



Child Mind
Institute

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



Guía de implementación para educadores

Middle School



Contenido

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





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


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 middle school 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.

Middle School

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 videos en un periodo aproximado de 45 minutos. Después, en salones individuales, durante el tiempo de asesoría u otro momento designado para este propósito, los educadores pueden brindar a los estudiantes la oportunidad de participar en una reflexión grupal.

- Posibles preguntas de discusión:

“¿Qué les llamó la atención de los videos?”

“¿Qué es lo que ya sabían sobre salud mental?”

“¿Cuáles de las habilidades creen que podrían ser más útiles?”

“¿Cómo podemos practicarlas juntos?”

- Además, para facilitar la discusión, los educadores pueden utilizar las 5 hojas de actividades incluidas al final de esta Guía de implementación para reforzar las habilidades mostradas y brindar la oportunidad de reflexionar acerca de ellas y practicarlas. Por ejemplo:

La hoja de actividades **Comprender los sentimientos** ayuda a los estudiantes a monitorear y hacer un seguimiento de sus emociones, al nombrar el sentimiento, calificar su intensidad y describir las sensaciones físicas asociadas a él.

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**, 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.
- 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 ese día y cuál podría haber sido un pensamiento alternativo o una manera diferente de interpretar la situación.
- Después de ver el video **Manejar emociones intensas**, los educadores pueden ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo utilizan actualmente sus 5 sentidos para calmarse y qué podrían añadir a su kit de autocontrol.
- Después de ver el video **Atención plena (Mindfulness)**, los educadores pueden facilitar una práctica de atención plena de 30 segundos con los estudiantes. Por ejemplo, pida a los estudiantes que nombren 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, como las clases de salud. Esta opción tiene la ventaja de asegurar que los estudiantes se interesen en el material, y proporciona el espacio para la discusión y práctica posteriores. Estas son algunas sugerencias para que esta opción sea lo más eficaz posible:

A. Utilizar una parte de la asesoría o 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 la serie completa de videos 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 para ese video como una manera de practicar las habilidades aprendidas.

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

- Con esta opción, los estudiantes podrían ver y discutir la serie completa de videos 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 para ese video como una manera de practicar las habilidades aprendidas. Los educadores también podrían aprovechar el tiempo entre un video y el otro para reforzar la práctica de las habilidades.

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

- Con esta opción, los estudiantes podrían ver y discutir la serie completa de videos 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 para ese video 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 estudiantes vean los videos por su cuenta con un espacio para la discusión 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 interactuar y abordar los materiales por su cuenta y a su propio ritmo. La ventaja de esta opción es que no requiere mucho tiempo durante la jornada escolar, 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, los estudiantes pueden utilizar la asesoría o la clase que haya sido asignada para revisar la hoja de actividades y reflexionar acerca del contenido del video. 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 que sea 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 de la salud mental y el bienestar de los estudiantes. Esto es especialmente importante en la middle school, un periodo de transición y en el que los estudiantes empiezan a plantearse preguntas sobre el futuro, su identidad y sus relaciones. Los estudiantes pueden atravesar con éxito este periodo 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 preadolescentes 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:
“Supe que tuviste una experiencia frustrante. Debe haber sido difícil”.
- Preste toda su atención (**Escuchar**), repita la emoción que hayan compartido (**Reflexionar**) y dígales que los entiende (**Conectar**).
- Incorpore las emociones al trabajo académico y nombre lo que podrían haber estado sintiendo los personajes en un libro o las figuras históricas que estén revisando.
- Modele y comparta sus sentimientos como una manera de normalizar las emociones.



Habilidades de relajación

PUNTOS CLAVE

- Los preadolescentes 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 su mente regresen a un estado más tranquilo.

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.
- 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 el trabajo académico para destacar la importancia de pensar en todas las posibilidades, así como maneras de considerar diferentes puntos de vista o los momentos en que personajes de libros o figuras históricas han tenido pensamientos poco útiles.
- 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 están pensando?” O, *“¿qué estaban pensando en esa situación?”*.
“¿Cómo los hace sentir ese pensamiento?”.
- Para ayudarlos a cuestionar sus pensamientos poco útiles puede preguntar a los estudiantes:
“¿Cuáles son los hechos acerca de esta situación?”.
“¿Este pensamiento es amable con ustedes? Y si no lo es, ¿cómo podrían ser más justos con ustedes mismos?”.



