



NEST ©

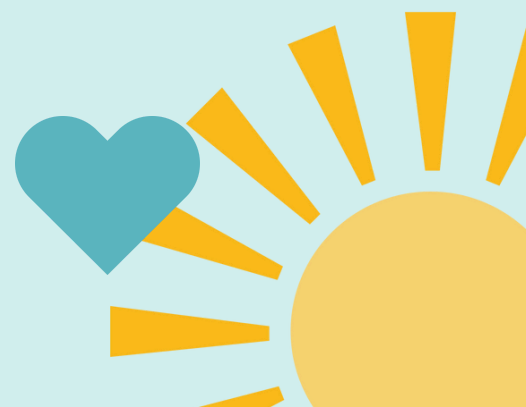
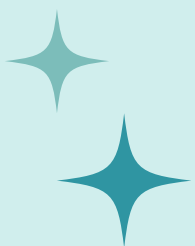
YOU BELONG HERE™

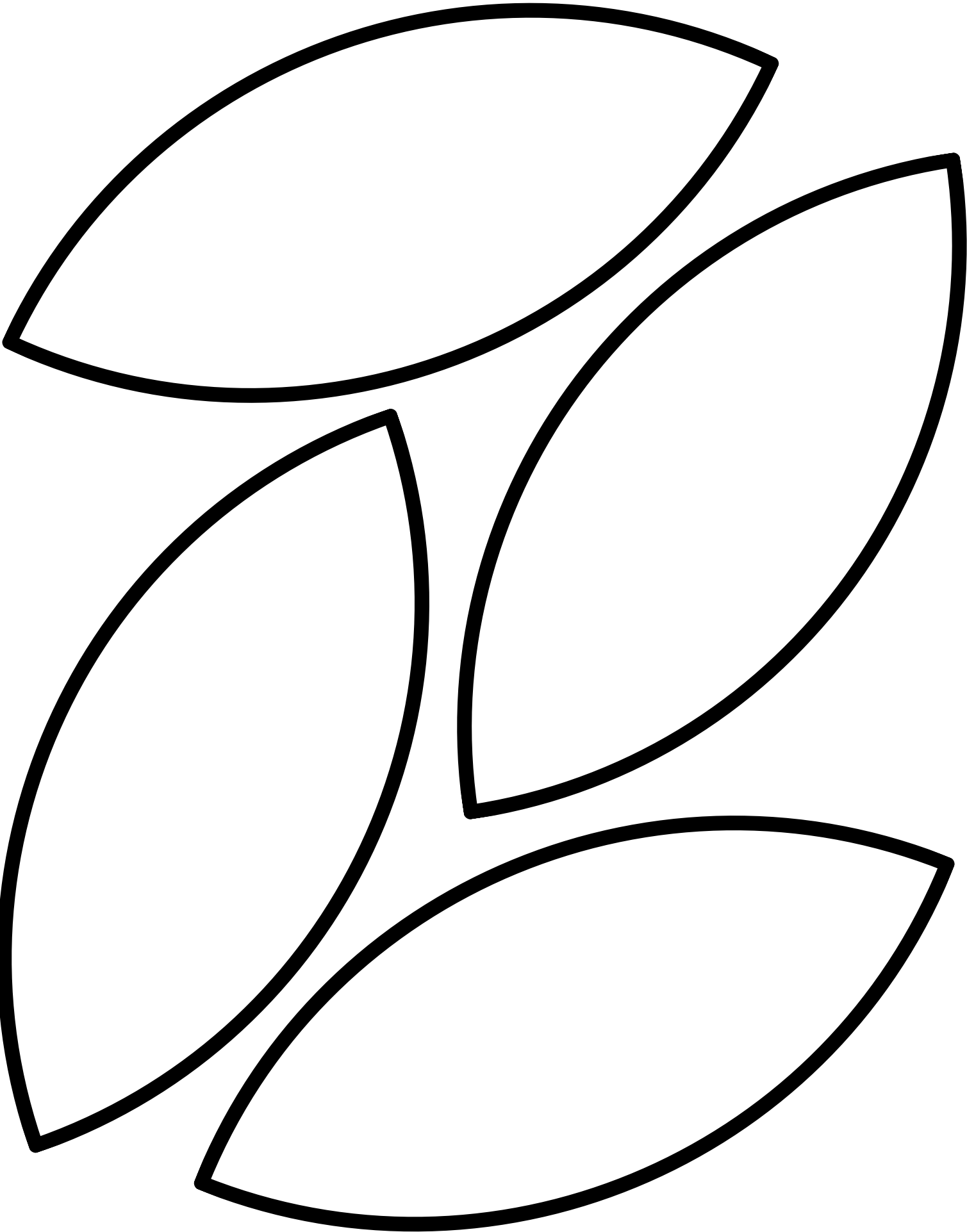
LESSON HANDOUTS & ACTIVITIES

MIDDLE SCHOOL (SPANISH)

This project was supported by Grant No. 15JOVW-22-GG-01061-CY awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the U.S. Department of Justice.

Nest Foundation©
2023 All Rights Reserved
www.nestfoundation.org





Artículos sobre los Derechos del Niño

ARTÍCULO 12:

RESPECTO POR LAS OPINIONES DE LOS NIÑOS

Los niños tienen derecho a opinar libremente sobre los asuntos que les afectan. Los adultos deben escucharlos y tomarlos en serio. Este derecho garantiza que los niños participen activamente en las decisiones que afectan sus vidas.

ARTÍCULO 13:

COMPARTIENDO PENSAMIENTOS LIBREMENTE

Los niños tienen derecho a compartir libremente con los demás lo que aprenden, piensan y sienten, ya sea hablando, dibujando, escribiendo o de cualquier otra forma, a menos que esto perjudique a otras personas. Este derecho promueve la libertad de expresión y la creatividad en los niños.

ARTÍCULO 28:

ACCESO A LA EDUCACIÓN

Todo niño tiene derecho a la educación. La educación primaria debe ser gratuita, y la educación secundaria y superior debe estar disponible para todos. Se debe alentar a los niños a asistir a la escuela hasta el nivel más alto posible. La disciplina en las escuelas debe respetar los derechos de los niños y nunca emplear la violencia.

INSTRUCCIONES:

Trabajen en grupos para explorar los derechos, las responsabilidades y cómo crear reglas con una redacción positiva que fomente una comunidad respetuosa. Para empezar, doblen una hoja blanca en tres secciones. Etiqueten las secciones: «Derechos», «Responsabilidades» y «Reglas».

RONDA 1: DERECHOS DE COTIZACIÓN (4 MINUTOS)

En grupo, enumeren todos los derechos posibles que correspondan al artículo sobre los Derechos del Niño que les asignaron. Discútanlo en grupo y anoten estos derechos en la primera sección de su papel doblado, titulada "Derechos". Una vez que se acabe el tiempo, pasen el papel al grupo de su derecha.

RONDA 2: ASIGNACIÓN DE RESPONSABILIDADES (4 MINUTOS)

Después de recibir la hoja del grupo anterior, lean la lista de derechos que escribieron. En grupo, discutan y asignen las responsabilidades correspondientes a cada derecho. Consideren qué obligaciones o deberes conllevan estos derechos y anótenlos en la segunda sección de la hoja, titulada "Responsabilidades". Cuando se acabe el tiempo, pasen la hoja al grupo de su derecha.

RONDA 3: CREACIÓN DE REGLAS (8 MINUTOS)

Revisen los derechos y responsabilidades enumerados por los grupos anteriores. Elijan tres pares de derechos y responsabilidades que destaquen y, en grupo, creen reglas con una redacción positiva para cada par. Por ejemplo, si un derecho es "Todos tenemos derecho a ser escuchados" y la responsabilidad es "Tenemos la responsabilidad de escuchar", la regla podría ser "Cuando otros hablen, guardaremos silencio". Una redacción positiva significa que la regla es algo que todos HACEMOS, no algo que NO HACEMOS: Escriban estas reglas con claridad y claridad en la tercera sección del papel, titulada "Reglas".

El chico nuevo, James

James es el nuevo en la escuela. Todavía no sabes mucho de él: no se sienta con tu grupo a comer y solo lleva aquí una semana. James parece bastante simpático, pero suele ser reservado. Hoy, durante la clase, no entregó su tarea y le dijo al profesor que se le "olvidó" hacerla. Te diste cuenta de que llevaba el teléfono fuera la mayor parte del tiempo durante la sala de estudio y estaba enviando mensajes de texto en lugar de trabajar en sus tareas. El profesor no pareció contento y le dio una advertencia.

¿Qué opinas de lo que hizo James?

6.3-1 HANDOUT LA HISTORIA DE JAMES

Tu amigo, James

Conoces a James desde hace tiempo. Forma parte de tu grupo de amigos e incluso se sienta contigo a comer. James es un buen chico: siempre intenta ser amable, hace reír a todos y es muy bueno jugando al fútbol. Pero hoy, durante la clase, no entregó su tarea y le dijo al profesor que se le había "olvidado". Te diste cuenta de que llevaba el teléfono puesto la mayor parte del tiempo durante la clase de estudio y que estaba enviando mensajes de texto en lugar de hacer sus tareas. El profesor no pareció contento y le dio una advertencia.

¿Qué opinas de lo que hizo James?

Ronda 1

1. ¿Cuál es tu materia favorita en la escuela?
2. ¿Cuál es tu postre o sabor de helado favorito?
3. ¿Cuál es/era tu mascota favorita? (Si nunca has tenido una mascota, ¿qué elegirías si pudieras?)
4. ¿Qué es lo que más te gusta hacer durante las vacaciones de verano?
5. ¿Cuál es tu programa de televisión o película favorita?
6. ¿Te gusta levantarte temprano o dormir hasta tarde los fines de semana?
7. ¿Qué país extranjero te gustaría más visitar y por qué?
8. Si pudieras tener un superpoder, ¿cuál sería?
9. Describe el peor corte de pelo que hayas hecho jamás.
10. Describe a tu mejor amigo (sin decir su nombre).
11. Si tuvieras que cambiar de escuela, ¿qué es lo que más extrañarías?
12. Si tu casa estuviera en llamas y tuvieras tiempo de agarrar algo de forma segura antes de salir corriendo, ¿qué sería?
13. Si pudieras ser famoso por algo, ¿qué sería?
14. Describe una cualidad que desearías tener.
15. ¿Cómo sería un día perfecto en la escuela?
16. ¿Qué te gustaría cambiar de tu vida si pudieras?
17. Nombra una cosa que haría que tus padres o tu familia se sintieran orgullosos de ti y una cosa que los haría sentir decepcionados de ti.
18. Nombra una cosa que tú y yo parezcamos tener en común.

