



# LA TAREA

**EduGuía Original**  
para  
**IT GETS BETTER PROJECT.**

# Tabla de Contenido



## Introducción

Carta de Escritore	3
Sobre le Escritore	4
Descripción general de EduGuía	5
Lanzamiento de la Unidad	8

## Episodios/Lecciones

Episodio/Lección #1: Rana	10
Episodio/Lección #2: Lazarus	13
Episodio/Lección #3: Sophie	16
Episodio/Lección #4: Melissa	19

Actividad Culminante	22
Folletos para Estudiantes	24
Conclusión	27



# Carta de Escritore

**Hola, y bienvenides a la EduGuía de It Gets Better Project para La Tarea, una serie web divertida e irreverente donde los adolescentes queer se conectan con profesionales queer y completan actividades dentro del ámbito de experiencia de su mentor.**

Como educadores de jóvenes queer, es importante que recordemos que el éxito puede parecer diferente para todes y no suscribirnos a un enfoque único para apoyar a nuestros estudiantes mientras planifican su futuro. Cada vez más jóvenes están explorando caminos después de la escuela secundaria que no requieren un título de una institución de cuatro años. Personas queer también tienen una larga historia de pensamiento innovador y han creado carreras y vidas profesionales ricas para sí mismas sin mucha orientación o apoyo. Con eso en mente, es un honor para nosotres apoyar a esta próxima generación de jóvenes queer mientras se embarcan en un futuro saludable y satisfactorio.

Jóvenes queer y que cuestionan pueden recurrir a esta serie web para inspirarse en su desarrollo personal y profesional. Esta Eduguía está diseñada para todes los estudiantes de secundaria, pero contiene información específica para estudiantes LGBTQ+ que quizás no quieran ir a la universidad. En lugar de desalentar a los estudiantes que saben lo que quieren hacer, queremos asegurarnos de que estamos capacitando con las herramientas para tener éxito, sea lo que sea que les parezca.

Los episodios de esta EduGuía se centran en profesionales de la industria alimentaria y de la decoración, desde la cocina hasta el diseño de cocinas. Las personas dejarán la serie con una comprensión más profunda de las diversas trayectorias profesionales dentro de estas industrias y se inspirará en el éxito de otras personas LGBTQ+.

Dicho esto, esta Guía no está destinada exclusivamente a estudiantes que desean ingresar a la industria de alimentos y decoración. Las lecciones creadas para cada video combinan discusiones guiadas y actividades estructuradas de autorreflexión diseñadas a propósito para todos los estudiantes, independientemente de sus industrias de interés. Nuestro objetivo con esto es inspirar a estudiantes a continuar con este trabajo y usar estas lecciones como un punto de partida para una planificación más útil y un desarrollo holístico.

# Sobre le Escritore



Mi misión en la vida es siempre triple: educar, inspirar y difundir alegría. Pasé la primera década de mi carrera como maestro de educación especial y líder escolar, y mi misión es ayudar a aquellos a quienes la sociedad no les ha dado una voz lo suficientemente alta. Desde las escuelas públicas en la ciudad de Nueva York hasta la educación privada en Hong Kong y la consultoría educativa en Los Ángeles, he aprendido que los estudiantes a través del tiempo y las fronteras tienen mucho más en común de lo que algunos pueden esperar inicialmente. Cuando se trata de eso, los estudiantes quieren ser escuchados, vistos y valorados.

Creo firmemente que todos tienen algo que ofrecer, una historia que contar, y trabajo arduamente para crear entornos en los que estudiantes se eduquen de manera integral, estén capacitados para tomar sus propias decisiones y se diviertan haciéndolo. Para que un entorno de aprendizaje sea holístico, debe ser inclusivo y con apoyo, equilibrando las altas expectativas con la comprensión de que un enfoque único para todos simplemente no funciona. La equidad no es que todos obtengan lo mismo; es que todos obtengan lo que necesitan para tener éxito.

# Descripción General de EduGuía

Esta EduGuía consta de 4 lecciones, cada una de las cuales corresponde a uno de los episodios de La Tarea. Estas lecciones pueden unirse para formar una unidad de estudio en sí mismas, o pueden servir como complementos de unidades más grandes sobre preparación profesional, planificación futura, derechos civiles, la comunidad LGBTQ+, identidad, etc. Recomendamos usar esta guía para inspirar conversaciones más amplias sobre ser queer y la aceptación.



