

# SILAS

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

**Competencia CASEL Enfoque:** Autoconciencia

**Tema:** Qué me pone ansioso

**Tiempo:** 20-30 minutos

**Materiales:** Papel cuadriculado/pizarra, Lápices de colores/Crayones/Marcadores, Esquema del cuerpo (Folleto Incluido), Ejemplos de tarjetas de afrontamiento (Provisto), Puedo afrontarlo (Folleto incluido)

*Opcional:* Papel de tablero de anuncios/papel de carnicero, Revistas viejas, Pegamento, Utensilios de escritura

**Objetivos:**

- Reconocer los signos internos y externos de ansiedad en uno mismo.
- Identificar actividades o situaciones que le produzcan ansiedad.
- Seleccione la(s) habilidad(es) de afrontamiento para abordar la ansiedad.

**Estándares básicos comunes abordados:**  
**hablar y escuchar**

- CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.SL.1
- CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.SL.2

**Definición de términos clave:**

- **Ansiedad:** miedo extremo constante ante situaciones cotidianas
- **Ansioso:** experiencia de estar muy preocupado/temeroso del resultado de una situación
- **Preocupación:** Ansiedad e inquietud acerca de una situación o problema
- **Desencadenante:** Un pensamiento o experiencia que hace que alguien se vuelva ansioso.

**Introducción:** Es normal sentirse ansioso y preocupado de vez en cuando. Algunas situaciones comunes que pueden inducir ansiedad incluyen; comenzar o transferirse a una nueva escuela, mudarse, citas médicas y hablar frente a otros. Comience la conversación pidiendo a los alumnos que compartan lo que significa la ansiedad para ellos. Discuta las respuestas. Si hay alguna indicación de que los estudiantes no están familiarizados con el término "ansiedad", use las definiciones anteriores. Con los estudiantes más jóvenes, quizás desee introducir el concepto de preocupación. Comparta diferentes situaciones en las que experimente ansiedad o se ponga ansioso. Presente el concepto de disparador. A veces, un trigger puede ser

# SiLAS

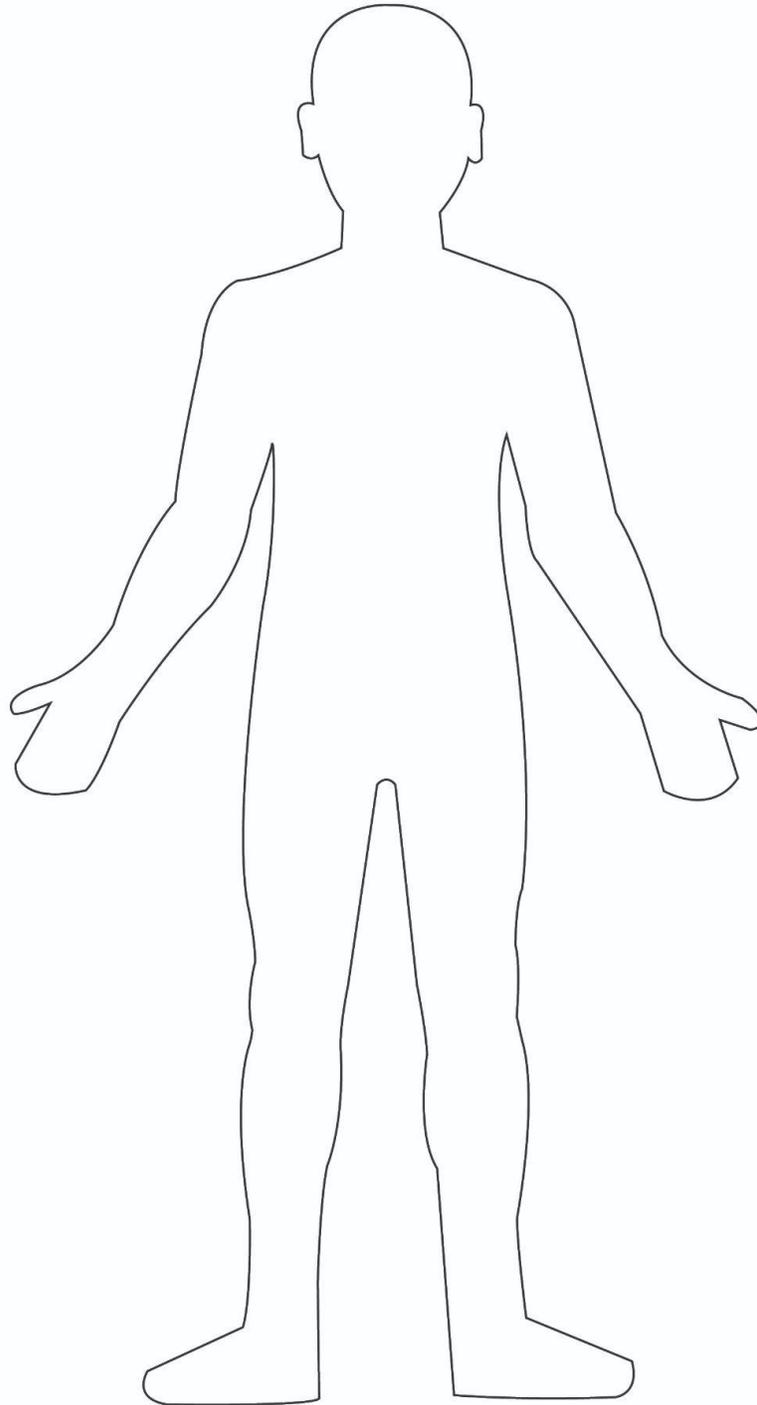
una persona, un lugar o una acción. Para algunos, un próximo examen de matemáticas puede desencadenar ansiedad. Comparta que, en este caso, la ansiedad ante los exámenes es común entre niños y adultos. Permita que los estudiantes piensen en cómo se sienten por dentro cuando están ansiosos. ¿Cómo se sienten por fuera cuando están ansiosos? Los posibles signos internos y externos de ansiedad pueden incluir; latidos rápidos del corazón, malestar estomacal o “mariposas” en el estómago, dolor de cabeza, dificultad para respirar, llanto, sudoración, temblor de manos o piernas, dificultad para concentrarse y sensación de debilidad o cansancio.

