



Comissioned by



# INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA

Únete a Cory, Tina y su abuelo científico, Pops, mientras viajan en el tiempo para reflexionar sobre su tiempo en cuarentena. Este programa fue creado por DLUX Puppets y comisionado por Diablo Regional Arts Association.

## LOS TEMAS INCLUYEN:

### 1. La escuela es diferente

Los estudiantes tendrán la oportunidad de contar su historia y procesar sus emociones acerca de que la escuela sea diferente. Explorarán estrategias para ayudarse a sí mismos y a los demás a sentirse mejor.

### 2. Cómo manejar las emociones extremas

Los estudiantes aprenderán cómo determinar el tamaño del problema que están teniendo y aprenderán a responder de manera saludable. También desarrollarán su vocabulario de sentimientos existente y aprenderán estrategias para ayudar a regular sus emociones extremas.

### 3. Practicando la empatía

Los estudiantes practicarán habilidades de escucha activa para obtener una perspectiva de las experiencias de otros estudiantes en cuarentena. Aprenderán valiosas habilidades interpersonales que les permitirán apoyar a otros durante este tiempo y en el futuro.

### 4. Cómo gestionar la incertidumbre

Los estudiantes aprenderán a acercarse a lo que pueden controlar (p. Ej., Pensar) y a desarrollar habilidades que les ayudarán a centrarse en lo positivo para mejorar su mentalidad de crecimiento optimista.

## EL PROGRAMA INCLUYE:

- Un breve video introductorio
- Cuatro videos educativos y entretenidos
- Indicaciones de discusión en clase para cada tema
- Actividades curriculares para reforzar las habilidades de afrontamiento
- Quarantine Time Machine Character Paper Puppet Craft Activity
- Asesoramiento de un experto en salud mental sobre cada tema
- Una carta de padre / tutor
- Página para colorear de una máquina del tiempo de cuarentena
- Un video adicional detrás de escena que muestra cómo se construyeron los títeres y cómo se hicieron los videos

## **CÓMO COMPLETAR EL PROGRAMA:**

El programa fue diseñado para que los educadores lo completen con sus estudiantes a través del aprendizaje a distancia o híbrido. Aquí hay un cronograma recomendado, sin embargo, este proyecto fue creado para ser muy flexible para los educadores con el fin de satisfacer mejor las necesidades de sus estudiantes. Es posible que ciertos temas necesiten más tiempo para procesarse que otros.

### **LECCIÓN 1: INTRODUCCIÓN**

Mostrar video de introducción

Hacer una actividad de títeres de papel artesanal

Enviar carta de presentación del padre / tutor

### **LECCIÓN 2: LA ESCUELA ES DIFERENTE**

Utilice las instrucciones de discusión previas al video para presentar el video

Watch School is Different Video

Use indicaciones posteriores al video para reflexionar sobre el video

#### **OCUPACIONES:**

- La escuela es diferente Página del diario
- Haga un plan para “sentirse bien”

Enviar asesoramiento experto de padres / tutores

### **LECCIÓN 3: MANEJANDO LAS EMOCIONES EXTREMAS**

Utilice las instrucciones de discusión previas al video para presentar el video

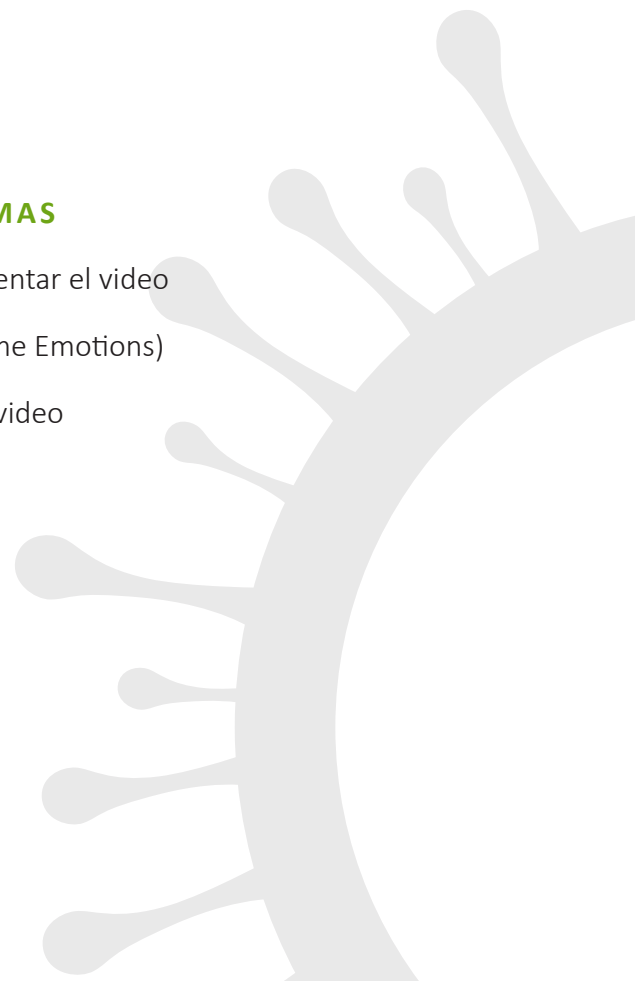
Vea el video Gestión de Emociones Extremas {Managing Extreme Emotions}

Use indicaciones posteriores al video para reflexionar sobre el video

#### **OCUPACIONES:**

- ¿Qué sentimientos has sentido en la cuarentena?
- ¿En qué parte de tu cuerpo sientes tus sentimientos?
- ¿Qué tan grande es mi problema?
- Banco de palabras de sentimientos

Enviar asesoramiento experto de padres / tutores



## LECCIÓN 4: EMPATÍA

Utilice las instrucciones de discusión previas al video para presentar el video

Mira el video de Empathy

Use indicaciones posteriores al video para reflexionar sobre el video

### OCUPACIONES:

- Comparte tu historia
- ¿Cómo me sentiría?

Enviar asesoramiento experto de padres / tutores

## LECCIÓN 5: MANEJO DE LA INCERTIDUMBRE

Utilice las instrucciones de discusión previas al video para presentar el video

Vea el video sobre la Gestión de la Incertidumbre (Managing Uncertainty)

Use indicaciones posteriores al video para reflexionar sobre el video

### OCUPACIONES:

- Gracias a los ayudantes
- ¿Qué gran cosa pasó? Entrada de diario
- Elijo el lado bueno

Enviar asesoramiento experto de padres / tutores

## LECCIÓN 6: DETRÁS DE ESCENA

Mira el video detrás de escena

### OCUPACIONES:

- Página completa para colorear

---

**¡Estamos aquí para ti!** Comuníquese con preguntas y comentarios [lauren@dluxpuppets.com](mailto:lauren@dluxpuppets.com).