## Episodio #1

Rana (ella) es copropietaria de un bar de jugos local 100% orgánico, propiedad de personas queer Negras y Morenas.



## Episodio #2

Lazarus (él) es chef, creativo con múltiples guiones y emprendedor.



## Episodio #3

Sophie (ella) es una diseñadora autodidacta afincada en Nueva York.



## Episodio #4

Melissa (ella) es chef, empresaria y activista en San Francisco.

## Tiempo Necesario

Cada video y lección que lo acompaña se pueden enseñar en un solo período de clase (alrededor de 45 minutos), aunque es posible que desee tener en cuenta de 30 a 60 minutos adicionales para cualquier actividad de extensión o discusiones más profundas.

## Audiencia

Esta EduGuía está destinada a estudiantes de secundaria y preparatoria entre 13 y 18 años, aunque invitamos a adaptarla para audiencias más jóvenes y mayores si cree que es apropiado hacerlo. Esperamos que esta guía sea atractiva tanto para las personas LGBTQ+ como para sus aliados.

NOTA: La Tarea y las actividades proporcionadas están dirigidas explícitamente a audiencias jóvenes que exploran posibles carreras profesionales que no requieren un título universitario.

## Espacio

Estas lecciones se pueden usar en grupos pequeños o grandes. Algunas actividades de conexión y algunas actividades grupales pueden ser más adecuadas para un grupo pequeño, por lo que si la lección se imparte con un grupo más grande, divida grupo grande en grupos pequeños (6-8 estudiantes) para completar la actividad.

Aunque alentamos las discusiones en persona, todas las actividades que se incluyen a continuación se pueden realizar en un entorno virtual. Facilitadores querrán hacer uso de salas de descanso para actividades de grupos más pequeños, con documentos compartidos o tableros en línea para facilitar la colaboración.

NOTA: La Tarea se centra principalmente en tareas de desarrollo personal autodirigidas para los estudiantes mientras trabajan para planificar su futuro.

## Apoyo de Participantes

Te invitamos a que hagas estos talleres absolutamente voluntarios. Creemos que un acuerdo básico para el espacio de estos talleres debería ser que todos estén aquí porque han decidido estar aquí y cualquiera puede optar por no participar en una parte de la lección.

Además, dependiendo de las experiencias compartidas por los estudiantes durante la lección, puede ser necesario un seguimiento individual. A medida que los estudiantes comparten los desafíos que enfrentan actualmente o anticipan enfrentar, es posible que necesiten tener discusiones individuales para recibir apoyo e intervención. Si un

consejere escolar está facilitando la lección, planifique una sesión individual para hacer un seguimiento con el estudiante y determinar el nivel de apoyo que necesita. Si un maestro u otro educadore está facilitando la lección, informe la inquietud a un consejere escolar que pueda hacer un seguimiento individual del estudiante. Si hay algún estudiante que tiene un plan educativo individual o recibe apoyo adicional, asegúrese de incluir maestros de educación especial o sistemas de apoyo en la conversación. Hágle saber al estudiante que está compartiendo la preocupación para que no se rompa la confianza.

## Normas Básicas Comunes

- Producción y Distribución de Escritura – CCSS.ELA-LITERACY.W.9-12.4-6
- Rango de escritura – CCSS.ELA-LITERACY.W.9-12.10
- Investigación para construir y presentar conocimiento – CCSS.ELA-LITERACY.W.9-12.7-8
- Comprensión y Colaboración – CCSS.ELA-LITERACY.SL.9-12.1-3
- Presentación de conocimientos e ideas – CCSS.ELA-LITERACY.SL.9-12.5-6

## Recursos Adicionales

- It Gets Better Project – [Videos](#)
- It Gets Better Project – [Glosario LGBTQ+](#)
- Este recurso no está disponible en español “Journal of College Access – [Over the Rainbow: A Career Development Group for LGBTQ+ Teens](#)
- Youth.gov – [How to Improve School Experiences for LGBTQ+ Youth](#)
- American Psychology Association – [Toolbox to Promote Healthy LGBT Youth](#)

## Folletos para Estudiantes

Al final de esta EduGuía, encontrará un Plan de Cuidado de 5 años, así como un documento de Actividad culminante. Se les pedirá a los estudiantes que agreguen a sus planes de cuidado al final de cada lección. La actividad culminante debe reservarse para el final.

