

Noviembre de 2020, Actualización de la Unit 2



¡Amplíe el aprendizaje en casa con un kit familiar GRATIS!

Cree una cuenta en [www.positiveaction.net/teach](http://www.positiveaction.net/teach) para acceder a las actividades del kit familiar.

Queridas familias,

¡Todos nuestros estudiantes de Lafayette School Corporation K-8 están participando en el programa de Acción Positiva y estamos escuchando cosas maravillosas! Los maestros están viendo que sus estudiantes se vuelven más conscientes de sí mismos y están comenzando a usar el vocabulario del programa. Estamos felices de que al ingresar a la Unidad 2, ya estamos viendo el desarrollo de habilidades positivas en nuestros estudiantes. **¿Cómo pueden los padres apoyar el programa de Acción Positiva en el hogar?**

Hágales saber a sus hijos que está interesado en las lecciones de Acción Positiva que están aprendiendo. Haga preguntas sobre las historias utilizadas en clase. Déjeles que le cuenten cómo se sienten al respecto y vea si les ha sucedido algo así. Comparta también con ellos cómo se siente acerca de la historia. Sus intereses pueden ser una buena manera de hacerles saber a sus hijos que está interesado en escucharlos y hablar con ellos. Felicite a su hijo cuando actúe positivamente en casa. No dude en darle importancia al comportamiento que desea ver una y otra vez. Pregunte cómo se siente su hijo cuando hace algo positivo. Anime a su hijo a medida que observe mejoras en el comportamiento. No es necesario que le dé dinero ni premios al niño. Cuando vea a su hijo haciendo algo positivo, especialmente algo de lo que ha hablado, demuestre que lo notó. Dile que te preocupa.

Por ejemplo, diga:

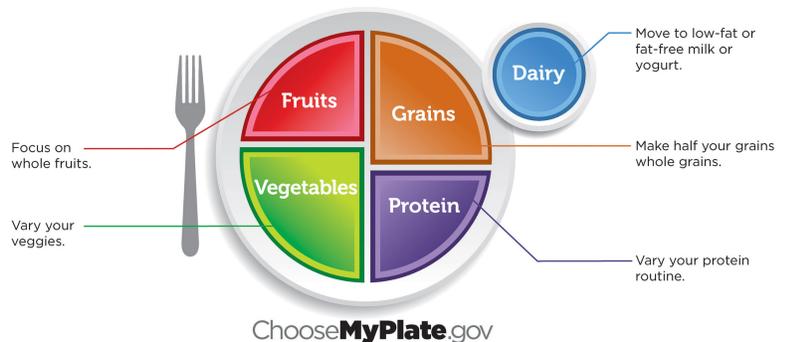
- "Me di cuenta de que casi le gritaste a tu hermana anoche, pero no lo hiciste. Estoy orgulloso de ti."
- "Estoy orgulloso de ti por hacer tu tarea antes de ver la televisión."
- "Fue amable de tu parte jugar con tu hermanito."
- "Gracias por guardar tus juguetes."
- "Has hecho un buen trabajo limpiando tu habitación."



**La Unidad 2 trata de mantener una mente y un cuerpo sanos. ¿Cómo puedes fomentar hábitos saludables este invierno?**

## MyPlate, MyWins: Make it yours

Find your healthy eating style. Everything you eat and drink over time matters and can help you be healthier now and in the future.



**Limit the extras.**  
Drink and eat beverages and food with less sodium, saturated fat, and added sugars.



**Create 'MyWins' that fit your healthy eating style.**  
Start with small changes that you can enjoy, like having an extra piece of fruit today.

No dude en ponerse en contacto con la directora de aprendizaje social y emocional, Kathryn Parthun, si tiene alguna pregunta sobre el programa de Positive Action. ¡Tenga un comienzo saludable y seguro para la temporada navideña!