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 preadolescentes 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 escribir un diario o 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 recomendar y utilizar aplicaciones basadas en mindfulness, como Headspace, Calm, Shine y otras, que ofrecen diferentes actividades guiadas.

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.



Intensidad de sentimientos y respuesta corporal

Utiliza esta actividad para practicar cómo reconocer las emociones, calificar su intensidad e identificar las sensaciones corporales que puedes sentir con estas emociones. Primero, encierra en un círculo el número que corresponda a la intensidad con que has experimentado cada sentimiento durante la última semana. El 0 significa en ninguna medida y el 10 con la mayor intensidad.

alegría	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ansiedad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
frustración	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
miedo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
depresión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
calma	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
desagrado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
felicidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
esperanza	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Alegría
Tristeza
Miedo
Enojo
Desagrado

ritmo cardiaco acelerado	palmas sudorosas	dientes apretados	náuseas
tensión en cuello y hombros	ritmo cardiaco lento	respiración pausada	más energía
dolor de estómago	ceño fruncido	puños apretados	temblores
opresión en el pecho	dolor de cabeza	labios fruncidos	necesidad de correr
piernas temblorosas	mejillas enrojecidas o calientes	respiración superficial o acelerada	pesadez

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.

Utiliza el espacio de abajo para pensar en qué momentos podrías practicar la respiración abdominal pausada:

Antes de acostarse.

Antes de un examen importante.

Antes de hacer ejercicio.

Por las mañanas, en la escuela.

Antes de iniciar una discusión con algún amigo.

Al aire libre, al sentarse y disfrutar la naturaleza.



Desafiar pensamientos inútiles

Recuerda que los pensamientos no son hechos, y que a veces no nos ayudan. Una forma de practicar la comprensión de tus pensamientos es hacer un seguimiento de ellos cuando notas que tienes algún sentimiento incómodo. A continuación, encontrarás un registro de los pensamientos. Intenta identificar lo que estaba sucediendo justo en el momento, cuál fue tu pensamiento, cómo te sentiste y qué hiciste. Si notas que el pensamiento no fue útil, intenta cambiarlo por uno más realista o útil, y luego ve si eso podría cambiar tus sentimientos y comportamientos.

Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están conectados. Al cambiar nuestros pensamientos, podemos cambiar cómo nos sentimos y cómo nos comportamos.



Evento	Pensamiento inútil	Sentimiento	Pensamiento alternativo/útil

Estas son algunas cosas que puedes preguntarte cuando estés tratando de cambiar tus pensamientos:

- ¿Cuál es la probabilidad de que esto suceda?
- ¿Es realista?
- ¿Qué pruebas hay de que esto es cierto?
- ¿Hay otra manera de pensar en esto?

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!



Kit de autocontrol

Puedes utilizar tus cinco sentidos para tranquilizarte y ayudarte a sobrellevar las emociones intensas. Utiliza la siguiente guía para crear tu propio kit de autocontrol.

Puedes llevar este kit contigo para que siempre tengas a mano lo que necesitas para manejar los sentimientos intensos.

5 sentidos	Algo que me calma o me relaja:	¿No sabes qué elegir? Estas son algunas sugerencias:
Vista		<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
Oído		<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar sonidos de lluvia o del mar • Grabaciones de chistes o humoristas divertidos • Música alegre o relajante
Olfato		<ul style="list-style-type: none"> • Loción de manos con un aroma agradable • Un pequeño frasco de perfume • Una vela aromática
Gusto		<ul style="list-style-type: none"> • Trozos de tu dulce favorito u otra golosina como goma de mascar, mentas
Tacto		<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 algunas actividades que puedes probar para practicar las habilidades de atención plena.



Observa
Habilidad



Describe
Habilidad



Participa
Habilidad

Contar las respiraciones

Usar la respiración abdominal pausada

Escuchar música y prestar atención a un instrumento

Salir a caminar y nombrar lo que ves

Comer con atención tu comida favorita

Tocar un instrumento

Llevar un diario

Bailar

Utilizar apps recomendadas para guiarte:

- Calm
- Headspace
- Shine
- Mindfulness for Children
- Thrive for Alexa: Amazon
- Take a Chill
- OMG I Can Meditate