# Lanzamiento de la Unidad

## Materiales necesarios

Proyector para imágenes y videos  
Notas adhesivas (preferiblemente en 4 colores)

## Descripción general y activación

Favor de seguir estos pasos cuando inicie la unidad.

1. Comience con una nota adhesiva y pregunte. ¿Qué es importante para ti en tu futuro?

**Decir:** *¿Qué es importante para ti en tu futuro? Está bien si no sabes lo que quieres hacer en tu carrera. Esto solo te pide que consideres lo que es importante para ti. Puedes expresar tus respuestas como deseos (es decir, nube de palabras, dibujo, etc.).*

Algunas ideas pueden ser: salud, seguridad o seguridad financiera. Si encaja en la cultura de su salón de clases, invite a los estudiantes a compartir algunas de sus ideas.

**Decir:** *Esta unidad compartirá varias historias de personas queer reunidas con mentores profesionales en la industria alimentaria. Las actividades que siguen le pedirán que considere los siguientes cuatro elementos al planificar su futuro: salud, pertenencia, creatividad e identidad.*

2. Distribuya cuatro notas adhesivas por estudiante (preferiblemente en cuatro colores diferentes para apoyar a los estudiantes visuales en un entorno de aprendizaje diferenciado).

**Decir:** *Comencemos creando una definición compartida de lo que estas palabras significan para ustedes como individuos y para nosotros como comunidad. Defina cada palabra en su propia nota adhesiva.*

3. Reúna notas adhesivas y cree una definición de clase compartida para cada palabra, encontrando puntos en común entre las respuestas de las notas adhesivas. Si su grupo es grande, considere dividir a los estudiantes en cuatro grupos y asignar a cada grupo una palabra para definir para la clase.
4. Revisar las definiciones de clase.
5. Mira el [tráiler](#) de The Assignment.



## Acuerdos comunitarios

Las conversaciones en esta y todas las EduGuías It Gets Better requerirán madurez y sensibilidad. Mantener la curiosidad y todos los comentarios respetuosos será la clave para una experiencia de aprendizaje exitosa. Si aún no ha establecido estas guías u otras similares en su entorno de aprendizaje, considere solicitar ideas de los estudiantes para guías de comunidad y aceptar las expectativas compartidas. Una vez establecidos, tenga en cuenta y recuerde a los estudiantes estos acuerdos antes de cada lección.

**NOTA:** Para La Tarea, en particular, es importante tener en cuenta que está completamente bien que los estudiantes aún no sepan lo que quieren hacer en sus carreras. Estamos aquí para explorar como comunidad y no debemos avergonzar a las personas por no tener todas las respuestas.

## Tiempo Total

- 30 minutos



# Episodios/Lecciones #1: Rana



## Objetivos

Estudiantes:

- Identifique varios de sus intereses profesionales y de justicia social.
- recomiende formas de unir sus intereses antes mencionados.
- Elaborar un plan para dar prioridad a su salud durante los próximos cinco años de su trayectoria educativa y profesional.

## Conceptos Relevantes / Vocabulario

**Salud** – remítase a la definición compartida de la actividad de inicio de la unidad.

**Productos orgánicos** – frutas y verduras cultivadas de forma natural sin pesticidas, productos químicos ni insecticidas.

**Justicia Social** – la opinión de que todo el mundo merece los mismos derechos y oportunidades económicas, políticas y sociales.

## Preparación para Maestre

Mire el episodio con anticipación para ver si hay áreas o conceptos que deba aclarar para sus alumnos.

Reúna los materiales (abajo) si es posible.