**Tiempo de juego: Todos los sentimientos** Como sabemos y como se discutió anteriormente, nuestros cuerpos tienen una respuesta física y emocional involuntaria a la preocupación y la ansiedad. A menudo es difícil para nosotros (tanto niños como adultos) “nombrar” o “definir” cómo nos sentimos. Esto puede aumentar la abrumadora sensación de ansiedad. Brindar a los estudiantes la oportunidad de hacer una pausa por unos momentos y recordar lo que sucede tanto dentro como fuera de sus cuerpos. Use el *material de trabajo Esquema del cuerpo* a continuación con los estudiantes. Los estudiantes deben usar crayones, lápices de colores o marcadores para ilustrar a través de dibujos, imágenes o palabras cómo se sienten tanto por dentro como por fuera cuando están ansiosos. Si el tiempo lo permite, haga que los estudiantes se ofrezcan como voluntarios para compartir el contorno de su cuerpo. También puede considerar exhibir estas obras de arte en el salón de clases.

**Aplicación: ¡Puedo hacer frente!** Tan importante como reconocer la ansiedad en nosotros mismos es determinar formas de manejar nuestros sentimientos. Estas se llaman habilidades de afrontamiento. Las habilidades de afrontamiento son importantes y están integradas en varias lecciones de SiLAS. [Revise las estrategias de afrontamiento de ejemplo con los estudiantes utilizando las tarjetas de afrontamiento de SiLAS aquí.](#) Anime a los estudiantes a compartir las formas en que se las arreglan. Asegúrese de que los estudiantes sepan que no todas las habilidades de afrontamiento funcionan para todas las personas. Las estrategias de afrontamiento son personales y únicas para quienes somos. Usando el folleto proporcionado, explique que en esta actividad los estudiantes tendrán la oportunidad de recorrer el proceso de manejo de la ansiedad.

**Pruébalo:** como clase, cree un "collage relajante". Use un tablero de anuncios o papel de estraza para crear un mural con imágenes de revistas, palabras y dibujos que representen imágenes relajantes y relajantes. Piensa en una escena de playa u otros escenarios o elementos que nos ayuden a relajarnos y mantener la calma. Cuelgue el collage en la habitación y continúe agregando elementos a medida que surjan naturalmente en clase.

# SILAS



# SILAS

¡Puedo hacerle frente!

<p><b>¿Qué me está poniendo ansioso?</b></p>	<p><b>Puedo hablar con las siguientes personas:</b></p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p><b>Piensa en un momento en el que fuiste valiente. ¿Cómo te sentiste?</b></p>	<p><b>Recuerde ejemplos de afrontamiento que pueda recordar.</b></p>

<p><b>¡Mi lista de lo que me ayuda a sobrellevar la situación!</b></p>
--