

SILAS

Sala de SiLAS/Reunión matutina/Actividad de la hora de la merienda/Tiempo MTSS

Competencia CASEL Enfoque: Autoconciencia

Tema: Identificación de la ansiedad

Tiempo: 20-30 minutos

Materiales: Temporizador, Tarjetas de farsa (incluidas), Papel cuadriculado, Utensilios de escritura, Temporizador/Reloj

Objetivos:

- Reconocer signos de ansiedad en los demás (como expresiones faciales, lenguaje corporal y/o vocabulario o tono utilizado).
- Identifique los posibles desencadenantes que pueden hacer que los compañeros/adultos se sientan ansiosos.

Estándares básicos comunes abordados

Hablar y escuchar

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

Idioma Escritura

- [CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.L.4](#)

Definición de términos clave

Ansiedad: constante extrema miedo a las situaciones cotidianas

Ansioso: experiencia de estar muy preocupado/temeroso por el resultado de una situación

Desencadenante: un evento que hace que suceda algo

Introducción: La ansiedad es una emoción que todos sentimos. Algunos de nosotros experimentamos la sensación de estar ansiosos más que otros. En esta lección, discuta con los estudiantes las señales que se deben buscar en una persona cuando experimenta ansiedad. Estos signos incluyen; cambio en la expresión facial, generalmente no veo una sonrisa, frecuencia cardíaca rápida, puede volverse retraído o más hablador, lenguaje corporal; brazos cruzados, inquietud, etc. Compartir con los estudiantes la ansiedad es similar a estar preocupado, pero es un sentimiento más intenso y prolongado. Lluvia de ideas sobre

SILAS

palabras y frases asociadas con la ansiedad. Crear una lista de respuestas de los estudiantes. Ejemplos incluyen; preocupación, miedo, estrés, mariposas en el estómago, etc.

A continuación, presente posibles situaciones que desencadenan la ansiedad. Usando la definición anterior, explique a los estudiantes qué es un desencadenante y cómo puede hacernos sentir ansiosos. Crea otra lista de posibles situaciones que pueden desencadenar ansiedad. Ejemplos incluyen; proyectos escolares, ir al médico, conocer gente nueva, etc. Completa las actividades a continuación.

Tiempo de juego: Charadas!

Nada puede hacer que nuestro corazón se acelere como intentar ganarle al reloj. En este juego, los estudiantes usarán las tarjetas de situación incluidas en esta lección para representar palabras y frases asociadas con la ansiedad. Divida la clase en dos equipos o grupos pequeños. Los estudiantes se turnarán para representar las pistas y adivinar. Para cada ronda, configure el temporizador durante 45 segundos. ¡El equipo con más cartas al final de la ronda gana! Considere hacer que los estudiantes de secundaria creen sus propias tarjetas.

Aplicación: ¡ Eso tiene sentido!

Saber que todos experimentan ansiedad no es suficiente. Aprender formas de lidiar con la ansiedad es igualmente importante. En esta actividad, los estudiantes usarán sus cinco sentidos para practicar la atención plena y reducir los sentimientos de ansiedad. Puede decidir si desea que los alumnos registren sus respuestas individuales o simplemente las retengan en la cabeza. Indique a los estudiantes que se sienten en silencio y se concentren en sus sentidos y en el entorno que los rodea. Primero, pida a los estudiantes que nombren o piensen en cinco cosas que pueden ver. Haga una pausa para que los estudiantes tengan tiempo para pensar. Repita el proceso preguntando lo siguiente; Nombra cuatro cosas que escuchas, tres cosas que puedes sentir (tocar), dos cosas que puedes oler y una cosa que puedes saborear. Cuando termine, pida a los estudiantes que observen cómo se sienten sus cuerpos. ¿Tienen un sentimiento diferente ahora? ¿Qué están pensando? ¿Qué cambio (si hubo alguno) notaron? Informe a los estudiantes que esta es solo una actividad para ayudar a manejar los sentimientos de ansiedad.

¡Pruébalo! Cree un gráfico ancla con los estudiantes que enumeren una serie de estrategias para usar cuando se sienta ansioso. Cuelgue el gráfico en el salón para que los estudiantes lo consulten durante el día. Ejemplos incluyen; actividad de los cinco sentidos, respiración profunda, yoga, meditación, contar hacia atrás, etc.

SILAS

Ansiedad Charada Tarjetas

Preocupación	Miedo
Deberes	Ayuda
Pies fríos	Susto
Pánico	Emoción
Llorar	Asustado
Lastimado	Mariposas
Inquietud	Sudor