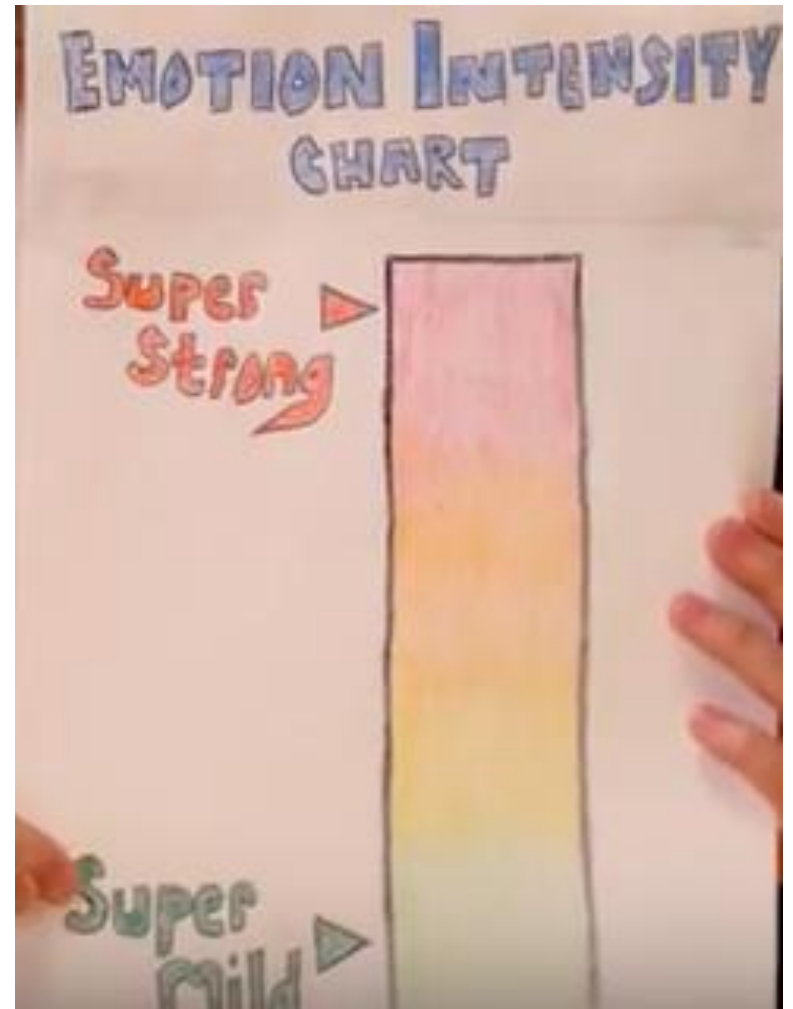
¿Cómo puedes medir tus emociones?

¿Las emociones cambian o permanecen igual?

"No hay emociones buenas o malas". ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo? ¿Por qué?

Actividad:

Dibuja tu propia tabla de intensidad de emociones y mide tus emociones a lo largo del día.



Social Emotional Learning at Home

DAY 3

Why do we lose
CONTROL
of our
emotions?



<https://www.youtube.com/watch?v=3bKuoH8CkFc>

Pensar:

¿Alguna vez se enojó tanto que convirtió un pequeño problema en un gran problema?

¿Te has sentido triste o avergonzado después de tener una gran reacción a un pequeño problema?

¿Qué significa "voltear la tapa"?

¿Cómo funcionan nuestros cerebros para mantenernos a salvo?

¿Qué puedes hacer si estás a punto de "voltear la tapa"?

Actividad:

Escribe sobre una vez que "volteaste la tapa". ¿Que pasó? ¿Qué podrías haber hecho diferente para mantener la calma?

FLIPPING your lid



You lose access to your prefrontal cortex, your "thinking brain." Your amygdala activates the fight, flight, freeze response, and you operate from a place of fear.

