



Comisioned by
 KAISER PERMANENTE®



NOTA PARA EL MAESTRO:

Se recomienda encarecidamente que brinde a los estudiantes la opción de usar sus títeres de papel cuando compartan en las conversaciones de clase. Para muchos estudiantes, usar la marioneta les ayuda a ser más cómodos, abiertos y honestos.

MANEJANDO LA INCERTIDUMBRE

INSTRUCCIONES PARA MAESTROS

Conversación previa al video:

En los últimos meses ha habido mucha incertidumbre. ¿Cuánto durará la cuarentena? ¿Cuándo podré ver a mis amigos? ¿Cómo será la escuela? Ha habido muchas incógnitas y no saber es difícil. Una cosa que fue difícil para mí fue _____.

¿Cuáles son algunas cosas que te han parecido inciertas durante este tiempo?

Hoy vamos a ver un video sobre cómo sentirnos mejor cuando no tenemos todas las respuestas. Vamos a retroceder en el tiempo con Cory, Tina y Pops mientras aprenden a centrarse en lo que pueden controlar, como sus pensamientos y cómo responden a las situaciones. Observe cómo Pops ayuda a Cory y Tina a concentrarse en lo positivo. Centrarse en las cosas buenas puede ayudarnos a sentirnos mejor cuando no tenemos todas las respuestas.

Publicar conversación de video:

¿Cómo se sentía Tina al comienzo del video?

¿Cómo se sentía ella al final?

¿Qué ayudó a Tina a sentirse mejor?

¿Qué puede hacer para sentirse mejor cuando las cosas son inciertas?

Actividad de todo el grupo:

Haga un gráfico T de lo que está bajo su control y lo que no. Haga una lluvia de ideas sobre cosas que están bajo nuestro control y cosas que no lo están.

Por ejemplo: puedo controlar mi actitud, mi reacción, mi comportamiento (por ejemplo, lavarme las manos, usar una máscara) ...

No puedo controlar: la actitud de otras personas, cuándo volverá a la escuela normal, etc.

Ocupaciones:

- Gracias a los ayudantes
- Un cambio que terminó siendo genial
- Elijo el lado bueno

Conexión a casa:

- Enviar a los padres y tutores asesoramiento de expertos en salud mental sobre el manejo de la incertidumbre
- Comparta una historia con su (s) hijo (s) sobre un momento en que tenía que tener un pensamiento flexible. Discuta cómo tener una mentalidad de crecimiento con pensamiento positivo terminó ayudándole a largo plazo. Haga que su hijo comparta un momento en que tenía un problema. ¿Discuta cómo el pensamiento flexible y positivo puede afectar cómo nos sentimos?
- Haga un dibujo de una situación problemática que terminó teniendo un gran resultado. Hable acerca de cómo su pensamiento positivo afectó el resultado.

