

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:

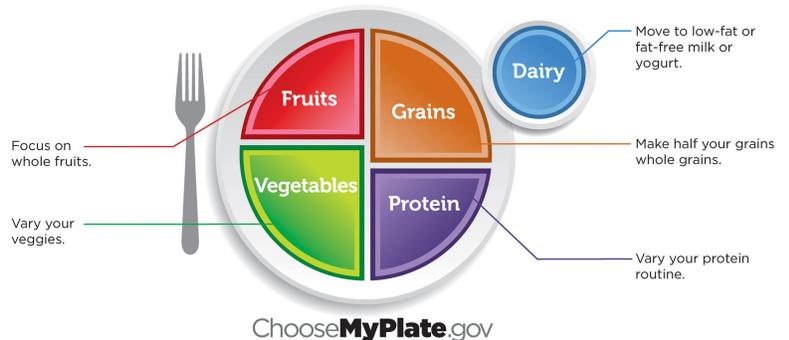
- "Me di cuenta de que casi le gritaste a tu hermana anoche, pero no lo hiciste. Estoy orgulloso de ti."
- "Estoy orgulloso de ti por hacer tu tarea antes de ver la televisión."
- "Fue amable de tu parte jugar con tu hermanito."
- "Gracias por guardar tus juguetes."
- "Has hecho un buen trabajo limpiando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

5th

Un póster de "Seamos bien comportados" es el estímulo inicial para que los estudiantes de quinto grado piensen en su salud física. Se les anima a probar alimentos saludables que no hayan probado antes, reducir el consumo de azúcar y pensar en tener cuerpos fuertes para las largas vidas que les esperan. También comienzan una actividad de "Olimpiadas de fitness", diseñada para estimular el ejercicio diario. En el campo intelectual, los estudiantes de quinto grado tienen el desafío de leer cuatro libros que no han leído antes, sobre cuatro temas diferentes. También ejercitan sus mentes memorizando, hacen un proyecto de arte, resuelven acertijos, discuten el valor de la escuela y el aprendizaje, y participan en un ejercicio de toma de decisiones en grupo.

6th

Los estudiantes de sexto grado conocen a Stan y Scott, gemelos. Stan desarrolla su habilidad deportiva y descuida su educación; Scott hace lo contrario. Eventualmente, deben aprender a equilibrar sus vidas. Una historia sobre los "Puffers" en el Habit Circus muestra los peligros de los hábitos que dañan nuestros cuerpos. El sueño adecuado, la buena postura, el ejercicio diario y la resistencia a la presión de los compañeros se encuentran entre los temas de discusión y actividad. Frederick Douglass, el esclavo que fue azotado muchas veces por aprender a leer por sí mismo, pero que persistió de todos modos, es el modelo de curiosidad y deseo intelectual. Brent es el joven que, bruscamente despertado a su propia necesidad de educación, finalmente hace algo al respecto. A los estudiantes también se les presentan buenos métodos de estudio.

Fruits	Vegetables	Grains	Dairy	Protein
<p>Focus on whole fruits and select 100% fruit juice when choosing juices.</p> <p>Buy fruits that are dried, frozen, canned, or fresh, so that you can always have a supply on hand.</p>	<p>Eat a variety of vegetables and add them to mixed dishes like casseroles, sandwiches, and wraps.</p> <p>Fresh, frozen, and canned count, too. Look for "reduced sodium" or "no-salt-added" on the label.</p>	<p>Choose whole-grain versions of common foods such as bread, pasta, and tortillas.</p> <p>Not sure if it's whole grain? Check the ingredients list for the words "whole" or "whole grain."</p>	<p>Choose low-fat (1%) or fat-free (skim) dairy. Get the same amount of calcium and other nutrients as whole milk, but with less saturated fat and calories.</p> <p>Lactose intolerant? Try lactose-free milk or a fortified soy beverage.</p>	<p>Eat a variety of protein foods such as beans, soy, seafood, lean meats, poultry, and unsalted nuts and seeds.</p> <p>Select seafood twice a week. Choose lean cuts of meat and ground beef that is at least 93% lean.</p>
<p><b>Daily Food Group Targets — Based on a 2,000 Calorie Plan</b>                      Visit <a href="http://SuperTracker.usda.gov">SuperTracker.usda.gov</a> for a personalized plan.</p>				
<p><b>2 cups</b></p> <p>1 cup counts as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 large banana</li> <li>1 cup mandarin oranges</li> <li>½ cup raisins</li> <li>1 cup 100% grapefruit juice</li> </ul>	<p><b>2½ cups</b></p> <p>1 cup counts as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 cups raw spinach</li> <li>1 large bell pepper</li> <li>1 cup baby carrots</li> <li>1 cup green peas</li> <li>1 cup mushrooms</li> </ul>	<p><b>6 ounces</b></p> <p>1 ounce counts as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 slice of bread</li> <li>½ cup cooked oatmeal</li> <li>1 small tortilla</li> <li>½ cup cooked brown rice</li> <li>½ cup cooked grits</li> </ul>	<p><b>3 cups</b></p> <p>1 cup counts as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cup milk</li> <li>1 cup yogurt</li> <li>2 ounces processed cheese</li> </ul>	<p><b>5½ ounces</b></p> <p>1 ounce counts as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ounce tuna fish</li> <li>¼ cup cooked beans</li> <li>1 Tbsp peanut butter</li> <li>1 egg</li> </ul>
<p><b>Water</b></p> <p><b>Drink water instead of sugary drinks.</b></p> <p>Regular soda, energy or sports drinks, and other sweet drinks usually contain a lot of added sugar, which provides more calories than needed.</p>	<p><b>Activity</b></p> <p><b>Don't forget physical activity!</b></p> <p>Being active can help you prevent disease and manage your weight.</p> <p>Kids ≥ 60 min/day   Adults ≥ 150 min/week</p>			