## Materiales / Suministros Necesarios

- [Episodio #1: Rana](#)
- Platos de papel
- Plumas y marcadores de colores
- Papel de imprimir
- Plan de atención de 5 años (ubicado en la sección Folleto del estudiante de EduGuía)

## Tiempo Total

45 minutos



Tiempo	Actividad	Descripción	Group Configuration
5 min	Bienvenida y Acuerdos	Dé la bienvenida a los estudiantes al espacio y pídeles que revisen los acuerdos grupales que se han establecido. Luego, facilitadore comparte los objetivos del plan de lección y los conceptos/vocabulario clave de arriba.	Grupo entero
5 min	¿Qué hay en tu plato?	<p>Distribuya <u>platos de papel y marcadores de colores</u> a los estudiantes.</p> <p><b>Di y pública la pregunta:</b> ¿Qué hay en tu plato?</p> <p>De a los alumnos unos minutos para expresar como deseen utilizar los materiales. Algunas cosas en sus platos pueden ser trabajo escolar, trabajo, estrés familiar, amistades, actividades extracurriculares, etc. Estudiantes pueden compartir con sus compañeros de mesa si así lo desean.</p> <p><b>Decir:</b> <i>Todos venimos a este espacio con diferentes cosas en nuestros platos. Ahora que hemos reconocido lo que estamos trayendo a la mesa, aprendamos juntas, con amabilidad y compasión.</i></p>	Actividad individual con reparto en grupos de dos o de grupo entero, según corresponda.
5 min	Aprendamos	Pida al grupo que observe <u>episodio de video de Rana</u> juntas.	Grupo entero
5 min	Discusión rápida	<p>Dirija una discusión del grupo entero para hablar después de ver el video.</p> <p><b>Decir:</b> <i>En el video, conocimos a Rana Halpern, copropietaria de Super Juice en Oakland, CA. Los fundadores creen que la justicia alimentaria es justicia social y les encanta preparar deliciosas bebidas y alimentos nutricionalmente densos que sanan a sus comunidades. ¿Qué crees que significa "la justicia alimentaria es justicia social"?</i></p> <p><b>NOTA:</b> Para conocer los protocolos de debate diferenciados, consulte nuestra reciente guía EduGuía basada en debates, <u>Fearless</u>, destacando a Pioneros del Movimiento LGBT+ Moderno.</p>	Grupo entero
15 min	Actividad autoguiada	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cree un gráfico T en las primeras líneas de una nueva hoja de papel o documento virtual. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Por un lado, enumera algunas profesiones o trayectorias profesionales que le atraigan. Pruebe algunos, incluso si no está seguro.</li> <li>- Por otro lado, enumere algunos de <u>sus intereses o causas de justicia social</u> que sean significativos para usted. <b>Piensa:</b> ¿Cómo quieres hacer este mundo un lugar mejor?</li> </ul> </li> </ol>	Individual

Tiempo	Actividad	Descripción	Group Configuration
		<p>2. Haga una lluvia de ideas sobre las formas en que podría juntar dos de estos, uno de cada columna. ¿Cómo podrían complementarse?</p> <p>3. Elige un emparejamiento. Si tuviera que lanzar su propio negocio, ¿qué intereses profesionales y de justicia social podría fusionar? ¿Cómo comercializar su negocio? ¿Qué éxitos o impacto esperarías tener?</p> <p><u>Extensión opcional:</u> Un Día en La Vida – Escriba una entrada de diario desde su propia perspectiva dentro de 15 años, como propietarie del negocio que fundó.</p>	
10 min	Plan de Cuidado de 5 años	<p><b>Decir:</b> <i>En el video, Rana habla sobre la creación de una comunidad centrada en la salud que nutre a las personas. ¿Cómo cree que la salud jugará un papel en su futuro? Mantener su salud a lo largo de su carrera no solo es vital, sino que también lo hace mejor en lo que hace.</i></p> <p>Distribuya Plan de <u>atención de 5 años</u>. Estudiantes deberán rellenar individualmente el primer recuadro, respondiendo a la pregunta: <i>En los próximos cinco años, ¿cómo va a cuidar su salud?</i></p> <p><b>NOTA:</b> Estudiantes agregarán a sus planes de cuidado de 5 años al final de cada lección.</p>	<p>Grupo entero</p> <p>Individual</p>
	Más recursos	<p>Si está interesado en obtener más información sobre el camino de Rana, consulte lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">SuperJuiced Oakland</a> es un bar de jugos local 100% orgánico, propiedad de personas queer Negras y Morenas. copropiedad de Rana Halpern. Fundadores de SuperJuiced creen que la justicia alimentaria es justicia social y les encanta hacer deliciosas bebidas y alimentos nutricionalmente densos que sanan a sus comunidades.</li> <li>• Si está considerando oportunidades de escuelas de comercio para carreras en la industria alimentaria (¡y otras!), puede consultar <a href="#">Trade-Schools.net</a>.</li> </ul>	Grupo entero