### Palabras de la Semana en la Unidad 2

**Saludable:** estar bien o tener buena salud

**Bienestar:** estar totalmente sano en cuerpo, mente y emocionalmente.

**Creativo:** poder hacer algo nuevo

**Curioso:** ansioso por aprender cómo y por qué suceden las cosas.

**Desafío:** una tarea que requiere un esfuerzo especial



## ¿Cómo puedo reforzar los conceptos de Acción Positiva de la Unidad 2 en casa?

En esta unidad, los estudiantes aprenderán sobre cómo cuidar bien su cuerpo y cómo desarrollar habilidades intelectuales. Las siguientes son algunas actividades posibles:

- Dé un buen ejemplo en sus acciones positivas físicas e intelectuales; espere que sus hijos sigan de cerca sus pasos positivos.
- Ayude a su hijo a desarrollar interés en un deporte o actividad. Puede iniciar un compromiso de por vida con el ejercicio y el acondicionamiento.
- La mayoría de los YMCA ofrecen lecciones de natación baratas. LSC es una localidad de Swim America que también ofrece lecciones de natación en Jefferson High School. Es importante, si es posible, que todos los niños aprendan a nadar. Es un gran ejercicio y también una medida de seguridad.
- Muchas personas pueden disfrutar del trote o el ejercicio aeróbico. Fomente la participación de su hijo en deportes para ocupar el tiempo que de otra manera pasaría con la televisión o frente a una pantalla.
- Este puede ser un buen momento para aprender más sobre nutrición. Todos los días se realizan nuevos descubrimientos. Trate de ver que la comida que se sirve en su hogar representa una dieta equilibrada y saludable, y mantenga la comida chatarra al mínimo. Explique los diferentes alimentos de una comida y las vitaminas que contienen.
- Después de que su familia lo haya discutido, pídale a su hijo que le explique la guía de alimentos y luego nombre los alimentos en la comida de cada grupo. Ayude al niño a tomar conciencia de qué alimentos son saludables de qué maneras y cuáles tienen poco valor alimenticio.
- Muestre su propia curiosidad intelectual leyendo y hablando de lo que lee. Incluso si su hijo tiene la edad suficiente para leer, continúe leyéndole. Si la lectura es una actividad central en su hogar, puede estar casi seguro de que será importante para su hijo.
- Discuta los problemas del día. Dele a su hijo una idea de la complejidad de algunos problemas. Incluya a toda la familia y demuestre que hablar de ideas es normal, interesante y valioso.
- Haga que todos en la familia memoricen un poema, una lectura humorística o una cita famosa. Deje que todos reciten el material como una especie de juego familiar. Memorizar es una habilidad importante que a menudo se pasa por alto en la sociedad moderna. Puede crear oportunidades para su hijo y hace que memorizar sea divertido.
- Guíe la toma de decisiones de su hijo. Ser creativo. Invente un problema. Explique todos los ángulos de la situación. Luego, deje que su hijo trate de resolver todos los problemas y tome una decisión.
- Practique la resolución de problemas utilizando la guía "Lista de verificación para la toma de decisiones y la resolución de problemas" de Positive Action.

### Positive Action

#### Lista de verificación para la toma de decisiones y resolución de problemas



Decisión / Problema: \_\_\_\_\_

Acción propuesta a tomar: \_\_\_\_\_

Sí	No	N/A	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unidad 1- ¿Me sentiré bien conmigo mismo si tomo esta medida? (¿Tomar esta acción ayudará a mi autoconcepto?)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unidad 2- ¿Será esta acción positiva para mi cuerpo? (¿Tomar esta medida me ayudará a estar saludable?)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unidad 2- ¿Será esta acción positiva para mi mente? (¿Tomar esta acción me ayudará a pensar mejor?)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unidad 3- ¿Esta acción me ayudará a manejarme positivamente? (¿Soy responsable de mis recursos?)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unidad 4- ¿Trataré a los demás como me gusta que me traten a mí? (¿Me llevaré bien con los demás?)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unidad 5- ¿Me estaré diciendo la verdad sobre esta acción? (¿Soy honesto conmigo mismo y me hago responsable de mis acciones?)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unidad 6- ¿Mejoraré tomando esta acción? (¿Tomar esta acción me ayudará a alcanzar mis metas?)

La acción que tiene la mayor cantidad de respuestas "sí" es una decisión o solución positiva. Una respuesta "no" probablemente sea una decisión o solución negativa. Algunas preguntas pueden no aplicarse (N / A) a la decisión / problema.

