



Child Mind
Institute

El proyecto
**Mentes sanas,
niños exitosos**
de California

Guía de implementación para educadores

Escuela primaria



Contenido

- 3 Introducción
- 4 Opciones para la implementación
- 9 Guía de integración
- 13 Hojas de actividades



El proyecto Mentas sanas, niños exitosos de California es una iniciativa de colaboración con el gobernador Newsom y la primera dama dirigido a facilitar el acceso a habilidades para la prevención de la salud mental a todos los niños del estado de California.

Los recursos que se ofrecen a través de este proyecto se proponen:

- Enseñar habilidades que los estudiantes puedan utilizar el resto de sus vidas.
- Normalizar las conversaciones sobre bienestar mental.
- Reflejar la diversidad de nuestras comunidades.

La serie de videos basados en evidencia dirigidos a estudiantes de primaria incluye 5 videos acompañados de esta Guía de implementación para educadores. Los videos de habilidades se enfocan en las siguientes áreas:



Comprender los sentimientos

Desarrollar las bases para enfrentar situaciones difíciles de manera saludable.



Habilidades de relajación

Habilidades para manejar situaciones estresantes.



Comprender los pensamientos

Cómo influyen los pensamientos en los sentimientos y el comportamiento.



Manejar emociones intensas

Habilidades para lidiar con sentimientos incómodos.



Atención plena (Mindfulness)

Mejorar la conciencia de sí mismos y la toma de decisiones.

Desde el punto de vista del desarrollo, el 5º grado es un año de transición para los estudiantes que se preparan para la middle school. Por lo tanto, tal vez los educadores quieran explorar la versión para middle school de esta serie de videos en el caso de los estudiantes de 5º grado.

Escuela primaria

Opciones para la implementación

Opción 1

Asamblea general de la escuela o por grado escolar

Esta serie de videos se puede compartir con amplios grupos de estudiantes en una sola sesión. Esta opción tiene la ventaja de beneficiar a muchos estudiantes a la vez con una menor inversión de tiempo. Con esta opción, es fundamental hacer un seguimiento posterior a la proyección de los videos, ya que es poco probable que los estudiantes asimilen completamente todas las habilidades en una sola sesión. Además, se pueden integrar sesiones breves a lo largo de los días y semanas siguientes que permitan procesar y practicar las habilidades una a una. Estas son algunas sugerencias sobre cómo hacer que esta opción funcione de la mejor manera posible:

A. Muestre todos los 5 videos en un periodo aproximado de 45 minutos. Después, en salones individuales, los educadores pueden brindar a los estudiantes la oportunidad de tener una discusión grupal.

- Posibles preguntas de discusión:

“¿Qué les gustó de los videos?”

“¿Qué historia les gustó más?”

“¿Qué fue algo que aprendieron sobre los sentimientos gracias a los personajes de los videos?”

“¿Qué podemos practicar en la escuela que sea útil?”

- Además, los educadores pueden utilizar las 5 hojas de actividades incluidas al final de esta Guía de implementación para reforzar las habilidades mostradas. Por ejemplo:

La hoja de actividades **Comprender los sentimientos** ayuda a los estudiantes a nombrar sus emociones y calificar su intensidad utilizando una escala de sentimientos.

La hoja de actividades **Habilidades de relajación** ayuda a los estudiantes a practicar la respiración pausada y planificar cuándo utilizarla.

La hoja de actividades **Comprender los pensamientos** ayuda a los estudiantes a ser conscientes de sus pensamientos, reconocer cuándo estos son poco útiles y practicar formas de pensar alternativas que pueden mejorar cómo se están sintiendo y de qué manera responderán.

La hoja de actividades **Manejar emociones intensas** ayuda a los estudiantes a utilizar sus cinco sentidos y crear un kit de autocontrol que los ayude a tolerar las emociones intensas.

La hoja de actividades **Atención plena o Mindfulness** proporciona a los estudiantes diferentes actividades para practicar tres áreas fundamentales de la atención plena.