Since all of the parts of your brain are working in harmony, you feel calm, balanced, and alert yet relaxed.



Social Emotional Learning at Home

DAY 4



<https://www.youtube.com/watch?v=gpAijfP99Ng>

Pensar:

¿Cuáles son algunas de las preocupaciones que tiene Wilma Jean? ¿Puedes relacionarte con sus preocupaciones?

¿Qué le pasa a Wilma Jean cuando se preocupa?

¿Qué hizo la maestra de Wilma Jean para ayudar a Wilma Jean con su preocupación?

¿Por qué es útil clasificar nuestras preocupaciones (como hizo la maestra de Wilma Jean)?

Hacer:

Haz una lista de tus preocupaciones.

Actividad:

Escribe sobre algo que te preocupe. ¿Por qué te preocupas por eso? ¿Cómo afecta tu vida? ¿Puedes controlarlo? ¿Cuáles son algunos pasos a seguir para ayudar con esta preocupación?



Social Emotional Learning at Home

DAY 5



<https://www.youtube.com/watch?v=HWxAiWo-jWc>

La respiración consciente es una estrategia para ayudarnos a manejar nuestras emociones. Si nos sentimos preocupados, tristes, enojados, abrumados, frustrados, etc., podemos practicar la respiración consciente para calmarnos. Pruébalo ahora presionando play!

Pensar:

¿Cómo te sientes después de completar la respiración consciente?

¿Cómo puede ayudarte esta estrategia en el futuro?

Actividad:

Establezca un temporizador para 4 minutos. Piensa en TODAS las cosas que te preocupan. Ahora practique uno de los ejercicios de respiración que aprendió en el video. ¿Cómo te sientes?



Social Emotional Learning at Home

DAY 6



<https://www.youtube.com/watch?v=r6CPzyqCff0>

Pensar:

¿Qué es "la bestia" en el video?

¿Qué hizo aparecer a la bestia de Mojo?

Piensa en un momento en que hayas experimentado "la bestia".

Hacer:

Pruebe el ejercicio de respiración consciente en la siguiente diapositiva. Fíjate cómo te sientes después.



<https://www.youtube.com/watch?v=svQGpHjmEWM>

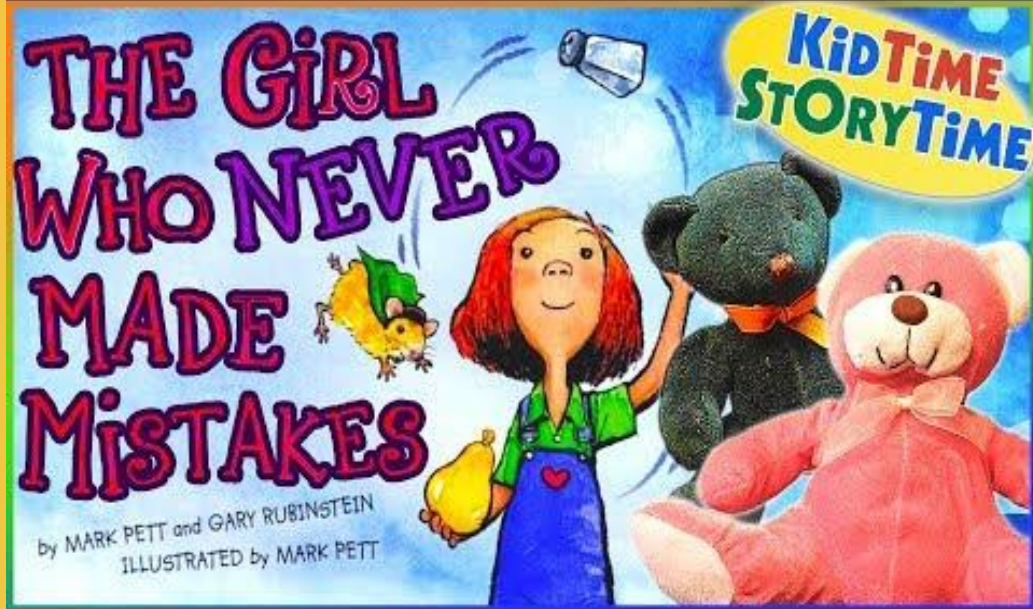
Actividad:

Piensa en un momento en que apareció tu "bestia". Escribe una carta a tu bestia sobre cómo te hace sentir y cómo puedes conquistarlo.



