

# CRECIENDO



**FRASE DEL DÍA:**  
**“Sé lo mejor que puedas ser”**

## **Contenido:**

- Estableciendo metas que te ayudarán a ir por el camino correcto
- Metas: algo que quieres conseguir

## **Pregúntale A Tu Estudiante Sobre:**

- La demostración del papel flash
- La demostración del hilo
- El concurso de flexiones y como se compara con el autocontrol

## **Tarea:**

Un Día en la Vida

## **Continuación del contenido:**

- Pasos para tomar una buena decisión
  - Indicar tu meta
  - Recopilar información
  - Considerar las consecuencias
  - Tomar una decisión
  - Evaluar tu decisión
- Una vez que me meto en un lío, es difícil salir de él.
- Autocontrol: obligarme a hacer lo correcto
- Piensa en las cosas que debes esquivar a lo largo de la vida.



# SESIÓN 2: MADUREZ

Habla con un adulto de confianza sobre todos los cambios que ocurren en tu cuerpo durante la pubertad.

**“Tienes que hacer tu propio crecimiento sin importar lo alto que fue tu abuelo”. ~ Abraham Lincoln**

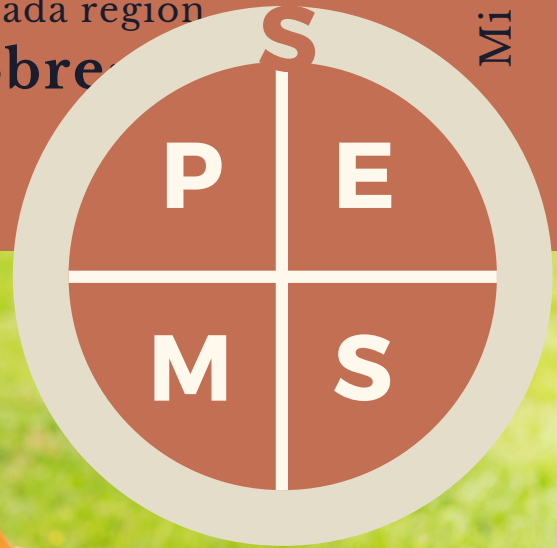
## Contenido:

- El círculo de persona completa y los cambios que existen en cada región cuando estas madurando
- Formas de mantenerse sano como persona:
  - Físico: los cambios que ocurren en tu cuerpo durante la pubertad
  - Emocional: mantener nuestras emociones bajo control
  - Mental: poner cosas positivas en tu mente
  - Social: no permitir que otros controlen nuestras acciones.
  - Espiritual: tus creencias y acciones se alinean entre sí
- Es mi responsabilidad mantenerme saludable en cada región

## Pregúntale A Tu Estudiante Sobre

- Juego de clase BINGO
- El video de la pubertad

Tarea:  
Mi objetivo de salud personal





# RELACIONES SALUDABLES

Sesión 3

## CONTENIDO:

- Cómo ser un buen amigo
- Tenemos una necesidad humana básica de pertenecer a un grupo y formar relaciones.
- El respeto es importante en las relaciones saludables
  - Respeto: Tratar a los demás como si fueran tan importantes como yo.
- No puedes retractarte de tus palabras después de haberlas dicho. Se ha demostrado que el uso limitado de la tecnología ayuda a las personas a tener mejores habilidades sociales

## PREGÚNTALE A TU ESTUDIANTE SOBRE:

- El video del Mojo en el respeto
- La demostración de la ley de la atracción
- La demostración de fuera de mi boca
- La demostración de amigos se ignora
- Prueba de si eres una persona respetuosa
- Practicar una comunicación saludable en la amistad
- Quiero un anuncio para un amigo (si es el momento)

**Tarea: Las  
cualidades  
de un buen  
amigo**

*"Si no has aprendido el significado de la amistad, realmente no has aprendido nada". ~ Muhammad Ali*

# 4 - RESPETO

Aquellos que siguen a la multitud suelen perderse en ella.

## Contenido:

- Autoestima: mi opinión sobre mi mismo
- La presión de grupo puede ayudarte o dañarte
- Pasos para detener a un acosador
  - No te culpes
  - Hablar con un adulto de confianza
  - Actuar con confianza
  - Hacer otros amigos
  - Evitar situaciones peligrosas
  - Reconstruye tu autoestima
  - No recurras a la violencia
- Personas lastimadas hieren personas
- Volver a encarrilar tu vida es más fácil hoy que mañana
- Nadie tiene derecho a tocarte en tu zona íntima sin tu permiso.
- Modestia: mantener las partes privadas de tu cuerpo completamente cubiertas
- Pornografía: una imagen en la que alguien no está completamente vestido

## Pregúntale A Tu Estudiante Sobre:

- La demostración de la lata de gaseosa
- El video de intimidación
- Responder a los acosadores
- El video de mi cuerpo me pertenece
- Mi pornografía. PUEDO HACER plan

