

La gran aventura (The Big Adventure)

Introducción y estrategias para manejar la salud mental
Año escolar 2023-2024

Esquema del kínder al quinto grado

(El programa del Kínder al 2.º grado dura 30 minutos / el programa del 3.º al 5.º grado es de 45 minutos)
Se omitirán partes del programa si se permite menos tiempo.

Introducción

Los estudiantes comienzan con un juego interactivo que les presenta a Journey, quien comienza su primer día en una nueva escuela.

A través de las aventuras de Journey, los estudiantes aprenden super herramientas para controlar su salud mental.

Introducción a las Emociones

Herramienta #1 – Respiración profunda: los estudiantes practican una técnica para ayudar a regular sus emociones de una manera saludable.

Expresar emociones – No tenemos que guardar nuestras emociones para nosotros, podemos compartirlas / expresarlas a los demás.

Es importante expresar emociones porque nos mantiene saludables y ayuda a que otros sepan cómo cuidarnos.

Juegos de lecciones con objetos: los estudiantes identifican y representan cómo diferentes situaciones pueden hacernos sentir diferentes emociones.

Relaciones

Herramienta #2 – Amistad: los buenos amigos pueden ayudarnos a superar las cosas difíciles. Los amigos pueden influir en ti para que tomes decisiones positivas o negativas. Somos más fuertes juntos cuando elegimos amigos que nos animan a tomar decisiones positivas.

Un buen amigo:

- comparte con otros / te anima (*Todos los Grados*)
- es alguien amable / servicial / juega limpio (*Kínder al 2.º grado*)
- alguien en quien puedes confiar / que comprende tus sentimientos / escucha cuando necesitas hablar (*De 3.º al 5.º grado*)

Ayudantes adultos (Kínder al 2.º) o Adultos de confianza (3.º a 5.º):

- Te anima
- Escucha cuando necesitas hablar
- Involucra a tu familia o amigos para ayudarte
- No te pide que guardes secretos, pero te anima a buscar la ayuda de tus padres o consejeros.

La Resolución de Conflictos

Herramienta #3 – Cambiar mi vista: cuando cambias tu vista, estás eligiendo ver las cosas de la forma en que otra persona las ve.

Los estudiantes juegan un juego que demuestra que hay cosas que podemos controlar y cosas que no podemos controlar.

Toma decisiones positivas en las cosas que podemos controlar y trabajar para aceptar las cosas que no podemos controlar.

Nutrición

Herramienta #4 – Alimentos para el cerebro: los estudiantes identifican ejemplos de alimentos saludables frente a alimentos chatarra.

La comida para el cerebro puede ayudar a mantener tu cerebro sano para que puedas concentrarte en hacer bien tus tareas escolares.

Saber Quién Eres

Herramienta #5 – Diálogo interno positivo: mírate en el espejo y di: "Soy capaz, soy digno de ser amado y puedo ser un buen amigo".

Así como nuestros amigos y familiares nos animan a sentirnos seguros, podemos hablar de nosotros mismos de forma positiva.

Conclusión / Encuesta

Los estudiantes tienen el desafío de usar las cinco herramientas que aprendieron en su propia gran aventura.

Se ofrece a los estudiantes una encuesta voluntaria y anónima. Los promedios de respuesta / comentarios se envían a la escuela.