# Episodios/Lecciones #2:

## Lazarus



### Objetivos

Estudiantes:

- Reflexionar sobre sus propias experiencias de pertenecer.
- Cree un gráfico web del apoyo que necesitarán para alcanzar sus objetivos profesionales.
- Construya un plan para priorizar un sentimiento de pertenencia durante los próximos cinco años de sus viajes educativos y vocacionales.

### Conceptos Relevantes/ Vocabulario

**Pertenecer** – consulte la definición compartida de la actividad de lanzamiento de la unidad

**Emprendedore** – quien crea, organiza, administra y asume los riesgos de un negocio o empresa

### Preparación para Maestre

Mire el episodio con anticipación para ver si hay áreas o conceptos que deba aclarar para sus estudiantes.

### Materiales / Suministros Necesarios

- [Episodio #2: Lazarus](#)
- Papel de imprimir
- Plumasy marcadores de colores
- [Plan de Cuidados](#) de 5 años para cada estudiante

### Tiempo Total

45 minutes



Tiempo	Actividad	Descripción	Group Configuration
5 min	Bienvenida y Acuerdos	Dé la bienvenida a los estudiantes al espacio y pídale que revisen los acuerdos grupales que se han establecido. Luego, facilitadore comparte los objetivos del plan de lección y los conceptos/vocabulario clave de arriba.	Grupo entero
5 min	Sentir la memoria	<p>Distribuya <u>papel de imprimir y marcadores</u> a los estudiantes.</p> <p>Piensa en los sabores que te recuerdan a tu infancia.</p> <p><b>Di y pública la pregunta:</b> <i>Piensa en la cocina, la nevera o la despensa del lugar donde vives. ¿Qué nos dice su contenido sobre ti?</i></p> <p>Dé a los estudiantes unos minutos para crear una representación visual de sus ideas. Estudiantes pueden compartir con su clase completa o compañeros de mesa si así lo desean.</p>	Actividad individual con reparto de parejas o de grupo entero, según corresponda.
5 min	Aprendamos	Haga que el grupo vea juntos <u><a href="#">episodio del video de Lazarus</a></u> .	Grupo entero
5 min	Reflexión rápida	<p>Guíe a los estudiantes en un autocontrol rápido después de ver video.</p> <p><b>Decir:</b> <i>En el video, Lazarus pregunta: "¿Hubo algún lugar cuando estabas creciendo al que sentías que realmente pertenecías?" Piensa en lo que fue ese lugar para ti.</i></p> <p>Dé a los estudiantes unos minutos para dibujar sus lugares de pertenencia. Motíveles a tratar de recordar con todos sus sentidos y expresar eso de alguna manera en sus dibujos.</p>	Actividad individual con reparto de parejas o de grupo entero, según corresponda.
15 min	Actividad autoguiada	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todesk nosotres existimos como parte de comunidades más grandes. Para sentir un sentido de pertenencia, necesitamos apoyo de quienes nos rodean. Saque su trabajo de nuestra última lección. Considere las comunidades de las que puede formar parte en su futura vida profesional.</li> <li>2. Cree un <u>gráfico web</u> con usted mismo en medio y los tipos de apoyo que necesitará a su alrededor. Piensa en áreas de apoyo, que pueden ser amplias (es decir, planificación financiera, salud mental) o más específicas para sus áreas particulares de necesidad.</li> </ol>	Individual