Ronda 2

19. ¿Crees que los niños o las niñas lo tienen más fácil?
20. Si tuvieras un espejo mágico que te permitiera ver exactamente lo que está pasando en cualquier parte del mundo, ¿dónde mirarías?
21. Imagina que el director te dijera que quiere mejorar la escuela y que la cambiaría de cualquier forma que tú le sugirieras.
¿Qué le dirías que hiciera?
22. Nombra una cosa que creas que es injusta sobre esta escuela.
23. Si pudieras ser el estudiante más atractivo, el más atlético o el más inteligente de la escuela, ¿cuál elegirías?
24. Si pudieras hacer un programa de televisión o un vídeo de YouTube sobre cualquier tema que quisieras y supieras que lo verían millones de personas, ¿de qué trataría?
25. Si tuvieras que elegir ahora mismo qué trabajo tendrías como adulto, ¿cuál sería?
26. ¿En qué cosa desearías ser mejor?
27. ¿Cuál es la mayor diferencia entre lo que sucede en la televisión y lo que sucede en tu vida?
28. Describe una ocasión en la escuela en la que fuiste cruel con otra persona. ¿Qué habrías cambiado de esa situación si hubieras podido?
29. ¿Prefieres que tu mamá o tu papá te den más regalos o que pasen más tiempo contigo? ¿Qué te haría sentir más querido?
30. Si mañana te despertaras y fueras adulto y tuvieras tus propios hijos, ¿cómo los tratarías de manera diferente a como te trataron tus padres?
31. ¿Cuál es tu mayor arrepentimiento?
32. Cuando piensas en el futuro, ¿qué es lo que más te preocupa?
33. Si pudieras cambiar una cosa de tu apariencia, ¿qué sería?
34. Describe tu mayor fracaso.
35. ¿Qué crees que es lo que más les gusta de ti a tus amigos?
36. Si nos hiciéramos amigos, ¿qué cosa nos gustaría hacer juntos?

MANEJO DE PENSAMIENTOS ANSIOSOS

1

MANEJO DE PENSAMIENTOS ANSIOSOS

1

Cuando enfrentamos momentos difíciles, como hablar frente a una multitud o prepararnos para un examen importante, nuestra mente puede caer rápidamente en pensamientos ansiosos. Empezamos a pensar: "¿Y si me equivoco?" o "¡Todos me van a juzgar!". Estos pensamientos no solo nos ponen más nerviosos, sino que también dificultan la concentración y el buen desempeño. Dejar que la mente divague por este camino nos hunde aún más en el estrés y nos quita la confianza.

Manejar los pensamientos ansiosos es una habilidad que puedes practicar y cuanto más lo hagas, mejor podrás manejar no solo las pequeñas tensiones, sino también los desafíos más grandes.

Una forma clave de manejar los pensamientos ansiosos es cuestionarlos. Pregúntate: "¿Es este pensamiento realmente cierto?". La mayoría de las veces, los pensamientos ansiosos se basan en el miedo, no en hechos. Reformularlos en pensamientos más realistas y equilibrados te ayudará a mantener la calma y a concentrarte en lo que sí puedes controlar.

Practicar esto con regularidad fortalece tu capacidad para resolver problemas. Cuando estás ansioso, tu cerebro se centra en la supervivencia y puede no funcionar tan bien al gestionar tareas que requieren resolución de problemas o memoria. Al mantener la calma y controlar tus pensamientos, tendrás más energía mental para encontrar soluciones y afrontar las situaciones a medida que surjan.

EN TU DIARIO:

¿Cómo puede el manejo de pensamientos ansiosos ayudarle a proteger su sentido de importancia, incluso cuando las cosas no salen según lo planeado?

Harvard Health Publishing. (2021). *Protect your brain from stress*.
<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/protect-your-brain-from-stress>

American Psychological Association. (n.d.). Handling anxious thoughts: Managing stress and building resilience.

MANEJO DE PENSAMIENTOS ANSIOSOS

1

ELIGE UN HÁBITO

1. Técnica de detención del pensamiento

Cuando te sorprendas a ti mismo pensando pensamientos ansiosos, interrúmpelos utilizando uno de los siguientes métodos:

1. Chasquear o aplaudir
2. Di: "¡Para!"
3. Levántate y muévete. Cambia de escenario o de lo que estás haciendo.
4. Imagina tu preocupación como un globo y explótalo.
5. Canta una canción que te guste y concéntrate en la letra.
6. Pon un temporizador de 1 minuto para escuchar el pensamiento. ¿Se acabó el tiempo?
¡Olvídate de eso!

Haz que funcione: Esto nos ayuda a recordar que debemos alejarnos de los pensamientos ansiosos y volver al presente. Sin embargo, debes redirigir tus pensamientos hacia algo más positivo. Ignorar los pensamientos ansiosos no los hará desaparecer.

2. Ejercicio de conexión a tierra de los cinco sentidos:

Cuando sientas que estás atrapado en un ciclo de pensamientos ansiosos, utiliza este ejercicio para ayudar a traer tu mente de regreso al momento presente. Concéntrate en tus cinco sentidos y en tu nombre:

- 5 cosas que puedes ver,
- 4 cosas que puedes tocar,
- 3 cosas que puedes escuchar,
- 2 cosas que puedes oler,
- 1 cosa que puedes saborear.

3. Cuestiona el pensamiento:

Cuando tengas un pensamiento ansioso pregúntate:

- ¿Es cierto este pensamiento? ¿Cómo lo sé?
- “¿Conozco todos los hechos?”
- “¿Qué es lo peor que podría pasar?”
- ¿Cómo me va a ayudar preocuparme por esto? ¿Cómo me va a perjudicar?

CUIDADOS PERSONALES



CUIDADOS PERSONALES

2

El autocuidado consiste en hacer cosas a diario que mantengan tu cuerpo, mente y emociones saludables, especialmente cuando la vida se vuelve estresante. Esto implica tomar buenas decisiones como hacer ejercicio, controlar el estrés, comer sano y, muy importante, dormir lo suficiente. Cuidarte no se trata solo de sentirte mejor en el momento; te ayuda a desarrollar resiliencia para afrontar los momentos difíciles. Al priorizar el autocuidado, le das a tu cerebro y cuerpo las herramientas que necesitan para lidiar con el estrés, resolver problemas y recuperarse de los desafíos con mayor facilidad.

Dormir es una de las partes más importantes del autocuidado. No es solo un momento en el que tu cuerpo descansa, sino también en el que tu cerebro trabaja activamente para procesar emociones, recargar energías y ayudarte a afrontar los desafíos con una mente más despejada. Durante el sueño, tu cerebro pasa por etapas como el sueño profundo y el sueño REM (cuando sueñas). En el sueño REM, tu cerebro ayuda a "reproducir" experiencias estresantes o emocionales para que puedas gestionarlas mejor al día siguiente.

Sin suficiente sueño, tu cerebro sufre. La parte del cerebro responsable de resolver problemas y controlar las emociones, la corteza prefrontal, funciona con menos eficiencia. Por eso, cuando estás cansado, puedes sentirte más ansioso, irritable o incluso abrumado. Por otro lado, cuando descansas bien, tu cerebro puede regular mejor las emociones y ayudarte a analizar los problemas con lógica.

Las personas que se cuidan tienden a sentirse mejor, a afrontar los desafíos con mayor facilidad y tienen menos probabilidades de sentirse agotadas.

EN TU DIARIO:

¿Qué diferencias notas en ti mismo cuando has dormido bien y cuando no?

Harvard Health Publishing. (2021). *Protect your brain from stress*.
<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/protect-your-brain-from-stress>

Van Der Helm, E., & Walker, M. P. (2009). "Overnight Therapy? The Role of Sleep in Emotional Brain Processing." *Psychological Bulletin*

CUIDADOS PERSONALES

2

¡ELIGE 3 FORMAS DE PRACTICAR EL AUTOCUIDADO O ELIGE LA TUYA PROPIA!

Autocuidado físico:

- Sal a caminar o a dar un paseo en bicicleta por tu vecindario.
- Practica un deporte que disfrutes
- Baila tus canciones favoritas durante 10 a 15 minutos.
- Prueba una rutina de yoga (YouTube o aplicación).
- Estírate durante 5 a 10 minutos antes de acostarte para relajar el cuerpo.
- Bebe al menos entre 6 y 8 vasos de agua al día.
- Crea una rutina nocturna para dormir mejor

Autocuidado social:

- Dedica tiempo a pasar tiempo con amigos: jugar, salir a caminar o hablar.
- Llama o envía un mensaje a un miembro de tu familia para registrarte y ponerte al día.
- Escribe una carta a un amigo o familiar para mantenernos en contacto.
- Felicita a alguien y alegrale el día.
- Pase tiempo con una mascota o ayude a cuidar una en su comunidad.
- Pregúntale a alguien cómo se siente y escucha atentamente su respuesta.
- Practica la comunicación asertiva expresando tus pensamientos y sentimientos con claridad, pero con amabilidad.

Autocuidado mental:

- Practica la respiración profunda durante 5 minutos.
- Lee un libro o cómic que te interese durante 20 minutos.
- Complete un rompecabezas o juegue un juego que estimule el cerebro (Sudoku, crucigramas, etc.).
- Establezca metas pequeñas y alcanzables para la tarea o un proyecto.
- Escucha tu música favorita para relajarte.
- Escribe una lista diaria de tareas pendientes para organizar tu día.
- Tómate 10 minutos para dibujar, colorear o hacer algo creativo.
- Limite el tiempo frente a la pantalla para reducir la sobrecarga de información y ayudar a su cerebro a recargarse.

Autocuidado ambiental:

- Limpia tu habitación/organiza tu habitación
- Abra las ventanas y deje entrar aire fresco mientras trabaja o se relaja.
- Recoge la basura de tu barrio o escuela como una forma de cuidar tu medio ambiente.

MINDFULNES

3

MINDFULNESS

3

La atención plena consiste en centrar la atención en el momento presente y observar los pensamientos, sentimientos y el entorno sin juzgarlos. En lugar de dejar que la mente se desvíe hacia preocupaciones sobre el futuro o arrepentimientos del pasado, la atención plena te mantiene conectado con el presente. Las investigaciones han demostrado que practicar la atención plena puede reducir el estrés, ayudarte a gestionar mejor las emociones y mejorar tu salud mental en general.