B. Al mostrar la serie de videos, los educadores pueden detenerse después de cada video y pedir a los estudiantes que practiquen alguna habilidad o reflexionen sobre lo que acaban de aprender. Por ejemplo:

- Después de ver el video **Comprender los sentimientos**, igual que como hacen los amigos erizos, los educadores pueden pedir a los estudiantes que nombren todas las emociones que sienten en ese momento y dirijan su atención hacia el lugar de su cuerpo donde están sintiendo esas emociones.
- Después de ver el video **Habilidades de relajación**, los educadores pueden pedir a los estudiantes que dediquen 30 segundos a practicar la respiración abdominal pausada, tal como enseñó nuestra amiga la tortuga.
- Después de ver el video **Comprender los pensamientos**, los educadores pueden guiar a los estudiantes para que identifiquen un pensamiento poco útil que hayan tenido, como los que tuvo el amigo erizo en el video.
- Después de ver el video **Manejar emociones intensas**, los educadores pueden ayudar a los estudiantes a pensar en qué artículos añadir a su propio kit de autocontrol, como el amigo erizo en el video.
- Después de ver el video **Atención plena (Mindfulness)**, los educadores pueden facilitar una práctica de atención plena de 30 segundos con los estudiantes. Tal como el erizo en el video, los estudiantes pueden entrarse en estar conscientes de su entorno al nombrar 5 cosas que ven, 4 cosas que oyen, 3 cosas que perciben al tacto, 2 cosas que huelen y 1 cosa que perciben con su sentido del gusto.

Opción 2

Presentación paso a paso del plan de estudios en grupos más pequeños

Esta serie de videos se puede mostrar fácilmente en asesorías o salones individuales. Esta opción tiene la ventaja de asegurar que los estudiantes se interesen en el material, y proporciona el espacio para la discusión y práctica. Estas son algunas sugerencias para que esta opción sea lo más eficaz posible:

A. Utilizar una parte de la clase cada día de la semana para mostrar un módulo de la serie de videos.

- Con esta opción, los estudiantes podrían ver y discutir el plan de estudios completo en una semana. Después de cada video, los educadores tendrían la posibilidad de facilitar la discusión y utilizar la hoja de actividades o las sugerencias que se incluyen aquí como una manera de practicar las habilidades aprendidas. Los personajes y sus historias se pueden utilizar como punto de referencia y como forma de recordar habilidades específicas.

B. Utilizar una clase cada semana para enseñar un módulo de la serie de videos.

- Con esta opción, los estudiantes podrían ver y discutir el plan de estudios completo en 5 semanas. Después de cada video, los educadores tendrían la posibilidad de facilitar la discusión y utilizar la hoja de actividades o las sugerencias que se incluyen aquí como una manera de practicar las habilidades aprendidas. Los educadores también podrían aprovechar la semana entre un video y el otro para reforzar la práctica de las habilidades.

C. Utilizar una parte de la clase cada mes para mostrar un módulo de la serie de videos.

- Con esta opción, los estudiantes podrían ver y discutir el plan de estudios completo en un periodo de 5 meses. Después de cada video, los educadores tendrían la posibilidad de facilitar la discusión y utilizar la hoja de actividades o las sugerencias que se incluyen aquí como una manera de practicar las habilidades aprendidas. Esto proporciona tanto a educadores como a estudiantes la oportunidad de reflexionar profundamente sobre cómo integrar la habilidad aprendida en la práctica diaria o semanal durante todo el mes. Las escuelas también pueden crear temas en torno a cada módulo e integrar plenamente las habilidades a lo largo de la jornada escolar.

