

Toma cinco

Esta lección brinda a los estudiantes una definición práctica de estrés y les permite distinguir entre estrés negativo y positivo. También brinda a los estudiantes la oportunidad de identificar cinco estrategias prácticas para aliviar el estrés que pueden usar cuando se encuentran en situaciones estresantes. El objetivo es brindarles a los estudiantes estrategias de autocuidado en tiempo real para que puedan minimizar el estrés y maximizar el respeto por sí mismos.

Subconcepto(s) de cuidado

Compasión, Bondad

Plazo de la lección

25-30 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Papel blanco o de color, idealmente cartulina, para que los estudiantes trazar sus manos
- ☐ marcadores

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.
Vea la última página para más detalles.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Compara/contrasta el estrés bueno y malo.
- Identificar estrategias para ayudar a controlar el estrés y mejorar el respeto por uno mismo.

Conexión del maestro/autocuidado

En la primera unidad hablamos sobre la importancia del respeto por uno mismo como un componente básico para el respeto dentro de nuestro mundo. Esta unidad se enfoca en el cuidado, que incorpora compasión, ayuda, gratitud y empatía. Cuidar se define como sentir y mostrar preocupación por uno mismo y por los demás. Con esta definición en mente, trate de evaluar cómo se cuida a sí mismo.

Self Care es una herramienta vital para garantizar que tengamos tiempo para reiniciar. No es egoísta proporcionar tiempo cada día para enfocarse solo en USTED. ¿Qué haces sólo para ti cada día? Si la respuesta es difícil de identificar, haga una lluvia de ideas sobre cómo puede cuidarse a sí mismo todos los días. Si ya comenzó este proceso, intente expandir o profundizar su cuidado personal para incluir objetivos a largo plazo (como hacer ejercicio o tomar una clase divertida). Si no se preocupa por usted, ¿cómo puede esperar brindar una atención sólida a los demás?

Consejos para estudiantes diversos

- Sea sensible a los estudiantes que sufren de trastornos de estrés o depresión diagnosticados médicamente; no estamos hablando de ese nivel de estrés en esta lección, pero puede impulsar a los estudiantes a compartir sus experiencias.
- Permita que los estudiantes con capacidades limitadas de lenguaje o escritura hagan dibujos de sus estrategias "Toma cinco".



Compartir

3-5 minutos

¡Bienvenidos a la Unidad de Cuidado! ¿Quién recuerda el tema de nuestra última unidad?

Invite a los estudiantes a responder.

¡Correcto! era respeto El respeto es muy importante, no solo en nuestro salón de clases, ¡sino en la vida! Cuando mostramos respeto, estamos mostrando y demostrando amabilidad. ¿Alguien puede compartir las cuatro áreas que mostramos respeto?

Invite a los estudiantes a responder. Las respuestas deben incluir: uno mismo, otros, cosas o lugares.

¡Bien! Se espera que ofrezcamos respeto y amabilidad a nosotros mismos, a los demás, a las cosas y a los lugares. Gran parte de lo que nos hace capaces de mostrar respeto por nosotros mismos y por los demás es nuestra capacidad de cuidar. Cuidar se define como sentir y mostrar preocupación por los demás. En esta unidad, hablaremos sobre cómo nos preocupamos, o mostramos sentimientos y preocupación, por nosotros mismos y por los demás. Empecemos por nosotros mismos.

Algo que puede hacernos olvidarnos de tratarnos con cuidado es estrés. ¿Alguien puede compartir su definición de estrés?

Invitar a los estudiantes a responder

¡Bien! El estrés para mí es _____. Siento estresado cuando _____ (ofrezca una definición personal y un ejemplo).

Diríjase ahora a su vecino y comparta una cosa que lo haga sentir estresado.



Inspirar

5 minutos

Mire este video de 1 minuto sobre qué es el estrés y cómo podemos manejarlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ypbyD28vDg>



Autorizar

10-15 minutos

Debido a que nuestro primer trabajo debe ser respetarnos y cuidarnos a nosotros mismos, debemos estar atentos a las cosas que nos hacen sentir preocupados, ansiosos o molestos. Las cosas que nos hacen olvidar tratarnos con el respeto y la amabilidad que nos merecemos. Estos son los tipos de estrés que pueden ser malos para nosotros. Cierta emoción, como la emoción o la adrenalina que sentimos cuando vamos a competir en un juego, tocar un instrumento en un recital, hacer un examen o actuar en una obra, puede ser realmente bueno para nosotros. Pero incluso ese tipo de estrés y emoción debe manejarse o comenzaremos a sentirnos abrumados por él. ¡Saber cómo manejar todas las formas de estrés es importante para nuestro autocuidado y autoestima!

Entonces, ahora va a identificar cinco cosas que puede hacer para ayudar a controlar o aliviar su estrés. Se llama "Take Five" y vas a escribir estas estrategias en un contorno de tu mano. El truco será que podemos usar solo una o dos palabras para tu calmante para el estrés para que te quepan en la mano y sean fáciles de recordar. Antes de que pueda hacer esto, primero podría pensar en algunas de las cosas que traen estrés a su vida.

Aquí hay un ejemplo:

Estresante: Me siento ansioso cuando tengo que ir a la casa de otra persona.

Antiestrés: ¡Respira!

Lo que haré en el contorno de mi mano es escribir RESPIRA en uno de los dedos o en el pulgar (haz esto como ejemplo).

¿Cuáles son algunos otros calmantes para el estrés de una sola palabra que se te ocurran?

Los ejemplos podrían incluir:

- Ejercicio
- Mover
- Cantar
- Estrujar
- Orar
- Hablar
- Bailar
- Relájese (esto está bien, pero no es muy específico)
- Contar

¡De acuerdo! Tome este pedazo de papel (papel para folletos o, mejor, cartulina) y trace una de sus manos. No lo cortes todavía. Escriba primero todas sus estrategias para aliviar el estrés; recuerda, usa solo cinco y pon uno en cada dedo y en tu pulgar.

Cuando termines, puedes colorear o decorar tu mano. En última instancia, los eliminaremos. Quiero que los coloque en su casillero/cubículo, dentro de su diario/cuaderno, o péguelos con cinta adhesiva en su escritorio (esto puede

no ser práctico si los estudiantes cambian de habitación) para recordar lo que puede hacer cuando necesite “Tomar 5” y desestresarse.



Reflejar

5 minutos

Invite a los estudiantes a compartir sus estrategias mostrando sus manos. Primero muestre su propio ejemplo y muéstrelo donde puedan verlo.

Dé a los estudiantes un minuto para colocar su mano recortada en un lugar donde puedan necesitar más estrategias de manejo del estrés.



Ideas de extensión

- Invite a los padres a hacer un Family Take 5 para publicar en casa para ayudar a controlar el estrés.
- Pida a los estudiantes que trabajen en un “manual” para el salón de clases sobre el cuidado personal, el respeto propio y el manejo del estrés. Podría servir como una futura “función semanal” en la que destaque una nueva técnica de manejo del estrés cada semana y aliente a los estudiantes a usarla esa semana cuando se sientan abrumados. O dirija a los estudiantes de forma colectiva en una actividad de control del estrés antes de un gran examen o proyecto.
- Pida a los estudiantes que hagan (ya sea en la escuela o en casa) pelotas antiestrés: <https://copingskillsforkids.com/blog/homemade-stress-balls>



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA EL
APRENDIZAJE SOCIAL Y
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASEL y está incluido en el [Guía CASEL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional](#).

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASEL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASEL por programación SEL de alta calidad.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>