Tiempo	Actividad	Descripción	Group Configuration
		<p>3. ¿Quién estará en tu equipo? Crear una <u>lista de equipos</u>. Pueden ser personas que ya conoce o personas con un rol específico en tu red de apoyo.</p> <p><u>Extensión Opcional</u>: ¿Qué papel crees que podrías jugar en el equipo de otra persona? Piensa en alguien en cuyo equipo podrías estar. Envíales algo (puede ser tan simple como un mensaje de texto) para hacerles sonreír y saber que estás aquí.</p>	
10 min	Plan de Cuidado de 5 años	<p><b>Decir:</b> <i>En el video, Lazarus habla sobre el uso de su comida para crear un sentido de pertenencia con sus antepasados. ¿Cómo cree que la pertenencia jugará un papel en su futuro? Mantener un sentido de pertenencia en tus comunidades, queer o no, es fundamental para la salud mental y el éxito profesional.</i></p> <p>Dirija a los estudiantes a sus <u>planes de cuidado de 5 años</u> que comenzaron en la última lección. Estudiantes deberán rellenar individualmente el segundo recuadro, respondiendo a la pregunta: En los próximos cinco años, ¿cómo vas a cuidar tu sentido de pertenencia?</p> <p><b>NOTA:</b> Estudiantes agregarán a sus planes de cuidado de 5 años al final de cada lección.</p>	<p>Grupo entero</p> <p>Individual</p>
-	Más recursos	<p>Si está interesado en aprender más sobre el camino de Lazarus, ve lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Lazarus Lynch</a> es un célebre chef queer Afroamericano, empresario, cineasta, artista musical y defensor de la salud mental. También es dos veces campeón de Chopped y se convirtió en el único chef Negro y queer que cocinó en la Met Gala.</li> <li>- ¡Si está considerando oportunidades de escuelas de comercio para carreras en la industria alimentaria (¡y otras!), puede consultar <a href="#">Trade-Schools.net</a>.</li> <li>- ¿Interesado en convertirte en chef? <a href="#">U.S. News offers some tips</a>.</li> <li>- ¡Inspírate con <a href="#">20 chefs LGBTQ</a>, incluyendo a Lazarus!</li> </ul>	Grupo entero

# Episodios/Lecciones #3: Sophie



## Objetivos

Estudiantes:

- Crear un mapa mental de sus propias influencias creativas.
- Construya una representación visual de sus objetivos profesionales, identificando áreas de oportunidad para infundir influencias creativas independientemente de sus posibles trayectorias profesionales.
- Construya un plan para priorizar un sentimiento de pertenencia durante los próximos cinco años de sus viajes educativos y vocacionales.

## Conceptos Relevantes/ Vocabulario

**Creativity** – consulte la definición compartida de la actividad de lanzamiento de la unidad

**Diseñadore Industrial** – persona que desarrolla los conceptos de productos manufacturados, como automóviles, electrodomésticos y juguetes

## Preparación para Maestre

Mire el episodio con anticipación para ver si hay áreas o conceptos que deba aclarar para sus estudiantes.

## Materiales / Suministros Necesarios

- [Episodio #3: Sophie](#)
- Vasos de plástico (1 por alumno)
- Papel de imprimir
- Plumasy marcadores de colores
- Tecnología 1:1 para collages virtuales y presentaciones de diapositivas
- Plan de Cuidados de 5 años para cada estudiante