Opción 3

Guía para que los cuidadores les muestren los videos a los niños con un espacio para el debate en la escuela

Esta serie de videos se puede asignar a los estudiantes como tarea para hacer en casa, y presentarse como una oportunidad para que el cuidador los guíe mientras interactúan y abordan los materiales a su propio ritmo. La ventaja de esta opción es que no requiere mucho tiempo durante la jornada escolar, los cuidadores tienen la oportunidad de adquirir habilidades junto con sus hijos y algunos estudiantes se pueden sentir más cómodos abordando el material en casa.

Dado que el contenido del video se verá fuera de la escuela con los cuidadores, los maestros pueden asignar la tarea de completar las hojas de actividades después de ver el contenido del video y utilizar el tiempo de clase para la reflexión y el debate sobre las habilidades. Esto proporciona una oportunidad para generalizar las habilidades en casa con la participación de los cuidadores. Se puede asignar a los estudiantes un módulo por día, por semana o por mes, mientras los educadores continúan reforzando la discusión, integración y práctica de las habilidades en la escuela.

Guía para la integración

El proyecto Mentes sanas, niños exitosos de California está diseñado para ser cien por ciento accesible para los estudiantes como un recurso que se puede completar de forma independiente. Sin embargo, los educadores desempeñan un papel importante al ayudar a los estudiantes con la práctica continua de estas habilidades. Esta guía ofrece consejos útiles para reforzar el contenido y las habilidades incluidas en cada video en el salón de clases, junto con sugerencias para la implementación continua.

La relación estudiante-maestro y el entorno escolar son primordiales para sentar las bases del bienestar mental de los estudiantes. Esto es especialmente importante durante los años de formación de los estudiantes, ya que marca el tono de su experiencia futura en la escuela. Los estudiantes prosperan cuando los educadores les proporcionan un espacio en el que se sienten cómodos, aceptados y validados. Al practicar juntos las habilidades de este plan de estudios podemos hacer que nuestras comunidades sean más saludables, prósperas y dinámicas.



Comprender los sentimientos

PUNTOS CLAVE

- Todos los sentimientos son normales, saludables e importantes porque proporcionan a los niños información sobre sí mismos y su entorno y los ayudan a conectarse con otras personas.
- Los estudiantes aprenden a reconocer y nombrar sus sentimientos, notar las sensaciones físicas asociadas a las emociones y calificar su intensidad.

CONSEJOS PARA EL REFORZAMIENTO

- La validación emocional es una habilidad fundamental que los educadores pueden utilizar en sus aulas para ayudar a los estudiantes a aumentar su conciencia emocional. Ejemplo:
“Veo que te sientes triste, y no hay nada malo en eso”.
- Preste toda su atención (**Escuchar**), repita la emoción que hayan compartido (**Reflexionar**) y dígalos que los entiende (**Conectar**).
- Incorpore las emociones al trabajo académico y nombre lo que podrían haber estado sintiendo los personajes en un libro.
- Comparta sus sentimientos como una manera de normalizar las emociones.



Habilidades de relajación

PUNTOS CLAVE

- Los niños aprenden que el estrés, la ansiedad y la frustración pueden producir sensaciones físicas incómodas debido a nuestra respuesta de lucha, huida o parálisis. Las habilidades de relajación ayudan a calmar el cuerpo y a disminuir la intensidad de estas sensaciones desagradables.
- La respiración abdominal pausada es una habilidad de relajación fundamental que consiste en respirar lenta y profundamente a un ritmo constante para que su cuerpo y mente regresen a un estado de calma.

CONSEJOS PARA EL REFORZAMIENTO

- Anime a los estudiantes a que practiquen la respiración abdominal pausada cuando estén tranquilos o antes de realizar una actividad estresante.
- Tómese unos minutos antes de empezar a trabajar y establecer el tono para el resto de la sesión.
- Haga comentarios positivos específicos con frecuencia, de manera constante y en el momento cada vez que sus estudiantes utilicen la respiración abdominal pausada. Por ejemplo:
“_____, vi que acabas de utilizar la respiración abdominal pausada justo cuando empezabas a enojarte. ¡Bien hecho!”.
- Coloque en el aula los pasos de la respiración abdominal pausada incluidos en la hoja de actividades, como recordatorio de que hay que tomarse un momento para respirar.



