

NOMBRE

FECHA

EVALUACION- BLOG O PUBLICACION DE VIDEO

Eres un experto en niños y tienes un blog popular y/o un canal de YouTube. Hay niños de 11-12 años que te dejan mensajes pidiéndote consejos. Después de hablar con tus adultos de confianza, compartes tus consejos con la audiencia. El siguiente mensaje llegó recientemente:

"¡Hola, experto en niños! Últimamente he escuchado MUCHO sobre la salud mental. Siempre he sabido cómo mantener mi cuerpo saludable, ¿pero mi mente? ¡¿Qué?! Necesito saber más sobre la salud mental. ¿Qué necesito saber para mantener mi mente sana?"

Escribe un blog de 3 párrafos o graba un video de 2-3 minutos. Tu blog o video debe incluir:

- Una explicación de que son los sentimientos cotidianos y abrumadores
- Cómo practicar al menos dos comportamientos mentalmente saludables para cuando una persona siente sentimientos cotidianos y abrumadores
- Qué hacer si/cuando esos sentimientos se vuelven demasiado grandes para manejarlos

(Si haces un video, escribe un guión con tus puntos de conversación)

Lined writing area with 20 horizontal lines.

NOMBRE _____

FECHA _____

EVALUACION – RESUMEN

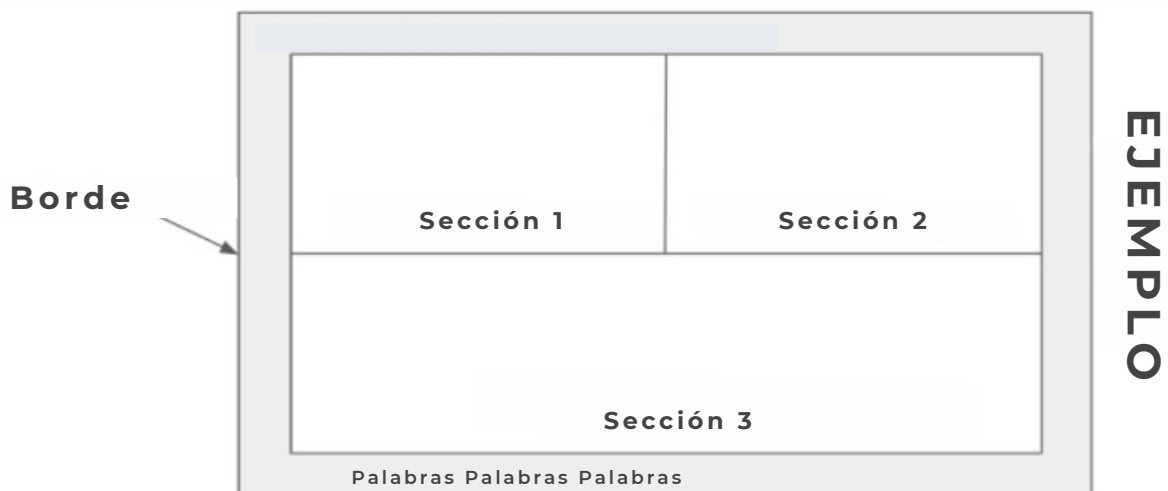
Eres compañero de clase de alguien que ha estado ausente, por lo que tu maestro/a te pidió que resumieras todo lo que has aprendido sobre la salud mental en una página. Usa imágenes, palabras y colores para explicar la salud mental a tu compañero de clase.

Asegúrate de incluir:

- Una explicación de que son los sentimientos cotidianos y abrumadores
- Cómo practicar al menos dos comportamientos mentalmente saludables para cuando una persona siente sentimientos cotidianos y abrumadores
- Qué hacer si/cuando esos sentimientos se vuelven demasiado grandes para manejarlos

Asegúrate de:

- Hacer un borde con palabras clave relacionadas con la salud mental
- Organizar tus pensamientos e información en 3-5 secciones diferentes.
(A continuación se muestra un ejemplo)
- Usar imágenes/fotos



NOMBRE

FECHA