Uno de los aspectos más interesantes de la atención plena es que modifica tu cerebro para ayudarte a gestionar mejor el estrés. Al practicar la atención plena con regularidad, las áreas del cerebro responsables de gestionar las emociones, la concentración y la toma de decisiones se fortalecen y se vuelven más efectivas. Esto significa que, con el tiempo, la atención plena te ayuda a mantener la calma, pensar con más claridad y responder a situaciones difíciles de forma más reflexiva. Cuanto más practiques, mejor te resultará gestionar momentos estresantes sin sentirte abrumado.

La atención plena también ayuda a desarrollar la regulación emocional, ya que te permite observar tus emociones sin reaccionar impulsivamente. Cuando eres consciente, creas una pausa entre sentir una emoción y actuar en consecuencia. Esto te da más control sobre cómo respondes al estrés o a las emociones negativas, ayudándote a mantener la calma y la serenidad sin importar lo que suceda a tu alrededor.

EN TU DIARIO:

¿Por qué crees que es importante practicar la observación de tus emociones sin etiquetarlas como “buenas” o “malas”?

PsychCentral. (2023). *Mindfulness: The art of cultivating resilience*.
<https://psychcentral.com/lib/mindfulness-the-art-of-cultivating-resilience>

Hölzel, B. K., et al. (2011). "Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density." *Psychiatry Research: Neuroimaging*

Van Der Helm, E., & Walker, M. P. (2009). "Overnight Therapy? The Role of Sleep in Emotional Brain Processing." *Psychological Bulletin*

MINDFULNESS

3

ELIGE UN HÁBITO

1. Respiración consciente

Dedica 5 minutos a concentrarte en tu respiración. Presta atención a cada inhalación y exhalación. Si tu mente empieza a divagar, vuelve a centrarla suavemente en tu respiración. Prueba una de estas variaciones.

- **Respiración profunda:** Inhale profundamente por la nariz contando hasta 4, mantenga la respiración contando hasta 4 y luego exhale lentamente por la boca contando hasta 4. Repita varias veces para calmar la mente.
- **Respiración abdominal:** Coloque la mano sobre el vientre. Inhale profundamente por la nariz, dejando que el vientre se eleve al inspirar. Exhale lentamente por la boca y sienta cómo el vientre desciende.
- **Respiración alternada por la fosa nasal:** Cierre la fosa nasal derecha con el pulgar e inhale por la izquierda. Luego, cierre la fosa nasal izquierda y exhale por la derecha. Alterne los lados durante varias respiraciones.
- **Respiración 4-7-8:** Inhale silenciosamente por la nariz durante 4 segundos, contenga la respiración durante 7 segundos y luego exhale completamente durante 8 segundos.

2. Meditación de escaneo corporal:

Cierra los ojos y explora mentalmente tu cuerpo de pies a cabeza. Observa cualquier zona de tensión o incomodidad. Concéntrate en relajarlas mientras continúas explorando.

3. Observación consciente:

Elige un objeto (como una hoja o un bolígrafo) y concentra toda tu atención en él durante 2 o 3 minutos. Observa su textura, color y forma sin dejar que tu mente se distraiga. Esto te ayuda a entrenar tu atención para permanecer en el presente.

¡Conviértelo en arte! Dedica de 2 a 3 minutos diarios a concentrarte en un objeto e intentar dibujarlo en un cuaderno.

CONECTIVIDAD

4

CONECTIVIDAD

4

¿Has notado cómo hablar con un amigo cuando estás estresado te ayuda a sentirte mejor? ¡Sentirse conectado con los demás puede ayudarte a manejar el estrés! Cuando pasas tiempo con personas de confianza, como amigos, familiares o compañeros de equipo, tu cuerpo libera una hormona llamada oxitocina. A la oxitocina a veces se le llama la "hormona del vínculo" porque se activa durante las interacciones sociales positivas y ayuda a calmar las respuestas del cuerpo al estrés. Esto significa que pasar tiempo con otros puede hacerte sentir menos ansioso y más relajado.

Estar conectado con los demás no se trata solo de sentirse bien en el momento, sino que también ayuda a afrontar mejor los momentos difíciles. Cuando hablas de tus problemas con alguien, a menudo los haces más manejables. Recibes consejos, compartes ideas y te das cuenta de que no tienes que afrontar los desafíos solo. Contar con un sólido sistema de apoyo, ya sean amigos, familiares o incluso un adulto de confianza, te ayuda a protegerte del estrés y te da una sensación de seguridad. Por eso, las personas con fuertes conexiones tienden a recuperarse más rápido cuando las cosas se ponen difíciles.

Además, estar ahí para alguien más puede fortalecer tu propia resiliencia. Ayudar a un amigo en un momento difícil también puede hacerte sentir más conectado y más fuerte. Así que, ya sea que busques apoyo o lo ofrezcas, construir conexiones significativas es una de las mejores maneras de proteger tu salud mental y afrontar los desafíos con más confianza.

EN TU DIARIO:

¿Cómo te sientes después de hablar con alguien sobre un problema que estás enfrentando?

H PLOS ONE. (2015). *The impact of peer attachment on prosocial behavior and empathy.*

Mayo Clinic Health System. (2021). *Brushing off the social rust: Why social connection is important.*

CONECTIVIDAD

4

ELIGE UN HÁBITO

1. Registro diario de conexión

Cada día, contacta a una persona (un amigo, un familiar o un compañero de clase) por mensaje de texto, llamada o conversación en persona. Incluso un mensaje breve como "¿Qué tal tu día?" puede ayudar a mantener la conexión. Reflexiona sobre cómo estos pequeños momentos diarios de conexión afectan tu estado de ánimo y tu sensación de apoyo.

2. Diario de bondad:

Lleva un diario donde anotes un acto diario de bondad que hayas mostrado hacia los demás. Reflexiona sobre cómo te hicieron sentir estos pequeños gestos.

3. Práctica de escucha intencional:

Elige una conversación cada día en la que te concentres por completo en escuchar a la otra persona sin interrumpirla ni pensar en qué decir a continuación. Reflexiona sobre cómo esta forma de escuchar más profundamente fortalece la relación y hace que la persona se sienta más valorada.

4. Registro diario de conexión

Ponte como meta pasar tiempo de calidad con alguien importante para ti al menos una vez a la semana. Podría ser salir con un amigo, comer con la familia o participar en alguna actividad juntos. Establecer metas para conectar es una excelente manera de priorizar nuestras conexiones, incluso cuando la vida se vuelve ajetreada o estresante.

GRATITUD

5

GRATITUD

5

La gratitud no se trata solo de decir "gracias", sino de centrarse en las cosas buenas de la vida. Cuando practicas la gratitud, tu cerebro libera sustancias químicas como la dopamina y la serotonina, responsables de hacerte sentir más feliz y relajado. Estas sustancias químicas que te hacen sentir bien ayudan a reducir tus niveles de estrés, facilitando así la gestión de situaciones difíciles.

La gratitud también te ayuda a gestionar las emociones difíciles. Cuando te tomas el tiempo de apreciar lo que va bien, incluso cuando las cosas son difíciles, estás entrenando a tu cerebro para mantener una actitud positiva. Esto puede ayudarte a manejar mejor la frustración o la tristeza, ya que la gratitud te ayuda a centrarte en lo bueno que aún tienes en la vida. Con el tiempo, esta mentalidad facilita la adaptación a los desafíos y la recuperación más rápida cuando las cosas salen mal.

Además, la gratitud fortalece tus relaciones. Cuando expresas tu aprecio por quienes te rodean, fortaleces tus vínculos. Sentirte conectado con los demás es fundamental para mantenerte emocionalmente fuerte, especialmente en momentos difíciles. Así que, ya sea agradeciendo a un amigo su apoyo o simplemente agradeciendo un día soleado, practicar la gratitud te ayuda a desarrollar tu resiliencia.

EN TU DIARIO:

¿Cómo se relaciona la gratitud con el pensamiento positivo?

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology*

Greater Good Science Center. (2018). *The Science of Gratitude*. University of California, Berkeley.

GRATITUD

5

ELIGE UNA FORMA DE REFLEXIONAR SOBRE LAS COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO DIARIAMENTE

Reflexión diaria de gratitud:

Cada día, tómate un momento para reflexionar, ya sea verbal o personalmente, sobre las cosas de tu vida o de tu día por las que estás agradecido. Podrías...

- Mantén un diario de gratitud
- El ABC de la gratitud: concéntrate diariamente en algo por lo que esté agradecido que comience con la siguiente letra.
- Mantén un frasco de gratitud y llénalo cada día con trozos de papel con cosas por las que estás agradecido.
- Encuentra un compañero de gratitud y compartan un texto o chat diario sobre lo que cada uno agradece.
- Dibuja cada día una imagen de algo por lo que estés agradecido.
- Dar cumplidos: practica mostrar tu gratitud hacia los demás.
- Paseo de gratitud: aprecia lo que te rodea
- Escribe una nota de agradecimiento diaria a alguien o algo.
- Lea una cita diaria sobre la gratitud.
- Crea una cadena de gratitud: agrega tiras diarias de papel que representen la gratitud a una cadena.
- Cada día, céntrate en un color y piensa en todas las cosas por las que estás agradecido en ese color.

PENSAMIENTO FLEXIBLE

6

PENSAMIENTO FLEXIBLE



El pensamiento flexible, o flexibilidad cognitiva, consiste en ser capaz de ver los problemas desde diferentes perspectivas y ajustar el enfoque cuando las cosas no salen según lo planeado. Piénsalo así: si tu ruta habitual a la escuela está bloqueada, el pensamiento flexible te ayuda a encontrar otra manera de llegar sin frustrarte. Esta capacidad de adaptación facilita la resolución de problemas y la gestión de situaciones inesperadas con calma.

Ser capaz de cambiar de mentalidad también es importante al afrontar desafíos. Quienes practican el pensamiento flexible tienen más probabilidades de encontrar soluciones creativas y de ver los fracasos como oportunidades de aprendizaje en lugar de obstáculos. Por ejemplo, si no te va bien en un examen, el pensamiento flexible te ayuda a adaptar tus hábitos de estudio para la próxima vez en lugar de rendirte. Esta mentalidad es clave para mantener la resiliencia en tiempos difíciles.

El pensamiento flexible también está relacionado con la adaptación cerebral. Estudios demuestran que desafiar al cerebro aprendiendo cosas nuevas o pensando de nuevas maneras lo ayuda a mantenerse flexible y mejora su capacidad para gestionar el estrés. Con el tiempo, esta flexibilidad mental ayuda a recuperarse más rápido de los contratiempos.