## Tiempo Total

45 minutos





Tiempo	Actividad	Descripción	Group Configuration
5 min	Bienvenida y Acuerdos	Dé la bienvenida a estudiantes al espacio y pídeles que revisen los acuerdos grupales que se han establecido. Luego, facilitadore comparte los objetivos del plan de lección y los conceptos/vocabulario clave de arriba.	Grupo entero
5 min	¿Qué hay en tu taza?	<p>Distribuya <u>vasos, papel y marcadores de colores</u> a los estudiantes.</p> <p><b>Di y pública la pregunta:</b> <i>¿Qué hay en tu taza creativa?</i></p> <p>Dé a les estudiantes unos minutos para intercambiar ideas sobre algunas de sus influencias creativas.La idea es que escriban cada influencia en una hoja de papel para llenar sus tazas creativas. Estudiantes pueden compartir con sus compañeros o compañeros de mesa si así lo desean.</p> <p><b>NOTA:</b> Si no tiene tazas disponibles, puede realizar fácilmente esta actividad con notas autoadhesivas o incluso con un mapa mental simple. Sin embargo, cuanto más podamos incorporar formas multimodales para que los estudiantes se expresen, mejor.</p>	Actividad individual con reparto de parejas o de grupo entero, según corresponda.
8 min	Aprendamos	Haga que el grupo vea juntos <a href="#">episodio del video de Sophie</a> .	Grupo entero
5 min	Reflexión rápida	<p>Guíe a los estudiantes en un autocontrol rápido después de ver video.</p> <p><b>Decir:</b> <i>En el vídeo, Sophie nos enseña cómo animar nuestras cocinas. Considere su propia cocina o espacio de trabajo. ¿Cómo puedes usar elementos de tu taza y aplicarlos a tu espacio de trabajo o futura carrera profesional?</i></p>	Parejas
15 min	Actividad autoguiada	<ol style="list-style-type: none"> <li>La creatividad puede y debe desempeñar un papel en cualquier carrera profesional que tome. A medida que continúa pensando en cómo puede desarrollarse su viaje profesional, recopila imágenes que representen algunas de sus metas.</li> <li>Haciendo referencia al trabajo completado en las dos últimas lecciones, cree un <u>collage o una presentación</u> de diapositivas que responda a la pregunta: <i>¿Cómo puedes llevar la creatividad a tu vida profesional?</i> Recuerda: la creatividad no sólo tiene que ver con la expresión artística.</li> </ol> <p><u>Extensión opcional:</u> Si tuviera que presentar su collage o presentación de diapositivas a alguien pero no pudiera hablar durante la presentación, ¿qué sonido o canción reproducirá y por qué? ¿Qué nos dice esta elección sobre ti y cómo eliges presentarte ante el mundo?</p>	Individual

Tiempo	Actividad	Descripción	Group Configuration
7 min	Plan de Cuidado de 5 años	<p><b>Decir:</b> <i>En el video, Sophie habla sobre cómo encontrar formas divertidas y creativas de animar la cocina o el espacio de trabajo. ¿Cómo ves la creatividad jugando un papel en tu futuro? A veces, necesitamos encontrar formas creativas de alcanzar nuestras metas. Esto se verá diferente para todos.</i></p> <p>Dirija a los estudiantes a sus <u>planes de cuidado de 5 años</u>. Los estudiantes deberán llenar individualmente el tercer recuadro, respondiendo a la pregunta: <i>En los próximos cinco años, ¿cómo vas a aprovechar tu creatividad?</i></p> <p><b>NOTA:</b> Los estudiantes agregarán a su <u>Plan de Cuidado de 5 Años</u> al final de cada lección.</p>	Individual
	Más recursos	<p>Si está interesado en aprender más sobre el camino de Sophie, consulte lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sophie Collé es una diseñadora autodidacta que vive en Nueva York y comenzó a vender sus coloridas piezas en <a href="#">Instagram</a> hace solo un par de años, un proceso que le ha ganado casi 20,000 seguidores, todos por piezas de madera individuales que ha creado con sus propias manos. Con sus piezas únicas y coloridas, Collé se ha convertido en una voz clave en el floreciente mundo de <a href="#">whimsical and wiggly interiors</a>.</li> <li><a href="#">Interior Designer vs. Interior Decorator: What's the Difference?</a></li> <li><a href="#">High-Paying Creative Jobs that Don't Require a Degree</a></li> <li><a href="#">12 Cool Jobs that Don't Require a College Degree</a></li> </ul>	Grupo entero

# Episodios/Lecciones #4: Melissa



## Objetivos

Estudiantes:

- Crear un menú que cuente su historia de vida a través de la comida.
- Escriba un discurso de ascensor de 60 segundos para ellos mismos.
- Construir un plan para sí mismos durante los próximos cinco años de sus viajes educativos y vocacionales.

## Conceptos Relevantes/ Vocabulario

**Identidad** – consulte la definición compartida de la actividad de lanzamiento de la unidad

**Activiste** – una persona que hace campaña para lograr un cambio político o social

**Tono de ascensor** – una forma breve de presentarse, transmitir uno o dos puntos clave y establecer una conexión con alguien

## Preparación para Maestre

Mire el episodio con anticipación para ver si hay áreas o conceptos que deba aclarar para sus estudiantes.

