

Guía de recursos para el instructor: Salud y bienestar mental

Las siguientes actividades y recursos se seleccionaron para apoyar las instrucciones en el aula y la lectura en familia. Además de estos recursos para el instructor, cada libro de la colección tiene tres actividades cortas de participación para adultos y familias.

Sugerencias para usar la colección y las actividades

- ◆ Explore los libros en la colección *Salud y bienestar mental* haciendo clic en el título del libro en la tabla a continuación.
- ◆ Tenga en cuenta que los libros de la colección contienen textos para diversos niveles de lectura para adultos e incluyen libros interesantes para niños y para leer en familia.
- ◆ Ingrese a la guía de actividades cortas de cada libro que ofrece sugerencias para instructores y familiares. Puede ingresar a las actividades haciendo clic en el título del libro en la tabla a continuación. Las actividades se encuentran adjuntas a cada libro.
- ◆ Permita que el estudiante tenga tiempo a solas para ingresar a la aplicación y explorar la colección y las actividades guiadas.
- ◆ Si es la primera vez que usa la colección de lectura, muestre cómo funcionan los filtros de edad e idioma en la aplicación, y cómo localizar la función de búsqueda, para encontrar fácilmente los libros.
- ◆ Decida cómo interactuará con el tema y la colección seleccionada. Esta guía de recursos tiene sugerencias para apoyar la instrucción en persona y ofrece recursos en línea para la participación de los instructores y la familia. Considere usar los materiales como punto de partida para unidades más grandes, o en actividades creativas para involucrarse con los temas y textos.
- ◆ ¡Use esta colección y guía para ayudar a desarrollar y fomentar una vida de lectura entre sus estudiantes y sus familias!

Libros entretenidos para adultos

Título del libro	Autor	Nivel de lectura lexile
------------------	-------	----------------------------

<i>Step by Step: Meditation</i>	Mariel Calderón Álvarez	610-800
<i>News for You: Millones de estadounidenses se abren paso en la vida con pocos en quienes confiar</i>	New Readers Press (ProLiteracy)	610-800
<i>News for You: Millions of Americans Struggle Through Life With Few to Trust</i>	New Readers Press (ProLiteracy)	740
<i>The Sky's the Limit</i>	Kimberly Le Bel	880
Libros entretenidos para adultos y niños		
<i>Mi elástica y fantástica burbuja</i>	Krystal Song	260
<i>My Elastica Fantastical Bubble</i>	Krystal Song	410
<i>Mi abecedario de palabras especiales</i>	Ruby Yayra Goka	460
<i>My ABC Book of Special Words</i>	Ruby Yayra Goka	500
<i>The Story of You</i>	Lisa Ann Scott	510
<i>Big Moon Tortilla</i>	Joy Cowley	620

Actividades de apoyo a la instrucción

Para explorar este tema, considere cómo creará expectativa, conocimiento previo y esquemas para sus estudiantes, acerca de temas relacionados con *salud y bienestar mental*. Para esto, puede hacer las siguientes preguntas a sus estudiantes:

- ¿Para ti, qué significa el término "salud mental"?
- ¿De qué maneras alguien puede estar mentalmente saludable?
- ¿Por qué crees que es importante aprender acerca de salud mental?
- ¿Qué te gusta hacer por tu propia salud mental?

Hay muchas formas de hacer que sus estudiantes piensen, colaboren y se involucren activamente unos con otros. Considere cualquiera de las siguientes actividades:

- **Cuatro esquinas:** Esta estrategia es excelente para incentivar la discusión y/o un debate saludable entre los estudiantes. Se presentan a los estudiantes diferentes escenarios o situaciones, y se les pide que tomen una posición cuando se les presenta un tema en particular.

- **¡Mantén viva la discusión!**: Este recurso proveerá iniciadores de frases que son adaptables para estudiantes con todo tipo de habilidades y destrezas, y se puede usar con diversos contenidos y temas. Los iniciadores ayudarán a promover la conversación.
- **Guías de anticipación**: Esta estrategia ayuda a los estudiantes a activar conocimiento previo y hacer conexiones con temas antes de participar en una unidad o lección. Promueve comprensión y participación más profunda con un texto o actividad de aprendizaje.
- **Estaciones de conversación**: Esta estrategia es excelente para promover la creatividad y la colaboración entre estudiantes mientras los expone a una variedad de temas y perspectivas. Se puede usar en cualquier momento durante una unidad o lección y es adaptable para todos.

