

# 6TO GRADO ALIVE & WELL

## *Planeando un futuro brillante*

Los estudiantes recibirán un paquete para tomar notas y sus tareas de conversación con los padres las mismas que son diseñadas para promover las discusiones entre padres y preadolescentes



## SESIÓN 1: ENTENDIÉNDOME

**Frase: Tus emociones te hacen humano.**

**Las 3 regiones del cerebro:** Región primitiva, región de sentimiento, región de pensamiento

**Voltear la tapa:** Cuando una situación provoca una respuesta emocional intensificada, la región de los sentimientos del cerebro se hace cargo. Aquí es cuando debemos volver a activar nuestro cerebro pensante antes de tomar decisiones de las que luego nos arrepentiremos.

**Pregúntate a ti mismo:** ¿Qué estoy sintiendo? ¿Por qué me siento de esta manera? ¿Qué pasó en mi pasado para tener estos sentimientos en mí? ¿Qué puedo hacer para mejorar esta situación?

**Mensajes de texto (I-Messages):** Comunicar nuestros sentimientos sin culpar a otra persona.

**Lenguaje corporal:** Más del 90% de nuestra comunicación es no verbal. Esta se transmite a través de nuestro tono, ojos, respiración y lenguaje corporal.

¡Si dejamos que nuestras emociones negativas se construyan y crezcan, en algún momento van a explotar!

**Consejos para el manejo del estrés:** usa la respiración cuadrada, escucha música, duerme lo suficiente, haz ejercicio, ve por una caminata, come saludable, practica un buen manejo de tu tiempo, habla con amigos y un adulto de confianza.

**Cuéntale a alguien tu lucha secreta para emprender el camino de la curación.**

### 3 tipos de estrés

Positivo – breve aumento en los latidos del corazón, elevaciones leves en los niveles de la hormona del estrés

Tolerable – serio, respuestas temporales del estrés, amortiguado por relaciones de apoyo

Tóxico - activación prolongada de los sistemas de respuesta al estrés por falta de relaciones protectoras.

**Tarea de conversación para los padres:** Hoja de pensamiento

**Pregúntale a tu estudiante sobre:**

- El video de las áreas del cerebro
- La demostración de Bottle It Up
- Escenarios de mensajes de texto (I-Messages)
- Respiración cuadrada

# 6TO GRADO ALIVE & WELL

Planeando un futuro brillante



## SESIÓN 2: ENTENDIENDO A OTROS

**Frase: He aprendido que 2 personas pueden ver exactamente lo mismo y aun así ver cosas totalmente diferentes. – Anónimo**

### Contenido:

- Mi experiencia afecta la manera en la que veo el mundo.
- Otros tienen una cosmovisión diferente a la mía
- Respeto – tratar a otras personas como si fueran valiosas
- Empatía – ponerse en el lugar de los demás

**Mapeo de empatía:** ¿Qué ve esta persona? ¿Qué podría estar escuchando esta persona? ¿Qué emociones podría estar sintiendo esta persona? ¿Qué podría estar pensando esta persona?

Busca entender antes de ser entendido.

### **Escucha a todo tu cuerpo:**

- Mis ojos están enfocados
- Mis oídos están escuchando
- Mi cerebro esta comprometido
- Mi boca esta tranquila
- Mis manos y pies están quietos

### **Pregúntale a tu estudiante sobre:**

- Los lentes rojos y verdes
- La demostración del vaso de agua
- La historia de la crema de maní verde
- Escenarios del mapeo de empatía

**Tarea de conversación para los padres:** Cosmovisión: La manera en la que veo el mundo

# 6TO GRADO ALIVE & WELL

Planeando un futuro brillante



## Sesión 3: Mi Lugar En Este Mundo

*Cita: Todo el mundo es un genio. Pero si juzgas a un pez por su capacidad de trepar a un árbol, vivirá toda su vida creyendo que es estúpido. – Albert Einstein*



### Contenido:

- Cada uno de nosotros tiene talentos y habilidades que pueden mejorar al mundo.
- Consejos para encontrar mis fortalezas
- Neuro-plasticidad – mi cerebro es capaz de cambiar y crecer de manera positiva y negativa
- La importancia de probar cosas nuevas que puedan formar nuevas vías cerebrales
- El fracaso es algo bueno. Es un paso importante en el aprendizaje

Para alcanzar mi potencial debo establecer metas.