Comprender los pensamientos

PUNTOS CLAVE

- La forma en que pensamos tiene un impacto en lo que hacemos y en cómo nos sentimos. Es habitual caer en patrones de pensamiento poco útiles que pueden provocar sentimientos de agobio y ansiedad.
- Reconocer y reformular los pensamientos poco útiles es una habilidad que puede reducir las emociones incómodas y ayudar a manejar las situaciones difíciles.
- Recordar que los pensamientos no son hechos, son temporales y pueden ser útiles o inútiles, así como que con la práctica se puede cambiar nuestra manera de pensar.

CONSEJOS PARA EL REFORZAMIENTO

- Puede utilizar diferentes áreas de conocimiento, como la ciencia, para destacar la importancia de pensar en todas las posibilidades, así como maneras de considerar diferentes puntos de vista. También puede utilizar momentos como el tiempo de lectura para analizar si los personajes en la historia tuvieron un pensamiento útil o inútil.
- Haga comentarios positivos cuando note que los estudiantes hacen una pausa y reconocen sus patrones de pensamiento.
- Haga las siguientes preguntas a sus estudiantes para que sean más conscientes de sus pensamientos:
“¿Qué les estaba diciendo su cerebro en esa situación?”
“¿Cómo los hace sentir ese pensamiento?”
- Para ayudarlos a cuestionar sus pensamientos poco útiles puede preguntar a los estudiantes:
“¿Es cierto lo que están pensando?”
“¿Hay otra manera de pensar en lo que sucedió?”



Manejar emociones intensas

PUNTOS CLAVE

- Todo el mundo experimenta emociones intensas y el impulso de reaccionar ante ellas, y es importante saber que la intensidad de las emociones no dura para siempre.
- Los niños pueden lidiar tanto con los sentimientos intensos como con los impulsos asociados utilizando sus 5 sentidos y diferentes actividades para conectarse con el momento presente y aprender a tolerar cómo se sienten.
- Esperar a que pase la intensidad les permite tener un mayor control a la hora de elegir cuál será su reacción.

CONSEJOS PARA EL REFORZAMIENTO

- Valide las emociones al demostrar a los estudiantes que los está escuchando y que empatiza con lo que sienten.
- Brinde espacio para que los estudiantes se calmen y utilicen materiales relajantes que los ayuden a manejar la intensidad de los sentimientos.
- Proporcione opciones de afrontamiento saludables, como dibujar, que los estudiantes puedan utilizar en el aula.
- Haga comentarios positivos cuando note que los estudiantes utilizan estrategias saludables para tolerar las emociones.
- Modele cómo usted utilizaría estrategias saludables para sobrellevar emociones intensas.



Atención plena (Mindfulness)

PUNTOS CLAVE

- La atención plena es la práctica de prestar atención a propósito al momento presente, sin juzgar ni tratar de cambiar la experiencia.
- La práctica de la atención plena puede ayudar a los estudiantes a aumentar su autoconciencia y autocontrol. También puede ayudar a reducir su sufrimiento emocional y aumentar la compasión hacia sí mismos y los demás.
- La práctica regular de las habilidades de atención plena puede ayudar a fomentar una mayor sensación de mayor bienestar:

Observar: Notar, sin palabras, lo que está sucediendo en el entorno.

Describir: Nombrar lo que observan, utilizando un lenguaje descriptivo y sin prejuicios.

Participar: Sumergirse de lleno en una actividad o experiencia.

CONSEJOS PARA EL REFORZAMIENTO

- Cuando se trata de la práctica de la atención plena, todas las enseñanzas hay que vivirlas.
- Empiece por programar un minuto de práctica de atención plena antes del comienzo de la clase. Esto puede incluir:
 - Un minuto de observación con sus cinco sentidos.
 - Respiración abdominal pausada.
 - Colorear con atención plena.
- Proteger ese minuto de práctica de atención plena comunica a sus estudiantes la importancia de la práctica y establece una intención consciente cada día.
- Puede crear un rincón de atención plena en el aula en el que los estudiantes puedan elegir realizar diferentes actividades que los ayuden a practicar la atención plena.