## ¿Qué ocurre en las lecciones de la Unidad 2?

Los seres humanos se desarrollan en su totalidad actuando positivamente en cuatro áreas: física, intelectual, social y emocional. Estas cuatro áreas se pueden examinar por separado e incluso practicar o enfatizar individualmente aunque estén interrelacionadas. La Unidad 2, con el propósito de enfatizar e instruir, se centra en los aspectos físicos e intelectuales del desarrollo integral del yo. Las lecciones de la Unidad 2 enfatizan algunas de las acciones positivas importantes en el dominio físico: comer alimentos nutritivos, usar una buena higiene personal, evitar sustancias nocivas, hacer ejercicio con regularidad, dormir y descansar lo suficiente y evitar enfermedades. La unidad también enseña importantes acciones positivas en el dominio intelectual: obtener nueva información, aprender a resolver problemas, pensar de forma reactiva, mejorar la memoria y ser curioso. Estos temas se tratan de forma individual, pero también se demuestra como un proceso integrado de aprendizaje. Las personas positivas cuidan bien su cuerpo y su mente. Experimentan la satisfacción y la estimulación del "bienestar" en el sentido más amplio. Se sienten sanos y fuertes, y les entusiasman las ideas.

### K

Los estudiantes viajan con Picks-It y Nix-It a Land of Physical, donde conocen a una gran familia que vive en un zapato. Los niños de la familia han aprendido a cuidar bien su salud física. Los niños son: Ellen Eat Right, Kathy Keep Clean, Patty Push Up, Suzie Sleep Loough, Brian Brush Well, Harry Harms Not y Stanley Stay Well. La aventura luego continúa hacia la tierra del Intelecto, donde los estudiantes se encuentran con un grupo de animales del bosque. Abbott Rabbit, Annie Owl, Barney Bear y Cindy Squirrel. También conocen a Positron, un visitante de otra planeta que debe usar todos sus poderes intelectuales para descubrir cómo regresar a su planeta de origen. En cada tierra, los estudiantes obtienen otra llave que eventualmente usarán para ingresar a las puertas del Castle Self-Concept.

### 1st

Los estudiantes viajan en el Camino hacia la buena salud con Davey Duddle. Davey se propone aprender cómo cuidar mejor su automóvil, pero aprende mucho más sobre cómo cuidar su propio cuerpo. Con la ayuda de Davey, los niños aprenden en cada parada del camino un principio de buena salud e higiene. Maurice Mouse regresa con varias historias de su propia vida para enseñar los principios del desarrollo y uso efectivo de la mente.



### 2nd

Una hermana y un hermano llamados Melissa y Eddie conocen a Scrapy the Slouch, que no quiere tener nada que ver con una buena higiene o un cuidado adecuado del cuerpo. Los estudiantes de segundo grado cuelgan tarjetas de firmas en carteles de "No se quede encorvado", mientras aprenden a evitar los errores de Scrapy. En lecciones posteriores, completan cinco "Nubes de pensamientos" en otro cartel a medida que aprenden conceptos de pensamiento efectivo.



### 3rd

El Dr. Staywell le enseña a Sally a cuidar bien su cuerpo. Cuando sigue su consejo, se ve y se siente mucho mejor. Un cartel de "Bombilla" recuerda a los estudiantes de tercer grado que deben usar sus habilidades intelectuales. Ángela Argüello piensa que no tiene nada que hacer hasta que su madre le muestra cómo entretenerse creando rimas. En otra lección sobre resolución de problemas, los niños tienen el desafío de crear dos triángulos con solo cinco palillos de dientes.

### 4th

Un niño levantando pesas en un cartel titulado, "¿Qué puede hacer un cuerpo acerca de ..." sirve como un recordatorio de las cosas que los niños pueden hacer para mantenerse en buena salud física. Una familia de osos demuestra las acciones positivas y negativas de los modales en la mesa. Una búsqueda del tesoro, un desafío para completar una historia sin terminar, discusiones, un ejercicio de resolución de problemas, estas y otras actividades se utilizan para ayudar a los estudiantes de cuarto grado a aprender a usar sus mentes.

What can a body do about . . .



nutrition • cleanliness  
exercise • sleep and rest  
avoiding illness • dental health  
dealing with medicine and  
avoiding harmful substances?