EN TU DIARIO:

Si el pensamiento flexible fuera un superpoder, ¿cómo se llamaría?

NeuroLaunch. (2024). *Static Brain: Unveiling the Myth and Understanding Cognitive Flexibility*.

World Economic Forum. (2021). *Why cognitive flexibility is crucial for innovation and intelligence*.

PENSAMIENTO FLEXIBLE



ELIGE UN HÁBITO PARA PROBAR DIARIAMENTE O SEMANALMENTE

1. Pruebe nuevas rutinas semanalmente

Rompe con tus hábitos habituales modificando tu rutina diaria, como tomar una ruta diferente para ir a la escuela o probar un nuevo pasatiempo. Esto desafía a tu cerebro a adaptarse, mejorando la flexibilidad cognitiva.

2. Supuestos de la pregunta:

Una vez a la semana, escribe una creencia o suposición que tengas y luego intenta encontrar una perspectiva alternativa.

3. Aprende algo nuevo:

Elige un nuevo tema o habilidad para aprender (por ejemplo, un nuevo idioma o instrumento). Dedica tiempo cada día a aprender. Hacer algo nuevo activará tu cerebro para formar nuevas conexiones, fomentando así la neuroplasticidad.

4. Resolución creativa de problemas

Prueba rompecabezas o juegos que requieran pensar de forma innovadora. Podrían ser juegos de estrategia o de resolución de acertijos. Participar regularmente en actividades como estas fortalece tu capacidad de adaptación y pensamiento creativo.

1

2

3.

4

1

1

1

1

1

1

2

1

2

3

14

15

16

17

18

13

2

3

1

1

1

1

5

6

7

8

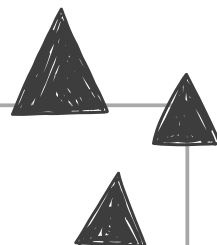
99

30

31

METAS:

¿CON QUÉ FRECUENCIA QUIERO REALIZAR CADA HÁBITO?



Plan de Desafío de Desintoxicación Digital

INSTRUCCIONES:

En grupos pequeños, creen un plan de "Desintoxicación Digital" para sus compañeros. Céntrense en reducir el uso de las redes sociales de forma reflexiva y en practicar hábitos de resiliencia para contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales.

Los planes deben incluir lo siguiente:

1. Objetivos de tu desintoxicación:

¿Qué busca tu desintoxicación? ¿Mejorar la salud mental? ¿Pasar más tiempo en persona? ¿Concientizar sobre el tiempo que dedican a las aplicaciones? Al final de la semana, ¿qué deberían haber aprendido, mejorado o hecho más tus participantes?

2. Mindfulness diario o actividades fuera de línea:

En función de sus objetivos, proporcione ideas y actividades sobre cómo pasar el tiempo sin las redes sociales.

3. Reflexión sobre el hábito de la resiliencia:

Los grupos deben elegir **tres hábitos de resiliencia** y reflexionar sobre cómo estos pueden abordar específicamente los problemas causados por las redes sociales. Los hábitos deben abordar problemas como la autoestima, la alteración del sueño y la salud mental.

4. Rastreador de progreso:

Una herramienta creativa para que los participantes sigan su progreso (y emociones) durante la desintoxicación. ¿Qué deberían documentar y registrar los estudiantes a lo largo de la semana? ¿Qué deberían tener en cuenta? ¿Cómo se vería?

5. Sugerencias para la reflexión:

Al final de la semana, los estudiantes responderán preguntas guiadas. Según su desafío, redacten preguntas que ayuden a demostrar si su plan logró sus objetivos.

Trabajo en grupo y póster

PASO 1:

Cada grupo recibirá un escenario de ciberacoso. Juntos, lean el escenario detenidamente y conversen sobre lo que está sucediendo. Siguiendo los pasos que hemos aprendido para ayudar a quienes presencian ciberacoso (denunciarlo, contactar en privado, bloquear e ignorar, involucrar a un adulto), decidan la mejor manera de actuar en su escenario. Además, piensen en los hábitos de resiliencia que recomendarían para ayudar a la persona en cuestión a proteger su bienestar personal. Escriban sus respuestas.

PASO 2:

Una vez que hayan decidido el plan de acción, elijan un paso que hayan aplicado a su situación. Su grupo creará un cartel que muestre claramente este paso. El objetivo es informar a sus compañeros sobre qué hacer si presencian acciones similares en línea. ¡Sean creativos: usen colores, dibujos y lemas para que su mensaje sea claro e impactante!

Escenarios

Escenario 1: Contenido generado por IA utilizado para acosar

Un día, recibes un enlace de un amigo a una publicación en redes sociales que muestra un video con tu compañero de clase, Taylor. En el video, Taylor parece decir cosas ofensivas sobre varias personas en la escuela, aunque sabes que nunca dirían algo así en la vida real. Resulta que el video es un deepfake: un video generado por IA que hace parecer que Taylor está hablando, pero su rostro y voz fueron manipulados. Este deepfake se propaga rápidamente por las redes sociales, y muchos estudiantes lo comparten, se burlan de Taylor y publican comentarios hirientes. La situación empeora cuando algunos estudiantes comienzan a enviarle mensajes directos a Taylor, acusándolo de decir cosas que no dijo. Taylor está devastado y tiene miedo de ir a la escuela porque todos creen que el video es real. Se sienten impotentes para detener la propagación del video y no saben qué hacer. ¿Qué medidas puedes tomar para apoyar a Taylor y ayudar a detener la propagación de este contenido dañino?

Escenario 2: Mensaje racista en Snapchat

Tu amiga Maya te cuenta sobre una serie de mensajes racistas que ha estado recibiendo en Snapchat. Los mensajes contienen insultos ofensivos y amenazas sobre su etnia. Para colmo, el remitente usa mensajes que desaparecen, lo que le dificulta a Maya guardar pruebas del acoso. Ha bloqueado a la persona, pero los mensajes siguen llegando desde diferentes nombres de usuario, y Maya teme que la situación empeore. Se siente impotente, ya que estos mensajes desaparecen antes de que pueda mostrárselos a nadie, y no sabe cómo detener el acoso. ¿Qué puedes hacer para apoyar a Maya y ayudarla a protegerse de más daños?

Escenario 3: Fotos privadas compartidas sin permiso

Tu amiga Jasmine te cuenta que alguien tomó una captura de pantalla de fotos privadas que compartió en privado con otra persona. Estas fotos nunca debieron ser vistas por otros, pero ahora se han publicado en un chat grupal con varios compañeros. En cuanto aparecieron las fotos, la gente del chat comenzó a burlarse de Jasmine, a publicar comentarios groseros sobre su apariencia y a compartirlas con otros. Algunos estudiantes incluso tomaron las fotos y las publicaron en sus historias de redes sociales, lo que agravó aún más la vergüenza. Jasmine se siente traicionada, humillada y no sabe cómo detenerlo. Teme que la situación solo empeore si pide ayuda. ¿Qué puedes hacer para ayudar a Jasmine a recuperar el control y protegerla de una mayor humillación?

Escenario 4: Perfil falso utilizado para acosar

Se ha creado un perfil falso en redes sociales haciéndose pasar por tu compañero de clase, Alex. Este perfil contacta a otros estudiantes, enviándoles mensajes coquetos y, a veces, inapropiados. Pronto, Alex empieza a oír rumores en la escuela y se le acercan personas con las que nunca ha hablado, preguntándoles sobre las conversaciones que supuestamente tuvieron en línea. Estos estudiantes parecen creer que Alex estaba interesado románticamente en ellos, pero Alex no sabe nada al respecto. Cada vez es más evidente que alguien se hace pasar por Alex, lo que causa confusión y vergüenza. Alex se siente frustrado e impotente, ya que la cuenta falsa sigue enviando mensajes y dañando su reputación. ¿Qué puedes hacer para apoyar a Alex y evitar que el perfil falso siga causando daño?

Escenario 5: Chat grupal creado para intimidar

Te enteras de un chat grupal creado específicamente para hablar mal de Ben, uno de tus compañeros. El grupo está lleno de comentarios crueles sobre su apariencia, su forma de hablar e incluso detalles personales de su vida que se han convertido en insultos. Lo peor es que han añadido a Ben al chat grupal sin su consentimiento, por lo que puede ver todos los mensajes hirientes dirigidos a él. Ben intenta salir del grupo, pero lo siguen añadiendo. Se siente abrumado, enojado y profundamente herido, sin saber cómo reaccionar ante el ataque tan directo. ¿Qué puedes hacer para apoyar a Ben y ayudar a detener a los responsables del chat grupal?

INSTRUCCIONES

1. Para cada respuesta de escenario, indique si es prosocial, asocial o antisocial en las líneas en blanco sobre la respuesta.
2. Para cada respuesta de escenario, escriba las posibles consecuencias que podrían derivar de tomar estas acciones debajo de la respuesta.
3. Escriba un hábito de resiliencia que podría ayudar a la persona en la situación a afrontar el rechazo de manera saludable.

Prosocial

Reconectarse o formar nuevas amistades

Asocial

Retirarse o evitar a los demás

Antisocial

Estallar en ira o frustración.

Escenarios

Escenario 1: Silencio en las redes sociales

Tyler comenta con frecuencia las publicaciones de un amigo en redes sociales, pero con el tiempo se da cuenta de que este nunca reacciona ni responde a sus comentarios. Sin embargo, sí responde con frecuencia a los comentarios de otras personas. Tyler se siente ignorado y se pregunta si su amigo lo hace a propósito.

Respuesta 1 _____

Tyler se comunica en privado con su amigo y le pregunta si todo está bien.

¿Posible consecuencia? _____**Respuesta 2** _____

Tyler comienza a comentar más y a dejar comentarios degradantes y agresivos.

¿Posible consecuencia? _____**Respuesta 3** _____

Tyler deja de interactuar con las publicaciones de sus amigos por completo y deja de seguirlos en las redes sociales.

¿Posible consecuencia? _____**¿Qué hábito de resiliencia podría ayudar a esta persona?**

Escenario 2: Las pruebas para la obra escolar

Chase hizo una audición para la obra escolar, pero no consiguió un papel. Se sienten avergonzados, sobre todo porque algunos de sus amigos consiguieron papeles principales. No saben cómo afrontarlos ahora que ya se ha publicado el elenco.

Respuesta 1 _____

Chase evita ir a la obra porque se siente avergonzado de no haber conseguido un papel.

¿Posible consecuencia? _____

Respuesta 2 _____

Chase difunde rumores de que el director de la obra es parcial y les da papeles a sus estudiantes favoritos.