Social Emotional Learning at Home

DAY 7



https://www.youtube.com/watch?v=JC_8TYUDth8

Pensar:

¿Cómo te sientes al cometer errores?

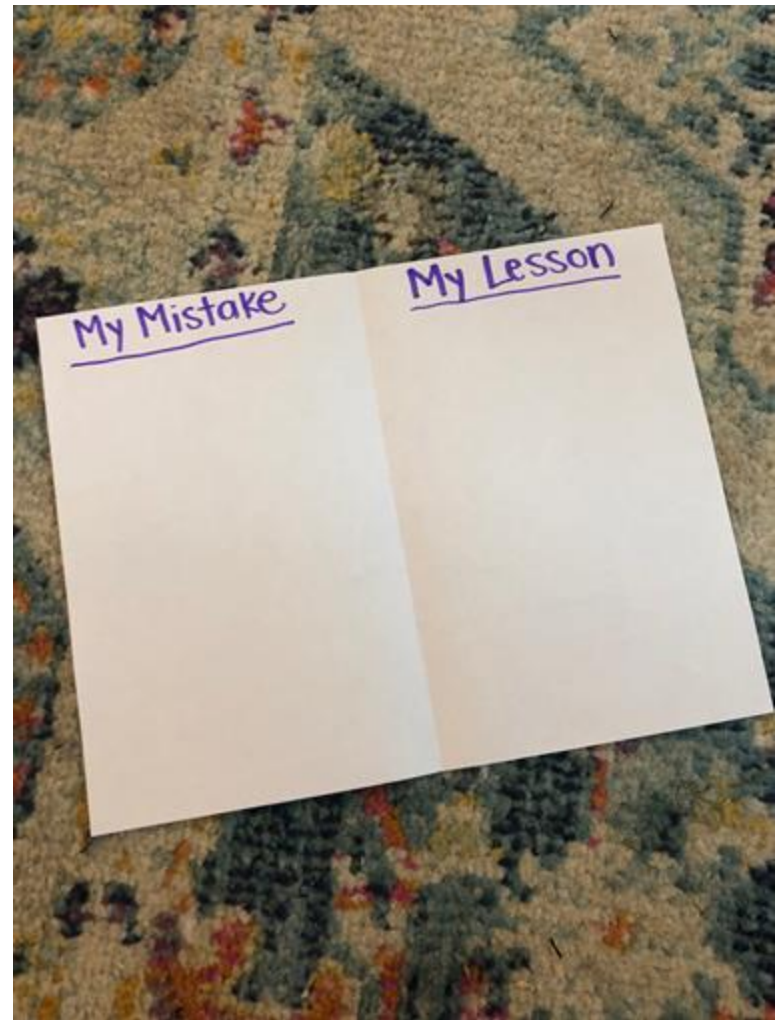
¿Alguna vez tuviste miedo de algo pero lo hiciste de todos modos? ¿Qué te hizo probar algo aterrador?

Beatrice "sintió que su estómago saltaba dentro de ella". ¿Cómo crees que se siente ella? ¿Cómo lo sabes?

En su opinión, ¿qué es más importante: aprender de sus errores o ser perfecto?

Actividad:

Dobla un pedazo de papel por la mitad. Por un lado, escribe sobre un error que hayas cometido. Por otro lado, escriba la lección que aprendió de su error.