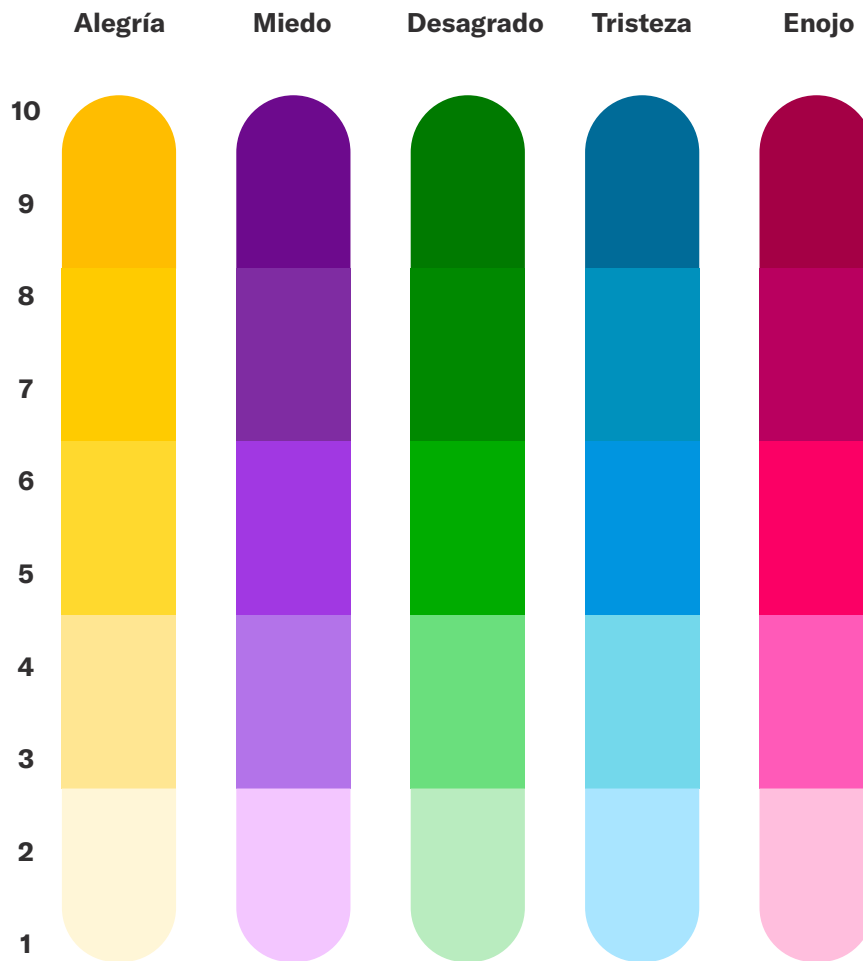
Hojas de actividades

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.



Termómetro de sentimientos

Observa la escala a continuación y para cada sentimiento elige el tono que mejor corresponda a lo que has sentido hoy. Un tono claro significa que sientes un poco de ese sentimiento y un tono oscuro significa que sientes mucho de ese sentimiento.



Seguimiento

Al calificar tus sentimientos, estás recopilando información sobre tus experiencias durante la última semana. Si hay emociones que te gustaría sentir más (o menos), te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y las hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios. Puedes utilizar hojas de ejercicios como esta cada semana para hacer un seguimiento de tus avances y averiguar cómo las habilidades podrían estar teniendo un efecto en tus sentimientos.



Respiración abdominal pausada

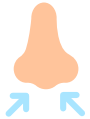
Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando te sientas tranquilo y cuando te sientas estresado o ansioso.