¿Posible consecuencia? _____

Respuesta 3 _____

Chase felicita a sus amigos y se apunta para ayudar detrás del escenario con el diseño del escenario, manteniéndose involucrado de una manera diferente.

¿Posible consecuencia? _____

¿Qué hábito de resiliencia podría ayudar a esta persona?

Escenario 3: Devon y el flechazo de los estudios sociales

Devon invitó a una chica de su clase de ciencias sociales al baile de primavera, pero ella se negó. Ahora quiere invitarla a comer pizza, pero su amigo piensa que es mala idea.

Respuesta 1 _____

Devon decide darle algo de espacio a la chica y pasa el rato con sus amigos en grupo en el baile.

¿Posible consecuencia? _____

Respuesta 2 _____

Devon ignora a la chica. En lugar de ir al baile, se queda en casa jugando videojuegos solo.

¿Posible consecuencia? _____

Respuesta 3 _____

Devon cada vez invita más a la chica a salir. Un día, la sigue a casa después de la escuela.

¿Posible consecuencia? _____

¿Qué hábito de resiliencia podría ayudar a esta persona?

Escenario 4: Emma y las consecuencias de la amistad

Durante las últimas semanas, la mejor amiga de Emma no ha podido salir con ella cuando Emma se lo ha pedido. Su amiga siempre tiene razones para no poder, como que tiene demasiada tarea o algo planeado con su familia. Pero la última vez que dijo que no podía, Emma vio en el BeReal de su amiga que estaba saliendo con otras chicas del colegio.

Respuesta 1 _____

Al día siguiente en la escuela, Emma comienza a compartir historias poco halagadoras sobre su amiga delante del oído de las chicas con las que sabía que estaba saliendo.

¿Posible consecuencia? _____

Respuesta 2 _____

Emma está confundida y dolida. Contacta a uno de sus padres para hablar y salen a caminar juntos.

¿Posible consecuencia? _____

Respuesta 3 _____

Emma bloquea a su amiga inmediatamente y luego comienza a evitarla en la escuela, eligiendo pasar su tiempo libre sola.

¿Posible consecuencia? _____

¿Qué hábito de resiliencia podría ayudar a esta persona?

Nombre: _____

Autolesión

Cuando alguien se autolesiona intencionalmente para lidiar con emociones difíciles, estrés o traumas. Suele hacerse en secreto y puede implicar cortarse, quemarse o golpearse.

Señales de autolesión:

- Cortes, moretones o quemaduras frecuentes
- Usar mangas largas o pantalones incluso en climas cálidos
- Tener objetos afilados sin una razón clara
- Poniendo excusas para las lesiones

Ideación suicida

Implica pensar, planificar o considerar el fin de la propia vida. Es una señal grave de que alguien se siente desesperanzado y abrumado por sus problemas.

Señales de riesgo de suicidio:

- Hablar de querer morir o suicidarse
- Buscando en línea formas de suicidarse
- Sentirse desesperanzado o como una carga para los demás
- Alejarse de amigos o familiares
- Mostrar cambios de humor extremos

Dónde obtener ayuda:

MI CONSEJERO ESCOLAR

LÍNEAS DIRECTAS

Línea de vida para el suicidio y la crisis

Llama o envía un mensaje de texto al 988
Chat en línea en 988lifeline.org

The Trevor Project (Jóvenes LGBTQ+)

Envía «START» al 678-678.
Llama al 1-866-488-7386
thetrevorproject.org

Cómo ayudar a un amigo:

PREGUNTAR _____**ESTAR AHÍ** _____**MANTÉNGALOS
SEGUROS** _____**AYÚDALOS A
CONECTARSE** _____**HACER UN
SEGUIMIENTO** _____

INSTRUCCIONES

En grupos, lean la historia del personaje y luego coméntenla. Respondan las preguntas a continuación. Tras un debate en clase, escriban individualmente un final para la historia en el reverso.

La historia de Ari

Ari acaba de mudarse a 240 kilómetros de su antiguo hogar, a una nueva ciudad. En su escuela anterior, formaba parte de los clubes de ciencias y francés, y jugaba en los equipos de lacrosse y tenis. Sin embargo, su nueva escuela no ofrece las mismas actividades, y no sabe cómo volver a casa si se apunta a alguna después de clase. Hasta ahora, Ari solo ha conocido a su vecino mayor, el Sr. Phillpotts, y no ha hecho nuevos amigos en la escuela. Cada día se siente más fuera de lugar, extrañando la rutina y las conexiones de su antigua vida.

1. *¿Cómo podría sentirse Ari?*

2. *¿Qué es lo que le hace sentirse así?*

3. *¿Cuál de los tres términos de la clase de hoy (aislamiento, alienación o polarización) se ajusta mejor a su situación? ¿Por qué?*

4. *¿Cómo podrían otros ayudar a Ari?*

INSTRUCCIONES

Escribe el final de la historia del personaje. ¿Cómo podría afrontar sus sentimientos? ¿Qué podría hacer para mejorar su situación? Añade un nuevo personaje a la historia y escribe cómo lo ayuda en su situación.

La historia de Ari

Ari acaba de mudarse a 240 kilómetros de su antiguo hogar, a una nueva ciudad. En su escuela anterior, formaba parte de los clubes de ciencias y francés, y jugaba en los equipos de lacrosse y tenis. Sin embargo, su nueva escuela no ofrece las mismas actividades, y no sabe cómo volver a casa si se apunta a alguna después de clase. Hasta ahora, Ari solo ha conocido a su vecino mayor, el Sr. Phillpotts, y no ha hecho nuevos amigos en la escuela. Cada día se siente más fuera de lugar, extrañando la rutina y las conexiones de su antigua vida.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

INSTRUCCIONES

En grupos, lean la historia del personaje y luego coméntenla. Respondan las preguntas a continuación. Tras un debate en clase, escriban individualmente un final para la historia en el reverso.

La historia de Riley

Riley vive a las afueras del pueblo y cuida de su padre, quien tiene problemas de salud. En la escuela, Riley a menudo se siente desconectado de sus compañeros, cuyas vidas giran en torno a las calificaciones, los deportes y las redes sociales. A Riley le apasionan los temas sociales, especialmente la salud, pero cuando hablan de ello en clase, a sus compañeros no parece importarles. Además, Riley revisa constantemente su teléfono para monitorear el estado de su padre, lo que le causa problemas con los profesores. Estas diferencias hacen que Riley se sienta cada vez más distante de todos en la escuela, dividido entre sus responsabilidades en casa y la falta de comprensión en la escuela.

1. *¿Cómo podría sentirse Riley?*

2. *¿Qué les hace sentirse así?*

3. *¿Cuál de los tres términos de la clase de hoy (aislamiento, alienación o polarización) se ajusta mejor a su situación? ¿Por qué?*

4. *¿Cómo podrían otros ayudar a Riley?*

INSTRUCCIONES

Escribe el final de la historia del personaje. ¿Cómo podría afrontar sus sentimientos? ¿Qué podría hacer para mejorar su situación? Añade un nuevo personaje a la historia y escribe cómo lo ayuda en su situación.

La historia de Riley

Riley vive a las afueras del pueblo y cuida de su padre, quien tiene problemas de salud. En la escuela, Riley a menudo se siente desconectado de sus compañeros, cuyas vidas giran en torno a las calificaciones, los deportes y las redes sociales. A Riley le apasionan los temas sociales, especialmente la salud, pero cuando hablan de ello en clase, a sus compañeros no parece importarles. Además, Riley revisa constantemente su teléfono para monitorear el estado de su padre, lo que le causa problemas con los profesores. Estas diferencias hacen que Riley se sienta cada vez más distante de todos en la escuela, dividido entre sus responsabilidades en casa y la falta de comprensión en la escuela.

[illegible]



INSTRUCCIONES

En grupos, lean la historia del personaje y luego coméntenla. Respondan las preguntas a continuación. Tras un debate en clase, escriban individualmente un final para la historia en el reverso.

La historia de Eli

A Eli le encantan los videojuegos y tiene muchos amigos en línea de diferentes países que comparten sus intereses. Sin embargo, en la escuela, Eli es visto como un bicho raro porque sus compañeros no entienden sus aficiones. Cada mañana, empieza el día con una bebida energética y siempre parece cansado. Aunque Eli disfruta de su vida en línea, le resulta cada vez más difícil conectar con la gente en la vida real. A menudo siente que vive en dos mundos separados: uno donde encaja en línea y otro donde le cuesta ser comprendido por quienes lo rodean. Eli se pregunta si alguna vez encontrará personas que realmente aprecien sus intereses en persona.

1. *¿Cómo podría sentirse Eli?*

2. *¿Qué le hace sentirse así?*

3. *¿Cuál de los tres términos de la clase de hoy (aislamiento, alienación o polarización) se ajusta mejor a su situación? ¿Por qué?*

4. *¿Cómo podrían otros ayudar a Eli?*

INSTRUCCIONES

Escribe el final de la historia del personaje. ¿Cómo podría afrontar sus sentimientos? ¿Qué podría hacer para mejorar su situación? Añade un nuevo personaje a la historia y escribe cómo lo ayuda en su situación.

La historia de Eli

A Eli le encantan los videojuegos y tiene muchos amigos en línea de diferentes países que comparten sus intereses. Sin embargo, en la escuela, Eli es visto como un bicho raro porque sus compañeros no entienden sus aficiones. Cada mañana, empieza el día con una bebida energética y siempre parece cansado. Aunque Eli disfruta de su vida en línea, le resulta cada vez más difícil conectar con la gente en la vida real. A menudo siente que vive en dos mundos separados: uno donde encaja en línea y otro donde le cuesta ser comprendido por quienes lo rodean. Eli se pregunta si alguna vez encontrará personas que realmente aprecien sus intereses en persona.

[illegible]

INSTRUCCIONES

1. Lea su escenario cuidadosamente y discútalos con su grupo.
2. Juntos, respondan las preguntas sobre su escenario, incluyendo la identificación de qué etapas del proceso de preparación creen que están ocurriendo en su escenario.

El nuevo novio de Sarah

Has notado que tu amiga Sarah ha estado actuando un poco diferente últimamente. Parece más emocionada que de costumbre y, cuando le preguntas al respecto, te dice que conoció a alguien. Se llama Jake y lo conoció en el centro comercial el fin de semana pasado. Es mayor que ella, pero dice que es muy dulce y maduro. Se han estado enviando mensajes constantemente desde que se conocieron, y Sarah te muestra algunos de sus mensajes. Siempre le dice lo guapa que es y lo diferente que es de otras chicas de su edad.