Mientras lee los textos, puede ayudar a los estudiantes con estrategias de lectura para fomentar su crecimiento en el aprendizaje. Considere las habilidades de comprensión que sus estudiantes van a necesitar para tener acceso a los textos que forman parte de la colección. También será importante que los estudiantes continúen desarrollando conocimiento previo. Por ejemplo, si los estudiantes están leyendo el texto [News for You: Millions of Americans Struggle Through Life With Few to Trust](#), considere pedirles que reúnan información acerca de problemas de salud mental y recursos de apoyo. También será importante que tengan un contexto informativo, así que considere pedirles que vean videos cortos de programas de televisión o películas, o que lean algunos relatos cortos para entender mejor la lectura y una comprensión más profunda. Los siguientes recursos y plantillas ayudarán a los estudiantes a desarrollar habilidades de lectura y comprensión mientras leen:

- **Diagramas de iceberg**: Esta estrategia provee una exploración visual para estudiantes y respalda sus pensamientos a medida que conectan causas con eventos. Les ayudará a explorar sus pensamientos a nivel superficial y profundo.
- **Organizadores Gráficos**: Los organizadores gráficos son una excelente herramienta para usar con estudiantes. Pueden ser creados por el estudiante o generados por el educador, lo cual significa que los estudiantes pueden ser creativos con estos y usarlos de diversas maneras para organizar sus ideas y aprender con el progreso de un tema.
- **Toma de notas 101**: Este recurso provee a los educadores diferentes ejemplos para enseñar a los estudiantes habilidades de toma de notas. También provee sugerencias de herramientas en línea para apoyar a estudiantes que puedan necesitar incluir apoyo tecnológico para toma de notas en sus procesos de aprendizaje.

- **Detente y escribe:** Esta estrategia ayudará a los estudiantes a detenerse mientras leen para pensar y reflexionar en la parte del texto que acaban de leer, y luego escribir sus ideas en notas adhesivas como herramienta de anotación para consultar para tener una comprensión más profunda.

Recursos en línea para apoyo a instructores

Los siguientes recursos ayudarán a los instructores a recolectar más ideas y perspectivas para enseñar textos dentro de la colección *Salud y bienestar mental*:

- **Teach.Com:** Este recurso proveerá a los educadores cincuenta recursos acerca del tema de salud mental para ellos, sus estudiantes y las familias a las que sirven.
- **¿Podemos hablar?:** Este recurso dará a los educadores enlaces, ideas, recursos y actividades adicionales para involucrar a los estudiantes en diversos temas sobre temas de salud y bienestar mental.
- **Hablemos sobre salud mental:** Este recurso proveerá a los educadores formas de iniciar conversaciones, actividades y recursos para usar con estudiantes de secundaria y e adultos. También hay un conjunto de herramientas para [estudiantes jóvenes](#).
- **Ponte en nuestros zapatos:** Este es un excelente recurso lleno de planes de lecciones que se pueden usar como unidad integral o como actividades independientes. Cada lección presenta temas acerca de salud mental y pide a los estudiantes que piensen en sus propios sentimientos sobre el tema, así como desde la perspectiva de otros.

Sugerencias para usar la colección y actividades con familias:

Estas sugerencias se pueden compartir directamente con estudiantes adultos y sus familiares, para que juntos puedan explorar este tema y los libros.

- ◆ Elija un libro para explorar la colección de *Salud y bienestar mental*.
- ◆ Lea este libro y converse con sus hijos sobre lo leído. Use preguntas *antes, durante y después de leer* para ayudar a que su hijo haga conexiones consigo mismo y con las otras partes de su vida. Los siguientes son algunos ejemplos:
 - **Antes de leer**
 - Mire la portada con su hijo. Explore las imágenes y el texto y pregunte:
 - ¿Algo en este libro te trae algún recuerdo?
 - ¿Qué sabes acerca de _____?

- ¿Para ti, qué significan las palabras "salud mental"?
- ¿Por qué crees que es importante aprender acerca de salud mental, tal como lo hacemos acerca de la salud física?
- **Durante la lectura**
 - Si estuvieras en este relato, ¿qué crees que estarías escuchando? ¿Viendo? ¿Probando? ¿Oliendo? ¿Sintiendo?
 - ¿Qué ha sucedido hasta ahora con los personajes?
 - ¿Has estado en una situación similar, o parecida a la situación en la que se encuentra el personaje del relato? ¿Qué fue igual en ambos casos? ¿Qué fue diferente?
 - ¿Cuál es el problema que está experimentando este personaje? ¿Cómo crees que terminará?
 - ¿Qué evidencias conocemos hasta este punto del libro?
- **Después de leer**
 - Dime el relato en tus propias palabras.
 - ¿Qué te gustaría preguntarle al autor (o a los personajes) acerca del libro?
 - ¿Qué es lo que más te gustó del relato? ¿Por qué?
 - ¿Habrías hecho las cosas de una manera diferente al personaje de la historia? De ser así, ¿qué habrías hecho diferente?
 - ¿Crees que fue un buen final? ¿Qué habrías cambiado?
- ◆ Después de leer la historia, encontrará actividades en la parte inferior de la pantalla. ¡Explore estas actividades con su hijo!