Para tener éxito necesito:

- Estar equilibrado
- Estar enfocado
- Ser flexible

**Tarea de conversación para los padres:**

9 Inteligencias

Múltiples Persiguiendo Mis Sueños

### Pregúntale a tu estudiante sobre:

- *Dominio personal: video sobre como encontrar tus fortalezas*
- *El video de la neuro-plasticidad*
- *El video de fracasos famosos*
- *La demo de la fregona*
- *Su nombre acróstico enumerando sus talentos*

# 6TO GRADO ALIVE & WELL

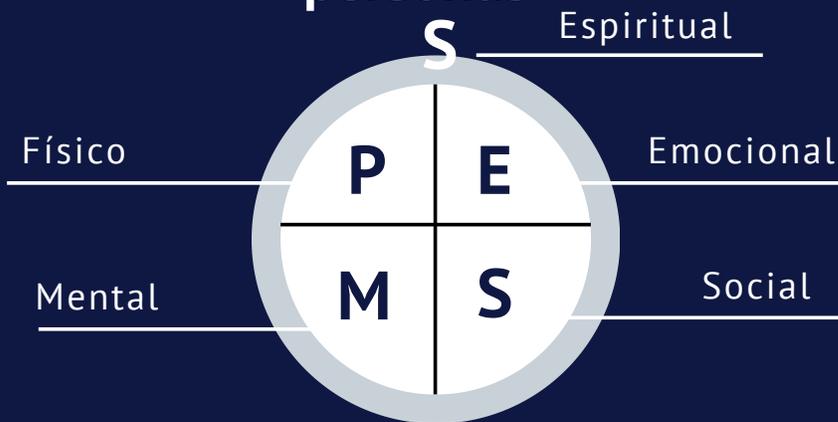
Planeando un futuro brillante



## SESIÓN 4: METAS Y MADUREZ

**Frase: Si no apuntas a nada, siempre lo acertarás.**

### El círculo completo de personas



### Madurez

**Espiritual:** respetar las creencias y los valores

**Emocional:** auto control vs gratificación inmediata

**Social:** definir límites y resistir a la presión negativa de tus compañeros

**Físico:** los cambios corporales son automáticos

**Mental:** establecer metas y tomar buenas decisiones

#### Pregúntale a tus estudiantes sobre:

- La demostración del salvavidas
- Necesidades emocionales
- Decisiones instantáneas vs reflexivas
- El video del malvavisco

### Fijar metas SMART

**Específico**

**Medible**

**Alcanzable**

**Realista**

**Basado en el tiempo**

**Tarea de conversación para los padres: tengo algunas preguntas y pasos para tomar una buena decisión**

*La próxima semana vamos a presentar temas sobre la pubertad y la abstinencia en su clase de pre adolescentes. Creemos que es muy importante para una persona joven que discuta estos problemas con sus padres/guardianes.*

*El propósito de esta actividad es un "rompe hielos" que les ayudara a tener estas conversaciones con sus estudiantes.*

