

SILAS

SiLAS Home Room / Morning Meeting/Snack Time Activity / MTSS Time

Competencia CASEL Enfoque: Autogestión

Tema: Habilidades de afrontamiento

Tiempo: 20-30 minutos

Materiales: Pizarra/Papel cuadriculado, Utensilios de escritura, Folleto (incluido a continuación), [Enlace de actividad de meditación](#)

Objetivos:

- Autoidentificar estrategias de afrontamiento con las que el alumno se sienta cómodo.
- Elija una estrategia de afrontamiento aprendida de la lista generada por el alumno durante una situación o escenario social.

Estándares básicos comunes abordados:
hablar y escuchar

- [CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.SL.1](#)
- [CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.SL.2](#)

Definición de términos clave:

- **Habilidad de copiado:** Habilidades utilizadas para ayudarnos a superar una situación/escenario ayudándonos a manejar nuestras emociones

Introducción: El estrés es parte de la vida. Todo el mundo experimenta estrés... algunos de nosotros más que otros. Si bien el estrés no se puede evitar, hay formas de manejar nuestras emociones y nuestra respuesta a las situaciones. Estos métodos se denominan habilidades de afrontamiento. A la mayoría de nosotros nos presentaron estrategias de afrontamiento comunes como la respiración profunda y el conteo cuando éramos niños pequeños. No todas las estrategias funcionan para todas las personas. Una parte importante del manejo del estrés es comprender lo que nuestro cuerpo necesita para hacer frente a los factores estresantes externos. La única forma de determinar lo que funciona para nosotros es practicar las habilidades de afrontamiento FUERA de las situaciones estresantes. Hacer esto nos brinda la oportunidad de aprender realmente estas habilidades y cómo pueden afectar el resultado cuando estamos bajo estrés. Con los estudiantes, haga una lluvia de ideas y cree una lista de estrategias de afrontamiento de las que hayan

SILAS

oído hablar o que hayan usado. Utilice los siguientes como ejemplos; ejercicios de respiración, caminar/movimiento, colorear, escuchar música, leer, jugar un juego.

Tiempo de juego: ¡Entra en razón! Una gran habilidad para usar durante una situación estresante es centrar nuestra atención en el entorno que nos rodea. En esta actividad los alumnos centrarán su atención en su entorno utilizando sus 5 sentidos. Pida a los estudiantes que completen la hoja de actividades a continuación.

Aplicación: El yoga y la meditación se han vuelto más populares, especialmente entre niños y adolescentes. La meditación es una excelente manera de calmar nuestras mentes y centrarnos. [Haga clic aquí para acceder a una actividad de meditación de tres minutos.](#) Antes de la actividad, pida a los alumnos que presten atención a cómo se sienten su cuerpo y su mente. Una vez que los estudiantes hayan completado la actividad, pídeles que evalúen cómo se sienten su mente y su cuerpo después de la actividad. ¿Notan alguna diferencia?

¡Pruébalo!:

Todos nos despertamos de un humor. Ese estado de ánimo puede ser positivo o negativo. Es posible que nos sintamos de cierta manera, pero es posible que no sepamos cómo etiquetar esos sentimientos o comprender lo que nuestro cuerpo y nuestra mente necesitan para funcionar a lo largo del día. Considere pedirles a los estudiantes que hagan un “Control de emociones” cada mañana o antes de la clase. Pida a los estudiantes que se respondan a sí mismos las siguientes preguntas: ¿Cómo se siente mi cuerpo (cansado, energético, dolorido, etc.)? ¿Cómo está mi cerebro (pensamientos acelerados, calma, etc.)? ¿Qué emoción(es) estoy sintiendo (feliz, triste, enojado, tonto, etc.)? ¿Estoy listo para aprender? Si no, ¿qué necesito para estar listo para aprender (espacio, un paseo, tranquilidad, comida, etc.)? *Si tiene estudiantes dispuestos a compartir, esta es una actividad perfecta para usar durante las reuniones de la mañana o al comienzo de la clase.

SILAS

¡Entra en razón!

5 cosas que puedes ver	
4 cosas que puedes oír	
3 cosas que puedes tocar	
2 cosas que puedes oler	
1 cosa que puedes saborear	