Social Emotional Learning at Home

DAY 8



<https://www.youtube.com/watch?v=px9CzSZsa0Y>

Pensar:

¿Qué es una mentalidad de crecimiento?

¿Cómo tuvo Michael Jordan una mentalidad de crecimiento?

¿Por qué los entrenadores quieren a alguien con una mentalidad de crecimiento?

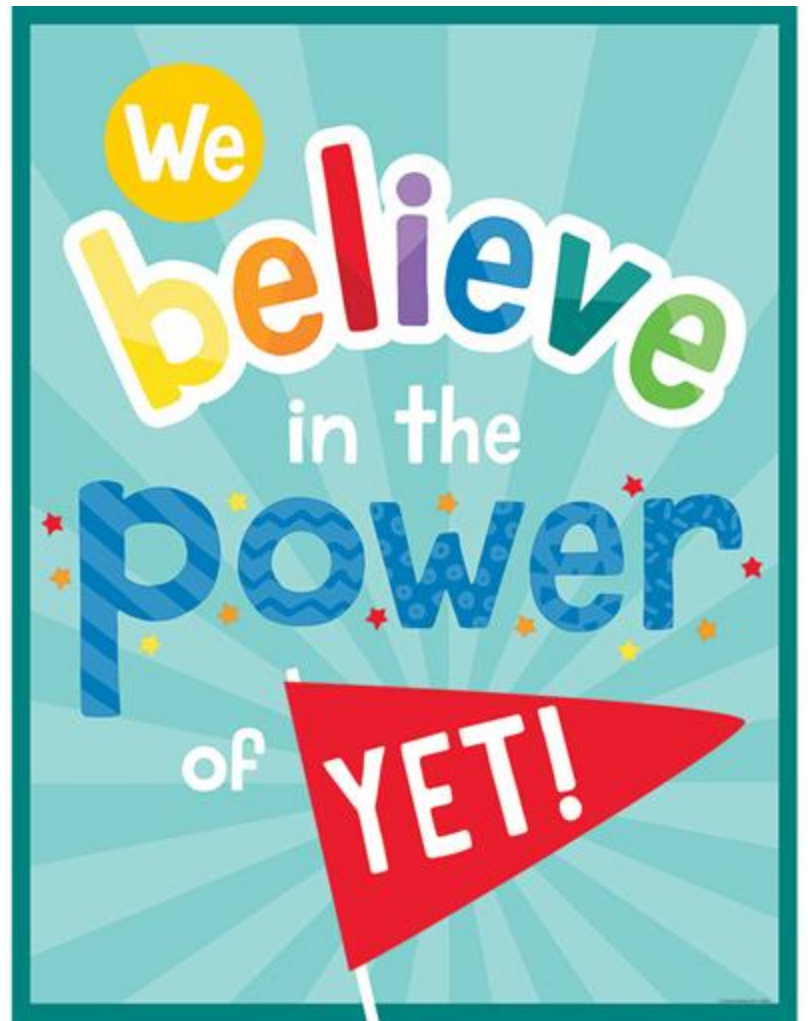
¿Cuál es la diferencia entre una mentalidad de crecimiento y una mentalidad fija?

¿Cómo utilizó Carson, el alumno de quinto grado en el video, una mentalidad de crecimiento en la lectura?

¿Cómo puedes tener la mentalidad de un campeón?