# 6TO GRADO ALIVE & WELL

Planeando un futuro  
brillante



## SESIÓN 5: PUBERTAD, ABSTINENCIA Y METAS DE SALUD PERSONAL

**Frase:** Mi sexualidad es un regalo especial que vale la pena respetar y proteger.

### Contenido:

- **Video:** tú, tu cuerpo y pubertad
- **Definir:**
  - **Glándula pituitaria-** la glándula de nuestro cerebro que controla nuestro crecimiento.
  - **Pubertad-** etapa de la vida en la que un niño/a comienza a convertirse en un hombre o una mujer joven
  - **Hormona-** sustancias químicas especiales del cuerpo que provocan cambios.
  - **Ovarios-** órgano donde se almacenan los óvulos de la hembra
  - **Útero-** órgano femenino en el que crece el bebe
  - **Menstruación-** desprendimiento del revestimiento del útero
  - **Testículos-** órganos donde se producen los espermatozoides masculinos.
  - **Fertilización-** proceso por el que un espermatozoide se une a un óvulo
- **Abstinencia:** guardar tu intimidad sexual para el matrimonio. Esto te ayuda a crear una relación positiva

### Pregúntale a tu estudiante sobre:

- El video de la pubertad
  - Los cambios que ocurren en el círculo completo de personas cuando maduras
- Abstinencia

### Tarea de conversación para los padres: Mi meta de salud personal

*La pubertad es un momento muy importante en la vida. Asegúrate de compartir tus preguntas e inquietudes con un adulto de confianza.*



## SESIÓN 6: AMOR Y ENAMORAMIENTO, PASOS DE AFECTO

Frase: El amor toma tiempo en crecer, la infatuación o enamoramiento va y viene.

**Contenido:** Amor vs enamoramiento (un flechazo) establecer límites, abuso

El amor es a largo plazo, comprometido y piensa en las necesidades de la otra persona. El enamoramiento es a corto plazo, sin compromiso, piensa en las propias necesidades.

Guarda la participación sexual para la relación amorosa y comprometida del matrimonio. El enamoramiento es normal, divertido y emocionante, pero puede ser doloroso cuando una persona confunde el enamoramiento con el amor y se involucra físicamente en una relación basada en el enamoramiento.

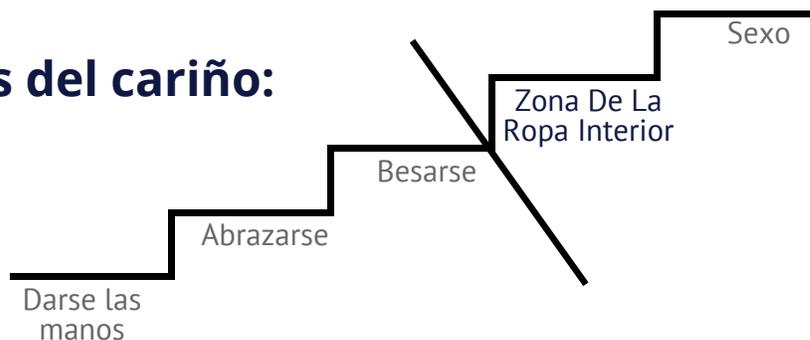
Pornografía: imágenes o videos en los que las partes íntimas o privadas de una persona no están cubiertas. La visualización frecuente de pornografía puede afectar el cerebro.

Modestia: mantener cubiertas las partes íntimas de su cuerpo.

La abstinencia secundaria significa que una persona elige dejar de cruzar la línea y decide comenzar de nuevo eligiendo la abstinencia.

El abuso sexual es cuando alguien toca a otra persona en la "zona de la ropa interior" sin permiso u obliga a una persona a tocarla. El abuso nunca es culpa de la víctima. Debe informarse para que se pueda detener y ambas personas puedan obtener ayuda.

