

ENTENDER EL MUNDO



COSMOVISIÓN: LA MANERA EN LA QUE VEMOS EL MUNDO



EMPATIA: LA CAPACIDAD DE COMPRENDER Y COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS DEL OTRO



LA ETIQUETA EN LINEA SIGNIFICA VOLVER A LA REGLA DE ORO



CUANDO COMIENZAS A SENTIR EMPATIA CON OTROS, EXPERIMENTARAS UNA NUEVA PROFUNDIDAD EN TUS RELACIONES

PREGUNTALE A TU HIJO/A SOBRE:

- La demostración que ves
- La vida es una demostración de reacción química
- Bill Gates en mentores
- El video del efecto espectador
- El video de la Humanidad
- Respeto en video de las redes sociales
- Etiqueta del teléfono celular

Contenido:

- Hacer preguntas abiertas nos ayuda a comprender mejor a los demás
- Escucha reflexiva: escuchar para comprender en lugar de juzgar
- La importancia de las tutorías
- Respeto en línea

Nos ganamos la vida con lo que obtenemos, pero nos ganamos la vida con lo que damos." Winston Churchill

"Busca comprender antes de ser comprendido"
~Stephen Covey

*Tarea:
Entender la empatía*

VOLVIENDOSE CONSIENTE DE SI MISMO

Tarea: El Gráfico KWL



2

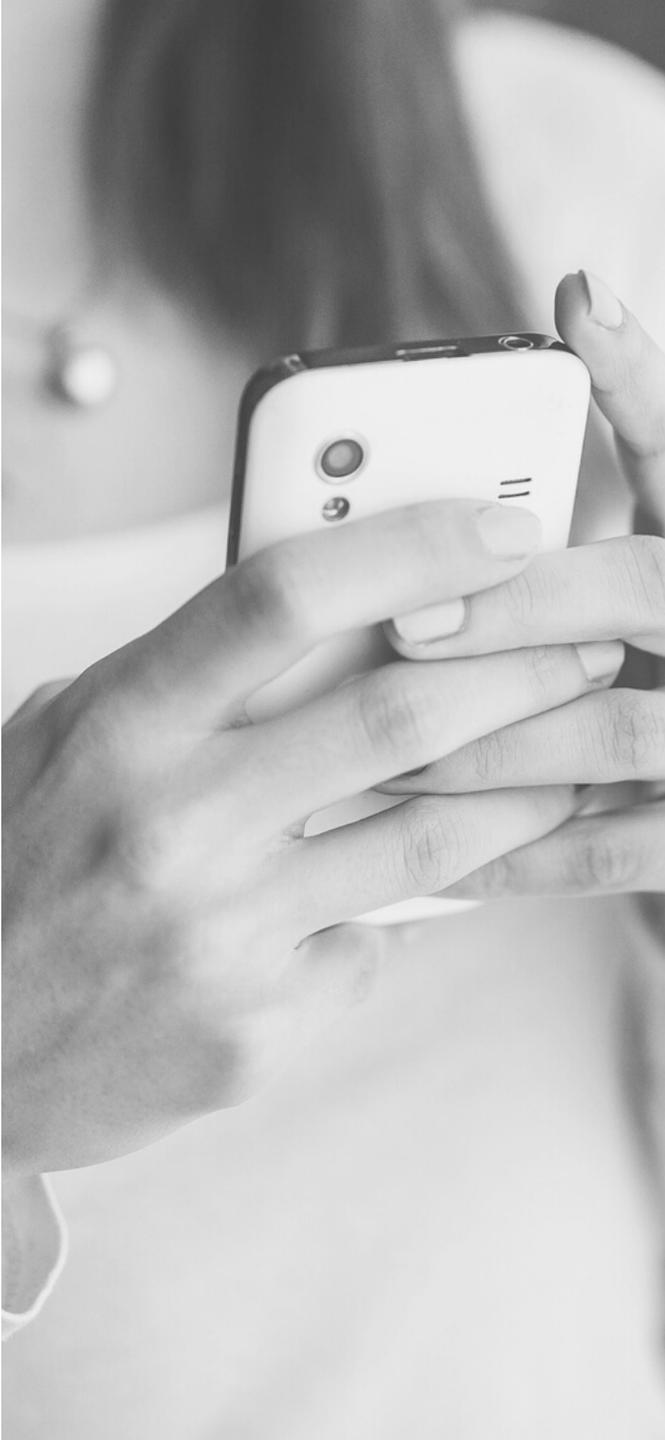
Contenido:

- Autoconsciente: comprender tus propios sentimientos y emociones
- Hasta que entendamos exactamente qué es lo que sentimos y por qué lo sentimos, no tendremos control sobre nuestras emociones.
- La forma en la que entrenamos a nuestro cerebro para lidiar con el estrés ahora es como nuestro cerebro se va a enfrentar automáticamente al estrés en el futuro.
- Formas saludables de aliviar el estrés:
 - Respiración profunda
 - Actividad física
 - Momento a solas
 - Hablar con alguien
- Señales de que es hora de buscar ayuda profesional
- Consecuencias de mantener nuestras emociones adentro
- Como ayudar a un amigo que está luchando
- La diferencia de hacernos preguntas positivas y negativas

Pregúntale a tu estudiante sobre:

- El GIF de las emociones
- La encuesta de estudiantes de clase sobre el estrés
- El video de como los mensajes de texto afectan nuestro cerebro
- Video sobre como los momentos reflexivos pueden mejorar la toma de decisiones
- Tony Robbins y el poder de las preguntas

ETIQUETA TECNOLÓGICA



CONTENIDO:

- Un comportamiento destructivo sigue siendo destructivo, incluso si todos los demás lo están haciendo.
- Cómo formar relaciones profundas y significativas
- Compartir en exceso: proporcionar más información de la necesaria
- Toda actividad digital es pública y permanente
- Cyberbullying: el uso de la comunicación electrónica para intimidar a una persona, generalmente mediante el envío de mensajes de naturaleza intimidante o amenazante.
- Empatía: la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona
- "Primero busca comprender, después ser comprendido" Stephen Covey

PREGÚNTALE A TU ESTUDIANTE SOBRE:

- La prueba de etiqueta tecnológica
- La adicción a la tecnología de Simon Sinek
- Voces adolescentes: y tu huella digital
- La opinión sobre las publicaciones en las redes sociales que perjudican la búsqueda de empleo
- El director del área de Boston se defiende contra el ciberacoso
- Debajo de la superficie - la película de empatía
- La práctica de la empatía

ENCONTRAR TU PASION

Tarea: Toca tu bocina

Contenido:

- Escuchar voces incorrectas puede quitarnos nuestro futuro deseado
- Seguir nuestra pasión puede llevarnos al futuro de nuestros sueños
- El fracaso es una parte importante para llegar al éxito
- Como crear patrones nuevos de pensamiento dentro de nuestro cerebro

Pregúntale a tu estudiante sobre:

- La demostración del tablero de dardos
- El video de encontrar tu pasión
- Los resultados de la encuesta
- La entrevista AGT de Susan Boyle
- El video de fracasos famosos
- La demostración de la botella de spray
- La demostración de la lata de bebida

ALIVEANDWELLTEENS.COM



DANOS ME GUSTA EN
FACEBOOK

“Si quieres encontrar tu destino en la vida, sigue a tu curiosidad.” ~ Dan Miller



5 Autodisciplina

Contenido:

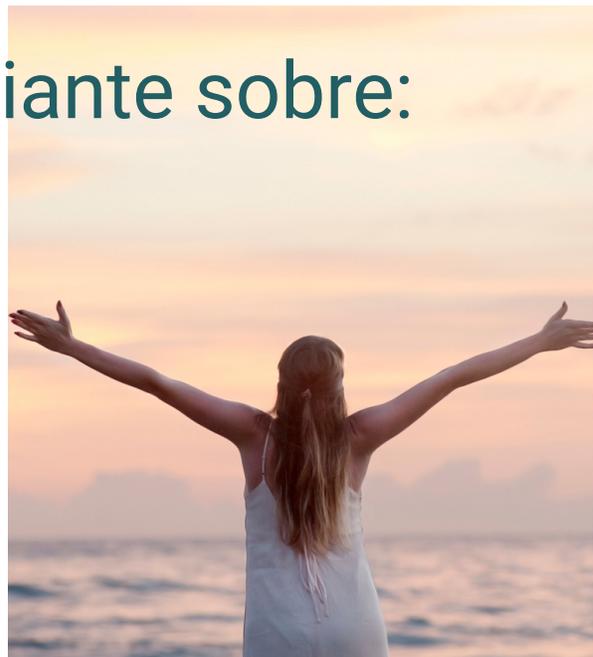


- Crear o establecer metas alcanzables puede impulsarte a un futuro exitoso
- Tus metas deben ser:
 - Específicas
 - Medibles
 - Realizables
 - Pertinentes
 - Oportunas
- La importancia de la responsabilidad
- Mensajes de texto (I-messages) son una forma de comunicar tus emociones sin culpas

Autodisciplina: determinar que debes hacer y hacerlo, incluso cuando no quieras hacerlo

Pregúntale a tu estudiante sobre:

- La demostración de la dirección de su futuro
- El video de la disciplina
- Su objetivo "SMART" (específico, medible, realizable, pertinente y oportuno)
- Como desperdiciar tu vida y ser miserable
- El video de hablar con tus padres
- Juego de roles comunicación saludable



6 RESPONSABILIDAD

Tarea: Entrevista de un Adulto Respetable

CONTENIDO:

- Nuestras acciones afectan a otros
- Como considerar a otras mientras tomas una decisión
- Responsabilidades de la madre y el padre ante un embarazo no planificado
- La importancia de los límites en una relación

PREGÚNTALE A TU ESTUDIANTE SOBRE:

- El video del efecto dominó
- El video del boomerang de la bondad
- La demostración de la bolsa de pañales
- El video del embarazo adolescente
- El papel de una consejera de embarazo



RELACIONES

Tarea: Sigue tu Curiosidad



Contenido:

- La ansiedad social de los adolescentes puede hacer que ellos hagan cosas de las que luego se arrepientan
- Los signos del abuso en las relaciones
- Abuso sexual - nadie tiene derecho a tocarte en tu zona íntima sin tu permiso
- Qué hacer si has sido víctima de abuso
- Recursos de asesoramiento
- Como tener un desacuerdo con éxito
- La importancia del perdón

Pregúntale a tu estudiante sobre:

- La demostración de la extracción por presión
- El video del cerebro adolescente
- La prueba de relaciones saludables
- El video de violencia en el noviazgo adolescente
- Estadísticas escolares que giran en torno al abuso en las relaciones
- El video de la importancia del perdón
- El video del perdón- la choza
- El obstáculo del corredor del laberinto

Cuando resuelves un conflicto con respeto, estas desarrollando una relación sana y madura

Al negarnos el perdonar a los demás, nos estamos enredando en la esclavitud de la amargura

VIVIR FUERA DE TI MISMO

Tarea: Mi misión de vida

Contenido:

- Una de nuestras necesidades Humanas básicas es ser completamente conocidos y amados
- El poder de un cumplido genuino
- Empezar con el final en mente
- ¿Qué le sucede a nuestro cuerpo y a la confianza en nosotros mismos cuando se nos escucha de verdad?
- La importancia de escribir y revisar la misión de tu vida

Pregúntale a tu estudiante sobre:

- Creo que todos necesitamos una charla estimulante - Kid President
- Toma asiento, haz un amigo
- El juego de dados de conoce a tu vecino
- Cumplidos en la calle
- Hacer un impacto



DANOS ME GUSTA EN
FACEBOOK

ALIVEANDWELLTEENS.COM