## Tarea:

Entrevista sobre acoso y bullying



# MEDIOS Y TECNOLOGIA

## SESIÓN 5

### CONTENIDO:

- No todo lo que ves en los medios es verdad
- Todo lo que pongamos en nuestra mente saldrá en la forma en que actuamos
- Discernimiento: la capacidad de elegir lo que está bien y evitar lo que está mal.
- Cómo alcanzar nuestras metas
  - Escribe tus metas
  - Divídelo en pasos
  - Anticipa las barreras
  - Decisiones personales que tendrás que tomar para alcanzar tu objetivo
  - Cuéntale a otros sobre tus metas
  - Evalúa tu progreso

### PREGÚNTALE A TU ESTUDIANTE SOBRE:

- Su paquete de medios
- ¿Qué son imágenes de la realidad?
- Directrices de medios y tecnología
- Su objetivo de salud personal

**Tarea:**  
revisión de tecnología

**SÉ TU MISMO/A,  
TODOS/AS LOS/AS  
DEMÁS YA ESTÁN  
OCUPADOS/AS**

**Danos me gusta en  
Facebook**



**aliveandwellteens.com**



aliveandwellteens.com



Danos me gusta en  
Facebook

# COMPRENDERME A MÍ MISMO Y A LOS DEMÁS

## SESIÓN 6

**"No me gusta ese hombre,  
debo llegar a conocerlo  
mejor" ~ Abraham Lincoln**

### Contenido:

- A menudo, cuando las personas reaccionan mal ante nosotros, en realidad están respondiendo a algo más que sucede en su vida.
- Respeto: ser sensible a los pensamientos, sentimientos y emociones de los demás.
- Todo el cuerpo escucha:
  - Los ojos están enfocados
  - Los oídos están escuchando
  - El cerebro está comprometido
  - La boca está tranquila
  - Las manos y los pies están quietos
- Hasta el 90% de toda la comunicación es no verbal
  - Lenguaje corporal: comunicarse con nuestros movimientos, gestos y tono
- Cuando exista una brecha en la comunicación, elije llenar la brecha con confianza
- Empatía: la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás.

### Pregúntale A Tu Estudiante Sobre:

- Juegos mentales: ceguera por falta de atención
- Escenarios de cosmovisión
- Video de la empatía puede cambiar el mundo
- La demostración del vaso de plástico

### Tarea:

Entendiendo a los demás

# NÓMBRALO PARA DOMARLO

SESIÓN 7



ALIVEANDWELLTEENS.COM  
DANOS ME GUSTA EN FACEBOOK

## Contenido:

- Reconocer cuando estamos experimentando emociones fuertes.
  - Dificultad para respirar
  - La temperatura corporal aumenta
  - El cuerpo se pone tenso
  - El estómago está hecho nudos
- Discutir cómo manejar las emociones fuertes sin tomar decisiones de las que luego nos arrepentiremos
  - No reaccionar inmediatamente
  - Tomar una respiración profunda
  - Expresar tus emociones de forma productiva
- Decisiones rápidas: decisiones que tomas sin pensar en las posibles consecuencias
- Decisiones reflexivas: decisiones en las que piensas
- Nombrar nuestras emociones puede ayudarnos a recuperar el control sobre nuestras emociones
  - Cuando reprimimos nuestras emociones, ellas tienen control sobre nosotros
- "El estrés viene de adentro; es nuestra reacción a las circunstancias, no las circunstancias en sí mismas". ~ Brian Tracy
- Interpretación positiva vs negativa

## Pregúntale A Tu Estudiante Sobre:

- El video de como funciona nuestro cerebro
- Como mi cuerpo siente el ejercicio - Respiración cuadrada
- Ideas para aliviar el estrés
- Ideas para afrontar el estrés

**Es saludable  
aceptar todas  
nuestras  
diferentes  
emociones**

**Tarea: piensa sobre el tema**



SESIÓN 8

# UNICAMENTE TÚ

aliveandwellteens.com



Danos me gusta en  
Facebook



## Contenido:

- Nuestro cerebro es capaz de cambiar y crecer
- Cuando sabemos en qué somos buenos, estamos más preparados para superar la presión de nuestros compañeros.
- Con la práctica repetida, las luchas actuales pueden convertirse en fortalezas a futuro
- No tengas miedo de probar cosas nuevas
- Somos capaces de aprender por medio del fracaso

## Pregúntale A Tu Estudiante

### Sobre:

- El video sobre las 9 inteligencias múltiples
- El vídeo de las 58 nuevas actividades de Dash
- El video de por qué ser un fracaso es algo bueno
- Actividad de laberinto de clase

### Tarea:

9 Inteligencias múltiples

Todos tienen un talento único, pero pocos lo exploran.