Sarah también te cuenta que Jake se ha ofrecido a comprarle cosas. La ha hecho sentir muy especial, como si por fin hubiera encontrado a alguien que la comprendiera. Pero hay algo que te incomoda: Jake le ha dicho que mantenga su relación en secreto. Dice que sus padres no lo entenderían porque él es mayor y que podrían intentar impedir que se vean. Le compra un teléfono nuevo en el que solo se escriben para mantener su relación a salvo. Sarah parece un poco indecisa, pero confía en Jake porque ha sido muy amable y atento.

Ahora, Jake quiere que Sarah vaya a su apartamento y conozca a sus amigos. Sarah no está segura de si debería ir, pero se inclina por ello. Se siente bien que él quiera que conozca a sus amigos, pero se siente incómoda yendo a un lugar privado. Jake ha sido muy amable con ella; no quiere decepcionarlo.

1. ¿Cuáles son las señales de advertencia de que Jake podría no tener buenas intenciones?

2. ¿En qué etapa de preparación crees que se encuentra Sarah? ¿Por qué?

3. ¿Qué harías si fueras amigo de Sarah?

4. ¿Cómo podría esta situación conducir a algo más peligroso, como la explotación o incluso la trata de personas?

INSTRUCCIONES

1. Lea su escenario cuidadosamente y discútalos con su grupo.
2. Juntos, respondan las preguntas sobre su escenario, incluyendo la identificación de qué etapas del proceso de preparación creen que están ocurriendo en su escenario.

Un amigo de los juegos

Me llamo Lily y tengo 11 años. Últimamente, las cosas han sido muy difíciles en casa porque mis padres se están divorciando. Siento que nadie entiende por lo que estoy pasando. Intento hablar con mis amigos, pero no me entienden. Me he sentido muy sola. Empecé a jugar más videojuegos en línea. Me ayuda a desconectar y olvidarme de mis problemas por un rato.

Un día, publiqué en el chat del juego cuánto odiaba la vida en casa y deseaba que mis padres volvieran a la normalidad. Una chica llamada Katie me respondió diciendo que sentía lo mismo. Dijo que tenía mi misma edad y que sus padres se habían divorciado el año pasado, así que entendía perfectamente por lo que estaba pasando.

Empecé a pasar menos tiempo con mis amigos y familia. Quería conectarme todos los días a las 3:30 para hablar con Katie. Esto duró semanas. Pasábamos horas jugando juntos y hablando de cómo nos sentíamos en el chat. Sentía que por fin tenía a alguien que me entendía de verdad.

A medida que nos acercábamos, Katie empezó a sugerir que hiciéramos... cosas de adultos... en el juego. Me incomodaba, aunque solo fuera con nuestros personajes. No me parecía bien. Seguí adelante durante unas sesiones porque no quería perder a la única persona que parecía importarle. Pero al final, le dije que ya no quería hacerlo.

Ella me dijo que lo que habíamos hecho era ilegal y que si le decía algo a alguien, ambos iríamos a la cárcel. Dejé de jugar y no se lo he contado a nadie. Tengo mucho miedo. Sé que la policía puede rastrear lo que pasa en línea, y me aterra que aparezcan en mi casa y mis padres se enteren.

1. ¿Por qué crees que “Katie” tenía como objetivo a Lily en el juego?

2. ¿Cuáles son las señales de advertencia de que algo andaba mal en la amistad de Lily con Katie?

3. ¿En qué etapa de aseo se encuentra Lily? ¿Por qué?

4. ¿Cómo podría hablar con un adulto de confianza ayudar a Lily en esta situación?

INSTRUCCIONES

1. Lea su escenario cuidadosamente y discútalos con su grupo.
2. Juntos, respondan las preguntas sobre su escenario, incluyendo la identificación de qué etapas del proceso de preparación creen que están ocurriendo en su escenario.

Enviando desnudos

Daniel, un estudiante de preparatoria de 16 años, disfruta de pasar tiempo en línea, jugando videojuegos y chateando con gente que conoce a través de plataformas de juegos y redes sociales. Hace unos meses, recibió una solicitud de amistad de una chica llamada Chloe. Su foto de perfil mostraba a una chica sonriendo, nada inapropiado, y su perfil parecía normal, con fotos de eventos escolares, pasando el rato con amigos y algunos videos. Todo parecía seguro, así que Daniel aceptó la solicitud y empezó a chatear con ella.

Al principio, sus conversaciones eran informales y amistosas. Hablaban de videojuegos, música y la escuela. Chloe hacía que Daniel se sintiera cómodo, diciéndole a menudo que era divertido e interesante. Con el tiempo, sus charlas se volvieron más coquetas. Parecía que a Chloe le gustaba mucho Daniel y finalmente sugirió que intercambiaran fotos. Al principio, solo eran selfis casuales. Pero con el tiempo, Chloe empezó a pedirle fotos más privadas.

Sintiendo que podía confiar en ella, Daniel finalmente le envió algunas fotos desnuda. Poco después, el tono de Chloe cambió por completo. Le envió un mensaje a Daniel revelando que no era quien decía ser. Había estado fingiendo todo el tiempo y ahora amenazaba con publicar las fotos a menos que Daniel le pagara. Si Daniel no accedía, dijo que se las enviaría a sus amigos y familiares.

Daniel le envió \$100. La idea de que esas fotos se compartieran con la gente de la escuela y su familia lo hacía sentir atrapado. Pasó una semana y Chloe le pidió más dinero, pero Daniel ya no tenía. Chloe le dijo que si le enviaba cinco fotos más, no las publicaría.

1. ¿Cuáles son algunas señales de advertencia que Daniel podría haber pasado por alto durante sus conversaciones con Chloe?

2. ¿En qué etapa de preparación crees que se encuentra Daniel? ¿Por qué?

3. ¿Qué podría hacer Daniel a continuación para protegerse?

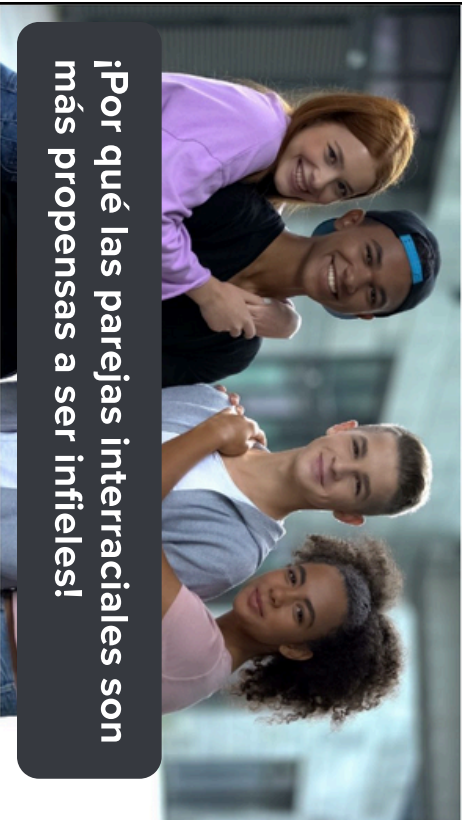
4. ¿Qué consejos podría darle Daniel a otro adolescente para ayudarlo a evitar esta situación?

REALIDAD VS. FICCIÓN

1



Real Dating Talk



¡Por qué las parejas interracialas son más propensas a ser infieles!



Real Dating Talk ¿Alguna vez has notado cómo el drama parece seguir a las parejas interracialas? Los expertos afirman que las diferencias culturales y las expectativas familiares pueden provocar un gran estrés en la relación. ¡Ten cuidado! ¡Tu pareja podría buscar aliviar el estrés con otra persona! Aunque algunos estudios sugieren que estas parejas se enfrentan a retos únicos, muchos creen que la infidelidad es simplemente un problema mayor para ellas. ¿Podría ser esta la razón por la que sus relaciones parecen tener más dificultades?

Tarea:

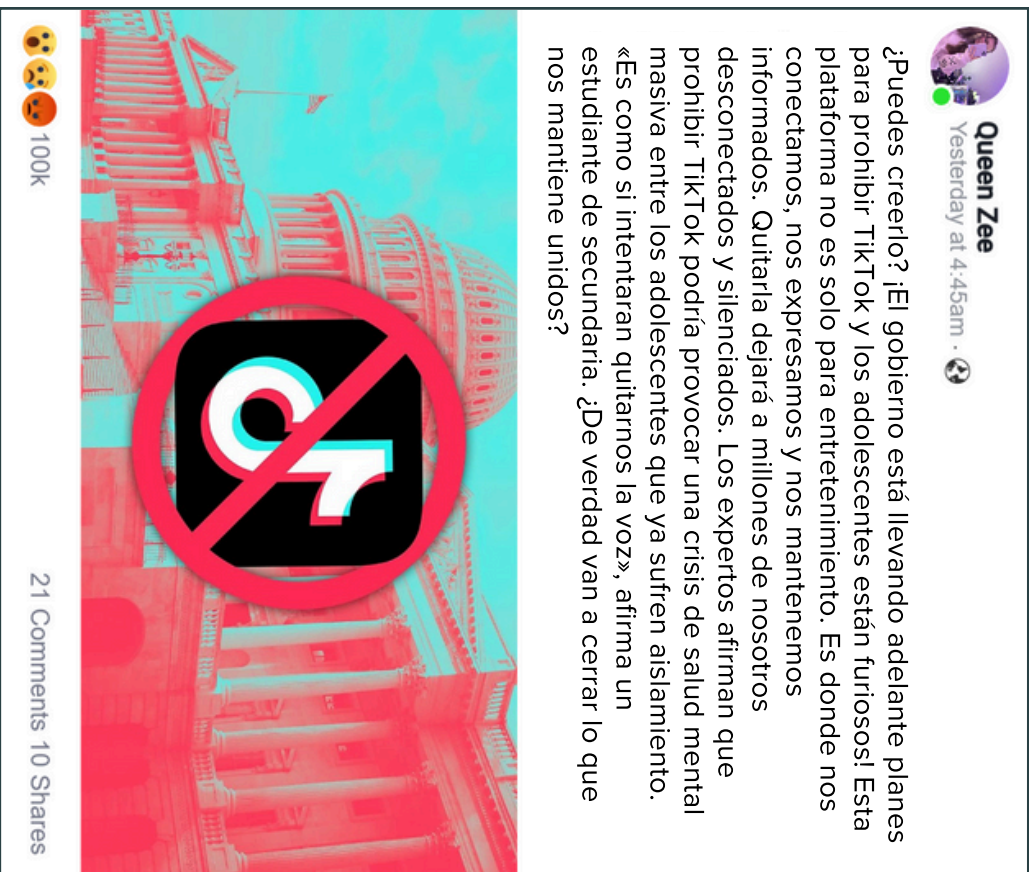
En el folleto, resalte la información objetiva con un color y subraye las opiniones con otro.