### Pasos del cariño:



*La mayoría de la secundaria y las relaciones de la escuela y secundaria no se convierten en matrimonio. Si no se ha trazado una línea de afecto, los riesgos y las consecuencias serán mayores en el "el círculo completo de personas".*

**Tarea De Conversación Para Los Padres:** Asignación De Medios Alive & Well

### Pregúntele a su estudiante sobre

- Las diferencias entre el amor y un flechazo
- La demostración de la poción de amor
- El poder de las hormonas
- El lugar más saludable para trazar su línea o limite

# 6TO GRADO ALIVE & WELL

Planeando un futuro brillante



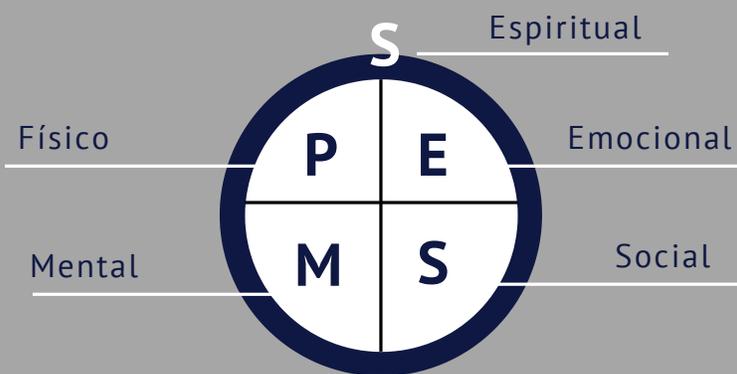
## Sesión 7: Posibles Consecuencias

*Frase: Deja que las decisiones que tomas hoy sean opciones con las que puedas vivir mañana*

**Contenido:** posibles consecuencias físicas, emocionales y mentales de la participación sexual, información básica sobre las ITS (definición, transmisión, síntomas, prevención), abstinencia

**ITS:** Hace 40 años solo había 2 infecciones de transmisión sexual comunes. En la actualidad, existen más de 25 ITS con muchas razas diferentes. 1 de cada 4 adolescentes sexualmente activos tiene una ITS. ¿Por qué? Se transmiten a través de los fluidos corporales que entran en las aberturas del cuerpo y el contacto de piel a piel en la zona íntima. Por eso es importante no trazar su línea o límite más allá de los besos.

**Abstinencia secundaria:** si una persona ha estado involucrada sexualmente, puede DETENERSE y EMPEZAR DE NUEVO al decidir de AHORA en adelante esperar hasta el matrimonio para tener intimidad sexual. Para tomar esta decisión, es posible que tengan que cambiar algunas cosas en su vida, ¡pero valdrá la pena!



*La actividad sexual puede tener consecuencias en todas partes del círculo completo de personas.*

### Tarea de conversación para los padres:

#### ***Cualidades De Carácter***

*Esta es una gran oportunidad para desarrollar la autoestima de tu estudiante.*

#### Pregúntale a tu estudiante sobre:

- Las posibles consecuencias de la actividad sexual
- La analogía del VIH/SIDA (los protectores del sistema inmunológico y humano)
- El video de las consecuencias



Alive & Well  
aliveandwellteens.com  
855.425.4832

*¿Consideraría su empresa patrocinar una clase?*

**DANOS ME  
GUSTA EN  
FACEBOOK**



Encuentra información y artículos para educarte y alentarte en tu viaje como padre

*¿Donarías dulces o chicle para animar a los estudiantes a participar en las Tarea de conversación para los padres cada semana?*

# 6TO GRADO ALIVE & WELL

## Sesión 8: Amistad y Tecnología



**Frase: Muéstrame quienes son tus amigos y te mostrare tu futuro**

### Contenido:

- Las neuronas espejo nos animan a seguir a los demás
- Autoestima: ¿Qué es? ¿Cómo podemos fortalecerlo?
- Factores que me ayudarán a construir mejores relaciones.
- Mejorar mi carácter: lo que hay en el interior cuenta
- Comunicación respetuosa
- Mensajes de texto y redes sociales- mi huella digital

**Tarea de conversación para los padres: Sigue hablando y escuchando a tus hijos. Eras la persona que más influye en la vida de tu hijo/a.**

### **Pregúntale a tu estudiante sobre:**

- Su autoestima
- Sus formas favoritas de los medios
- Experiencias buenas y malas que han tenido con la tecnología