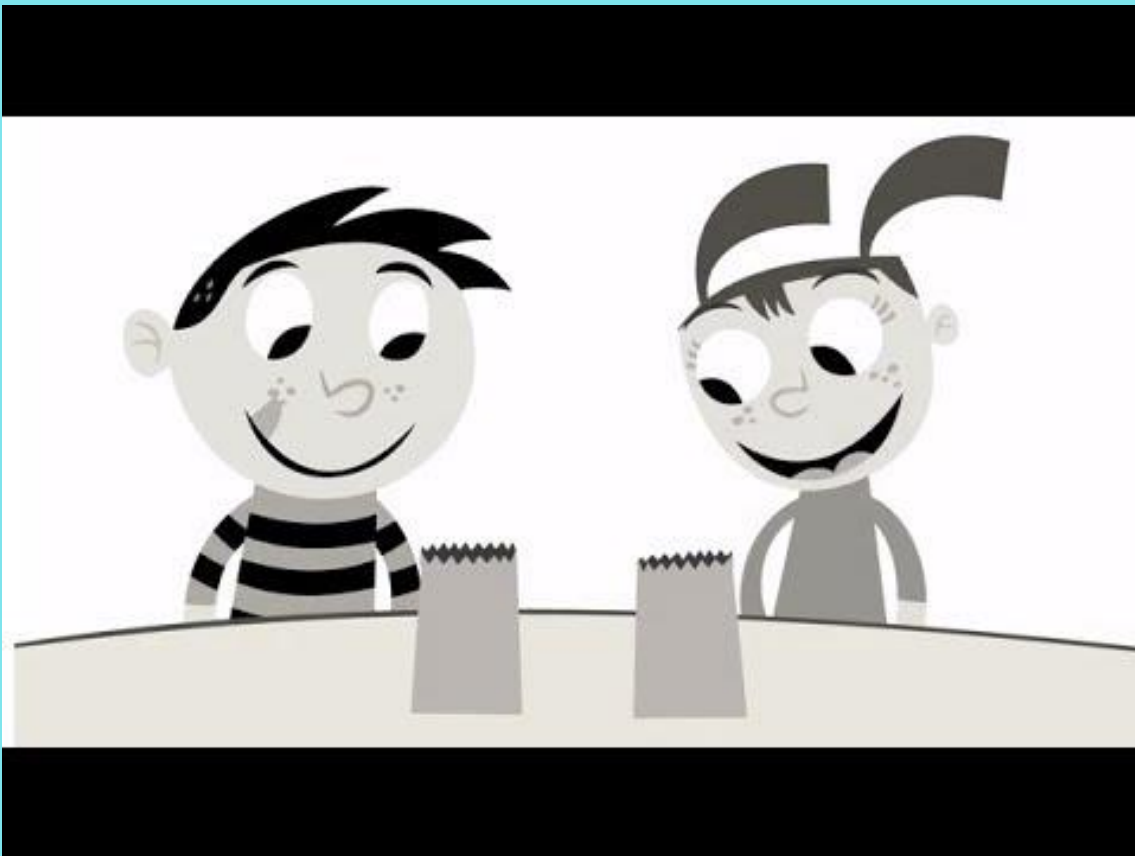
Actividad:

Escribe sobre algo que no puedes hacer **TODAVÍA**, y da algunos pasos para acercarte a lograrlo.



Social Emotional Learning at Home

DAY 9



<https://www.youtube.com/watch?v=rweIE8yyY0U>

Pensar:

¿Qué ves que sucede en el video?

¿Qué está pasando para agregar color?

¿Cómo puedes colorear el mundo que te rodea?

Actividad:

Escriba una carta persuasiva, convenciendo a alguien para que ayude a "colorear el mundo" difundiendo amabilidad. Dé al menos 3 razones por las cuales deberían ayudar.



Social Emotional Learning at Home

DAY 10



<https://www.youtube.com/watch?v=EABFiCZJy8>

Pensar:

¿Cuál es un ejemplo de conflicto del video?

¿Cuándo te has sentido enojado o frustrado por un conflicto?

¿Por qué usar la ira o la frustración no es la mejor opción?

¿Cuál es una estrategia para calmarse?

¿Por qué no deberías ignorar todos los conflictos?

Actividad:

Escribe sobre una vez que tuviste un conflicto. ¿Que pasó? ¿Cómo trabajó para resolver el problema? ¿Harías algo diferente la próxima vez?