Pregunta:

¿Cómo influye la mezcla de hechos y opiniones en el modo en que las personas pueden entender el contenido?

MANIPULACIÓN EMOCIONAL EN LOS MEDIOS

2



Tarea:

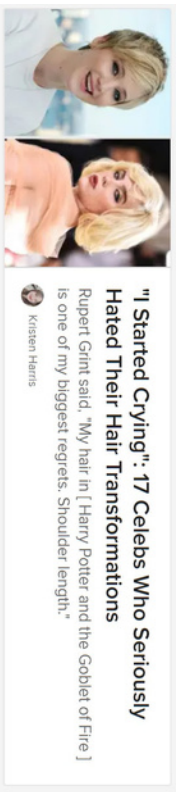
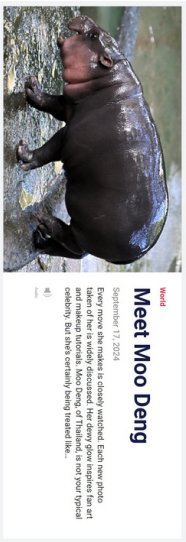
En su folleto, resalte las palabras y frases con carga emocional que se utilizan para provocar una respuesta emocional fuerte.

Pregunta:

¿Por qué crees que este tipo de palabras hacen que los lectores sean más propensos a reaccionar emocionalmente y difundir el mensaje?

CLICKBAIT

3



Tarea:
En su material de distribución, identifique qué artículos utilizan clickbait.

Clickbait:
Clickbait se produce cuando un titular o enlace intenta captar tu atención y hacer que hagas clic, pero el titular no revela realmente su contenido. Hace que las cosas suenen emocionantes o impactantes, pero al hacer clic, la historia no es tan buena como prometía el titular. Esto puede ser frustrante, ya que te hace perder el tiempo en algo que no esperabas.

Pregunta:
¿Por qué es importante reconocer cuándo los titulares intentan despertar emociones en lugar de presentar información equilibrada?

Confiableidad de la fuente

4



¿Por qué quedarse despierto hasta tarde podría ser realmente bueno para usted!

Por: Chris Johnson

Aunque todo el mundo habla de que los adolescentes necesitan dormir más, trasnochar ofrece beneficios sorprendentes. Por ejemplo, los noctámbulos podrían ser más creativos y productivos durante las horas posteriores a la hora del día, cuando el mundo está en silencio. Algunos adolescentes incluso afirman que trabajar hasta tarde les ayuda a concentrarse sin distracciones de la escuela, los amigos o la familia.

Y no olvidemos el tiempo para conectar: pasar el rato con amigos jugando videojuegos o viendo series sin parar es una excelente manera de relajarse y divertirse. Claro, los expertos dicen que dormir es importante, pero quizás los adolescentes simplemente tienen un patrón diferente, y las aventuras nocturnas forman parte de cómo nos recargamos.



Crisis de sueño en adolescentes: por qué la falta de sueño es un problema mayor de lo que crees

Por: Jessica Meyers Publicado: 12 de junio de 2023 Última actualización: 18 de junio de 2023

Un nuevo estudio de la Fundación Nacional del Sueño revela que casi el 60% de los adolescentes no duermen lo suficiente, lo que los expone a un mayor riesgo de ansiedad, depresión y bajo rendimiento académico. Los expertos afirman que el creciente uso de teléfonos inteligentes y redes sociales hasta altas horas de la noche es en parte responsable. Según la Dra. Lisa Carter, especialista pediátrica del sueño, «Los adolescentes necesitan al menos de 8 a 10 horas de sueño por noche, pero la mayoría duerme mucho menos, lo que tiene un impacto significativo en su salud y bienestar».

Revisado por: Dra. Lisa Carter, MD, especialista en sueño pediátrico de la Universidad de Yale

Fuentes: Estudio de la Fundación Nacional del Sueño, 2023

Tarea:

Revise la lista de verificación de confiabilidad en su folleto para cada artículo.

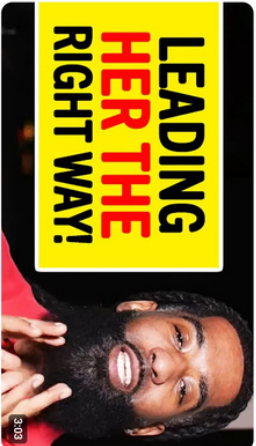
Pregunta:

¿Cómo podría el hecho de confiar en fuentes no confiables impulsar a alguien hacia puntos de vista más extremos o sesgados?

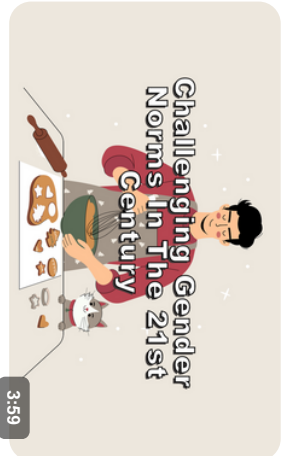
¿ESTOY EN UNA CÁMARA DE ECO?

5

Tus recomendaciones de Youtube



Tus recomendaciones de Youtube

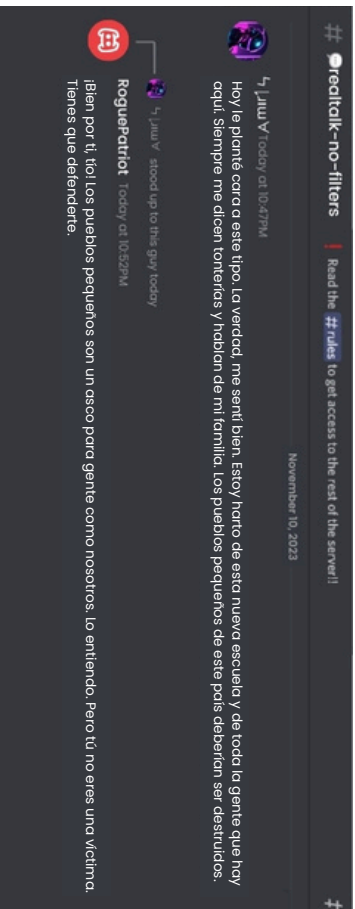


Pregunta:

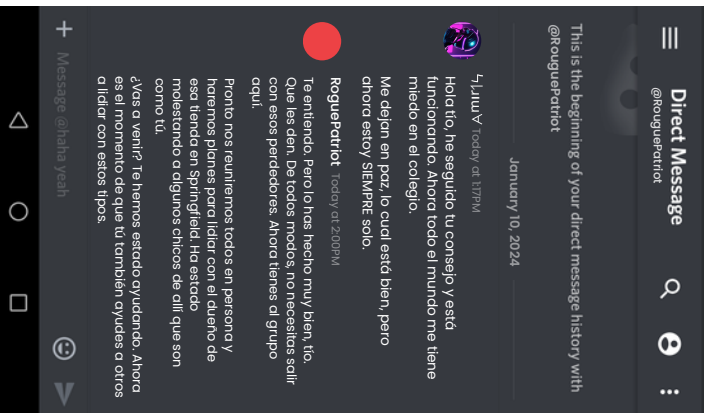
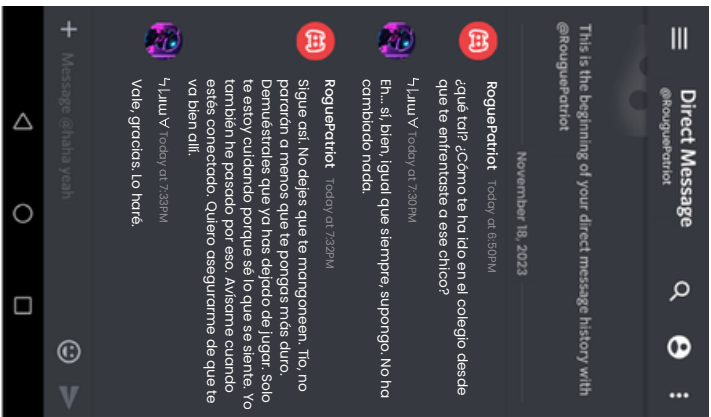
Compara estas dos listas de recomendaciones de YouTube. ¿Cómo puede el estar en una cámara de eco impedirte ver el panorama completo sobre temas importantes? ¿Cómo puedes explorar más visualizaciones?

RECONOCIENDO EL ACOSO POR PARTE DE GRUPOS RADICALES

6



Tarea:
Identifique qué tácticas de preparación utilizó RoguePatriot.



Pregunta:
¿Qué podría hacer alguien para llamar a Amir y evitar que se vea arrastrado a un comportamiento más radical?

Estación 1: REALIDAD VS. FICCIÓN

¿Has notado cómo el drama parece perseguir a las parejas interracial? Los expertos afirman que las diferencias culturales y las expectativas familiares pueden generar mucho estrés en la relación. ¡Cuidado! ¡Tu pareja podría buscar alivio en otra persona! Si bien algunos estudios sugieren que estas parejas enfrentan desafíos únicos, muchos creen que la infidelidad es simplemente un problema mayor para ellos. ¿Podría ser esta la razón por la que sus relaciones parecen tener más dificultades?

¿Cómo influye la mezcla de hechos y opiniones en el modo en que las personas pueden entender el contenido?

Estación 2: Manipulación emocional en los medios

¿Puedes creerlo? El gobierno está avanzando con sus planes de prohibir TikTok, ¡y los adolescentes están furiosos! No es solo una aplicación: es nuestra forma de conectar, expresarnos y mantenernos actualizados. Si TikTok se prohíbe, millones de adolescentes quedarán desconectados y silenciados. Los expertos afirman que prohibirlo podría provocar una grave crisis de salud mental, ya que los adolescentes se ven privados de su principal fuente de interacción social. ¿Será este el fin de la vida social de nuestra generación?

¿Por qué crees que este tipo de palabras hacen que los lectores sean más propensos a reaccionar emocionalmente y difundir el mensaje?

Estación 3: CLICKBAIT

¿Qué artículos utilizan clickbait?

¿Por qué es importante reconocer cuándo los titulares intentan despertar emociones en lugar de presentar información equilibrada?