1 Siéntate cómodamente en una silla o en el piso con las piernas cruzadas o de rodillas.



2 Coloca una mano sobre el abdomen y otra en el pecho.



3 Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos y siente cómo se expande tu abdomen.

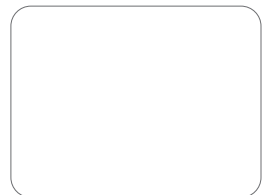


4 Exhala lentamente por la boca durante 5 segundos, dejando que el aire salga suavemente de tu cuerpo.



5 Repite esto 3 a 5 veces, o las veces que quieras.

¿Cuándo puedes practicar la respiración abdominal pausada?



Haz tu propio dibujo



Desafiar pensamientos inútiles

Reconocer y cambiar los pensamientos inútiles requiere práctica. Puedes comenzar con la siguiente actividad para practicar la observación de los pensamientos, las emociones y los comportamientos asociados a un evento específico:

¿Qué sucedió?

¿Hay otra manera de pensar en lo que sucedió?

¿Es cierto lo que está pasando?

¿Qué crees que pase?

¿Qué estabas pensando?

¿Qué hiciste?

¿Qué sentiste?

Seguimiento

Cuando te das cuenta de que tus pensamientos están conectados con cómo te sientes, estás recopilando información sobre ti mismo. Si notas que ciertas formas de pensar no son tan útiles o te provocan sentimientos incómodos, recuerda que tienes el poder de bajar la velocidad y considerar otras formas de pensar en la situación. ¡También te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios!




¿Qué hay en tu kit de autocontrol?

Piensa cómo hacer un kit de autocontrol. Busca y reúne cosas que encuentres en tu casa que puedan ser relajantes para cada categoría.

Recuerda que sentir emociones intensas es normal y puede hacernos sentir que necesitamos reaccionar de alguna manera. Utilizar los cinco sentidos puede ayudarnos a atravesar esa ola de intensidad y elegir de mejor manera qué hacer a continuación.

1 Encuentra una bolsa pequeña que pueda caber en tu mochila y que sea fácil de transportar (por ejemplo, un bolso pequeño, un estuche para lápices o una bolsa Ziploc).

2 Elige uno o más artículos favoritos de cada uno de los cinco sentidos para agregar a tu kit (o manténlos en un lugar cercano y de fácil acceso).

5 sentidos	Algo que me calma o me relaja:	¿No sabes qué elegir? Estas son algunas sugerencias:
		<ul style="list-style-type: none"> • Colores calmantes • Un paisaje relajante • Una foto de mi persona favorita, un familiar, un deportista o de un lugar que quiero visitar
		<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar sonidos de lluvia o del mar • Grabaciones de chistes o humoristas divertidos • Música alegre o relajante
		<ul style="list-style-type: none"> • Loción de manos con un aroma agradable • Un pequeño frasco de perfume • Una vela aromática
		<ul style="list-style-type: none"> • Trozos de tu dulce favorito u otra golosina, goma de mascar, mentas
		<ul style="list-style-type: none"> • Un listón o tela suave • Un pequeño pompón o cojín • Una pequeña pluma • Una pelota antiestrés • Slime

Habilidades y actividades de atención plena

Cuanto más practiques la atención plena, más ayudarás a tus músculos mentales a mejorar tu enfoque, atención y conciencia. Estas son las habilidades de mindfulness. Puedes elegir algunas de las actividades que se incluyen a continuación.



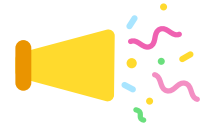
Date cuenta

(Habilidad para observar)



Di algo al respecto

(Habilidad para describir)



Hazlo

(Habilidad para participar plenamente)

1-2-3

Contar las respiraciones



Escuchar música y prestar atención a un instrumento



Salir a caminar y nombrar lo que ves



Disfrutar con atención tu comida favorita



Bailar



Tocar un instrumento



Jugar



Colorear



Soplar burbujas