



# Momentos de salud mental y bienestar para educadores

Usa este calendario para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes de tu clase

\*\*puedes adaptar estas actividades para que se ajusten a las necesidades y a la edad de tus estudiantes.

Lunes de estado de ánimo	Martes de gratitud	Miércoles de bienestar	Jueves de recuerdos	Viernes de cuidado personal
<p><b>Actividad para el salón de clases</b></p> <p>Pídeles a los estudiantes que compartan una canción que describa bien su estado de ánimo o que, instantáneamente, los lleve a un lugar seguro.</p> <p>Con esas canciones, crea una lista de reproducción que puedas actualizar constantemente y que puedas reproducir durante los momentos de tristeza, estrés y en otros momentos en que sea necesario.</p>	<p><b>Debate en el salón de clases</b></p> <p>Pídeles a los estudiantes que piensen en algo sobre lo que se sientan orgullosos o agradecidos.</p> <p>Las respuestas podrían ser: los amigos, la familia, un coach, actividades fuera del horario de clases o hobbies. Alienta a los estudiantes a pensar sobre las cosas pequeñas que les suceden cada día y que les brindan alegría y satisfacción.</p> <p>Recuérdales a los estudiantes que también pueden destacar las dificultades, las perturbaciones y la tristeza.</p> <p>De acuerdo con el psicólogo John Cacioppo, se puede programar nuestro cerebro para que note lo negativo a fin de que nos proteja del peligro. Es la manera en la que sobrevivimos. A veces es necesario hacerse un tiempo extra para destacar lo positivo.</p>	<p><b>Actividad para el salón de clases</b></p> <p>Haz un ejercicio de estiramiento o una actividad de atención plena de 10 minutos en tu salón de clases.</p> <p>Pregúntales a los estudiantes sobre los planes que tengan esta semana para mover más su cuerpo. Explícales que la salud mental también implica cuidar del cuerpo y de la salud física.</p>	<p><b>Debate en el salón de clases</b></p> <p>¿Qué es algo que hayan aprendido la semana pasada?</p> <p>Atravesar semanas estresantes y llenas de desafío es un motivo de celebración y reflexión. La salud mental no es lineal. Algunas semanas son más difíciles que otras, por lo que es vital reflexionar sobre las lecciones aprendidas.</p>	<p><b>Actividad para el salón de clases</b></p> <p>Los viernes son recordatorios importantes para planificar el descanso, la diversión y la preocupación por nuestra salud mental.</p> <p>Pídeles a los estudiantes que planifiquen una actividad de cuidado personal para el próximo fin de semana.</p>