Estación 4: Confiabilidad de la fuente

LISTA DE VERIFICACIÓN DE CONFIABILIDAD

¿Por qué quedarse despierto hasta tarde podría ser realmente bueno para usted!

- ☐ ¿El autor está incluido?
- ☐ ¿El artículo proviene de un medio conocido y confiable?
- ☐ ¿El artículo hace referencia a estudios o expertos legítimos?
- ☐ ¿Se proporciona suficiente información para que usted pueda encontrar el estudio por su cuenta y comprobarlo?
- ☐ ¿El artículo utiliza un lenguaje emocional para obtener una reacción?
- ☐ ¿El artículo parece equilibrado o unilateral?
- ☐ ¿Está actualizada la información?

PUNTAJE

4+ Puntos es una
fuente confiable!

Crisis de sueño en adolescentes: por qué la falta de sueño es un problema mayor de lo que crees

- ☐ ¿El autor está incluido?
- ☐ ¿El artículo proviene de un medio conocido y confiable?
- ☐ ¿El artículo hace referencia a estudios o expertos legítimos?
- ☐ ¿Se proporciona suficiente información para que usted pueda encontrar el estudio por su cuenta y comprobarlo?
- ☐ ¿El artículo utiliza un lenguaje emocional para obtener una reacción?
- ☐ ¿El artículo parece equilibrado o unilateral?
- ☐ ¿Está actualizada la información?

PUNTAJE

4+ Puntos es una
fuente confiable!

¿Cómo podría el hecho de confiar en fuentes no confiables impulsar a alguien hacia puntos de vista más extremos o sesgados?

Estación 5: ¿Estoy en una cámara de eco?

¿Cómo puede el estar en una cámara de eco impedirte ver el panorama completo sobre temas importantes? ¿Cómo puedes explorar más perspectivas?

Estación 6: Reconociendo el acoso por parte de grupos radicales

¿Qué tácticas de preparación utilizó el grupo?

¿Qué podría hacer alguien para llamar a Amir y evitar que se vea arrastrado a un comportamiento más radical?



INSTRUCCIONES

Etiqueta las conductas en cada escenario como luz roja (insalubre), luz amarilla (preocupante) o luz verde (saludable). Decide qué límites se deben establecer en el escenario y cuándo la persona debe comunicarlos. Si la situación persistiera, ¿qué le sugerirías que hiciera?

Escenario 1: Registro de ubicación de Jordan y su amiga

Jordan y Alex se escriben mensajes a diario, pero si Jordan no responde enseguida, Alex comprueba su ubicación mediante una aplicación. Alex envía varios mensajes preguntando por qué Jordan no ha respondido. Un día, al ver que Jordan no responde rápidamente, Alex los acusa de mentirle y ocultarle cosas. Esto incomoda a Jordan, pero tiene miedo de expresar sus sentimientos.

Comportamientos de la luz roja, amarilla o verde:

El registro constante de Alex: _____

Acusando a Jordan de mentir: _____

¿Qué límites debería establecer Jordan con Alex?

¿Cuándo debería Jordan comunicarle estos límites a Alex en el escenario?

Si esta situación continúa, ¿qué debería hacer Jordania?

Escenario 2: La presión de Mark y Liam para unirse al equipo de lacrosse

Mark lleva semanas animando a Liam a unirse al equipo de lacrosse. Aunque Liam ha declinado cortésmente varias veces, Mark insiste, convencido de que le gustaría si lo intenta. Mark suele mencionarlo delante de sus amigos, lo que le dificulta decir que no. Un día, sin preguntar, Mark inscribe a Liam en las pruebas de lacrosse y se lo cuenta con entusiasmo delante de sus amigos. Liam se siente frustrado y presionado, pero no dice nada para no complicar las cosas.

Comportamientos de la luz roja, amarilla o verde:

La presión constante de Mark para unirse al equipo de lacrosse: _____

Inscribir a Liam en pruebas sin su permiso: _____

¿Qué límites debería establecer Liam con Mark?

¿Cuándo debería Liam comunicar estos límites a Mark en el escenario?

Si Mark continúa presionando a Liam, ¿qué debería hacer Liam?

Escenario 3: El apoyo de Kai y Morgan tras una pérdida

Kai perdió recientemente a un familiar, y Morgan ha estado contactándolo regularmente para ofrecerle apoyo. Morgan siempre le pregunta a Kai cómo se siente y le da espacio para hablar cuando está listo. Durante una conversación, Kai compartió detalles personales sobre su relación con su abuelo, y Morgan escuchó con empatía. Sin embargo, unos días después, Morgan mencionó algunos de esos detalles casualmente a otro amigo durante un almuerzo. Kai se enteró y se sintió incómodo, ya que prefieren hablar de su pérdida directamente cuando están listos.

Comportamientos de la luz roja, amarilla o verde:

Morgan se fija en Kai y le da espacio para hablar: _____

Morgan comparte información personal de Kai sin permiso: _____

¿Qué límites debería establecer Kai con Morgan?

¿Cuándo debería Kai comunicarle estos límites a Morgan en el escenario?

Si Morgan continúa faltándole el respeto a la privacidad de Kai, ¿qué debería hacer Kai?

PON TU TARJETA DE
DESESCALADA AQUÍ



EL CONFLICTO SE CALMA

ESCENARIOS

- 1:** Un compañero te da toques constantemente en clase. Es molesto.
- 2:** Un vecino te acusa de hacer demasiado ruido mientras juegas afuera. Intentas explicarle que no estabas haciendo tanto ruido. El vecino no te escucha y sigue gritando, amenazando con decírselo a tus padres.
- 3:** Estás haciendo la tarea cuando un amigo te llama y te invita a quedar. Ya le dijiste que estabas ocupado, pero sigue preguntando.
- 4:** Un desconocido en la sección de comentarios de una celebridad que sigues empieza a decir cosas groseras sobre ella. Te enojas y quieres defenderla.
- 5:** Durante el trabajo en grupo, un compañero te interrumpe constantemente mientras hablas y escribes tus ideas. ¿Qué haces?
- 6:** Tu grupo de amigos está discutiendo sobre qué juego jugar en una pijamada. Nadie se pone de acuerdo y la cosa se pone tensa.
- 7:** Tu hermano te quita la camisa nueva sin pedirte permiso y se la pone para ir a la escuela. Lo ves en el pasillo con ella puesta. ¡Te enojas! ¡Ni siquiera te la habías puesto!
- 8:** Un familiar al que no ves a menudo te dio un fuerte abrazo al entrar. No deja de tocarte el hombro y decirte que te sientes a su lado. Te incomoda.
- 9:** Un compañero de la escuela publica un comentario grosero en tu foto. Te da vergüenza.
- 10:** Un compañero de clase está compartiendo demasiada información personal contigo y eso te hace sentir incómodo.
- 11:** Estás discutiendo con tu padre/madre/tutor. Te dicen que no puedes ir a casa de un amigo, pero ya has hecho planes. Te estás frustrando.
- 12:** Has empezado un nuevo pasatiempo y te alegra. Un familiar mayor te critica por hacerlo y te hace sentir irrespetado.

Este es un juego
completo de tarjetas.
Cada estudiante
necesita un juego.

CENTRARSE EN LAS SOLUCIONES, NO EN GANAR CUANDO NOS CENTRAMOS EN GANAR, OLVIDAMOS RESOLVER EL PROBLEMA. EN CAMBIO, PENSEMOS EN USTEDES DOS CONTRA EL PROBLEMA, NO EN MÍ CONTRA TI.	RELÁJATE ANTES DE HABLAR TÓMATE UN SEGUNDO PARA RESPIRAR Y TRANQUILIZARTE ANTES DE DECIR ALGO DE LO QUE TE ARREPIENTAS. MANTENER LA CALMA TE AYUDA A MANEJAR MEJOR LAS COSAS.	MANTÉN TUS LÍMITES SI ALGUIEN SE PASA DE LA RAYA, ES IMPORTANTE HACERLE SABER CUÁL ES TU POSTURA. QUE SEA UNA DISCUSIÓN NO SIGNIFICA QUE LOS LÍMITES DESAPAREZCAN.	¿VALE LA PENA EL DRAMA? ANTES DE QUE TE ALTERES DEMASIADO, PREGÚNTATE SI ESTO ES ALGO POR LO QUE REALMENTE NECESITAS DISCUTIR. A VECES, ES MEJOR ALEJARSE O DEJARLO PASAR.	DEMUÉSTRALO CON TU CUERPO LA FORMA EN QUE TE PARAS, HABLAS Y TE MUEVES PUEDE CALMAR LAS COSAS O EMPEORARLAS.
TÓMATE UN DESCANSO CUANDO LA SITUACIÓN SE PONE DEMASIADO TENSA, A VECES LO MEJOR ES HACER UNA PAUSA. HAZLE SABER A LA OTRA PERSONA QUE NECESITAS UN RESPIRO Y RETOMEN LA CONVERSACIÓN MÁS TARDE, CUANDO AMBOS HAYAN TENIDO TIEMPO DE CALMARSE.	PEDIR REFUERZOS SI NO LOGRAS RESOLVERLO, ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA. BUSCA A UN ADULTO DE CONFIANZA QUE TE AYUDE A HABLARLO.	COMUNICACIÓN ASERTIVA NO SIEMPRE ES FÁCIL HABLAR DE NUESTROS LÍMITES, PERO ES CLAVE PARA ASEGURARNOS DE QUE LOS DEMÁS LOS COMPRENDAN. LA COMUNICACIÓN ASERTIVA ES CLARA, DIRECTA Y HONESTA. ES FIRME PERO AMIGABLE, E INCLUYE UN LENGUAJE CORPORAL SEGURO.	OBTENGA AYUDA DE UN ADULTO DE CONFIANZA TIENES DERECHO A QUE SE ESCUCHEN Y RESPETEN TUS LÍMITES. Y SI ALGUIEN NO LOS RESPETA, DEBES BUSCAR AYUDA DE UN ADULTO DE CONFIANZA.	¡COMODÍNI! ELIGE TU MOVIMIENTO

Nombre: _____

IDENTIFICAR EL PROBLEMA ¿Cuál es el problema que necesita ser abordado en tu escuela?

¿QUÉ FALTA ACTUALMENTE?

Identifica qué falta en tu escuela para abordar este problema

DESARROLLAR PASOS DE ACCIÓN

¿Qué pasos debes seguir para poner en práctica tus ideas?

USA TU PLANO

¿Qué ideas de su Plan de Pertenencia pueden ayudar a resolver este problema?

ESTABLECER METAS

¿Cuáles son los objetivos de este plan?
¿Cómo medirás el éxito?