## Materiales / Suministros Necesarios

- [Episodio #4: Melissa](#)
- Papel de imprimir
- Plumas y marcadores de colores
- [Plan de Cuidados de 5 años](#) para cada estudiante

## Tiempo Total

45 minutos



Tiempo	Actividad	Descripción	Group Configuration
5 min	Bienvenida y Acuerdos	Dé la bienvenida a estudiantes al espacio y pídeles que revisen los acuerdos grupales que se han establecido. Luego, facilitadore comparte los objetivos del plan de lección y los conceptos/vocabulario clave de arriba.	Grupo entero
5 min	¿Que hay en el menu?	<p>Distribuya <u>papel y marcadores de colores</u> a los estudiantes.</p> <p><b>Di y pública la pregunta:</b> <i>¿Que hay en el menu?</i></p> <p><b>Decir:</b> <i>Tómese unos minutos para crear un menú que cuente la historia de su vida a través de la comida. Siéntase libre de usar cualquier plato, cualquier ingrediente y cualquier cantidad de platos que necesite.</i></p> <p>Dé a los estudiantes unos minutos para crear sus menús. Si tiene más tiempo para la lección, puede invitar a los estudiantes a compartir en parejas o grupos de mesa.</p>	Trabajo individual, seguido de reparto en pareja o en grupo
10 min	Aprendamos	Haga que el grupo vea juntos <a href="#">episodio del video de Melissa</a> .	Grupo entero
5 min	Reflexión rápida	<p><i>Guíe a los estudiantes en un autocontrol rápido después de ver video.</i></p> <p><b>Decir:</b> <i>En el video, Melissa habla sobre la combinación de estilos de cocina Francesa e Italiana con platos y sabores Chinos. ¿Cómo celebras tu cultura a través de la comida? ¿Cómo lo celebras de otras maneras? Recuerda: tu cultura no tiene que ser solo la de la familia en la que naciste.</i></p> <p><i>Esto se puede llevar a cabo como una discusión de grupo pequeño o de toda la clase.</i></p>	Grupo completo o grupos pequeños dependiendo del número de estudiantes
15 min	Actividad autoguiada	<p>Has pensado mucho en tus objetivos, pasiones y comunidades hasta ahora. Hoy, reunirá todo eso y creará un discurso <u>de ascensor de 60 segundos</u> para ti mismo. Un discurso de ascensor puede ser muy útil a medida que construyas tu red y encuentres el apoyo que necesitas para alcanzar tus objetivos.</p> <p>Mientras trabajas en tu discurso de ascensor, ten en cuenta estos consejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Haga referencia al trabajo que ha realizado en las cuatro lecciones de esta unidad.</li> </ul>	Individual



Tiempo	Actividad	Descripción	Group Configuration
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considere los elementos más importantes de quién eres, desde tu historia personal hasta tus objetivos profesionales y tus intereses de justicia social.</li> <li>• Responde a las preguntas: ¿Quién eres? ¿Qué es importante para ti? ¿Qué esperas lograr?</li> </ul> <p>Practique su discurso de ascensor con un compañere, o practique grabándose mientras lo pronuncia para que pueda escuchar cómo suena.</p>	Pairs
5 min	Plan de Cuidado de 5 años	<p><b>Decir:</b> <i>En el video, Melissa habla sobre cómo encontrar formas de unir elementos de su propia identidad en su cocina. ¿Cómo crees que la identidad juega un papel en tu futuro? ¿Cómo te mantendrás fiel a ti misma mientras te embarcas en la siguiente fase de tu viaje? Esto se verá diferente para todes.</i></p> <p>Dirija a les estudiantes a sus <u>planes de cuidado de 5 años</u>. Los estudiantes deberán llenar individualmente el cuarto casillero, respondiendo a la pregunta: <i>En los próximos cinco años, ¿cómo vas a honrar tu identidad y mantenerte fiel a ti misma?</i></p> <p><b>NOTA:</b> Los estudiantes agregarán a su <u>Plan de Cuidado de 5 Años</u> al final de cada lección. Al final de esta lección, su documento debe estar completo.</p>	Individual
	Más recursos	<p>Si está interesade en aprender más sobre el camino de Melissa's, consulte lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melissa King es une de los talentos más emocionantes en la escena culinaria de Estados Unidos — con un estilo de cocina único que combina los mejores ingredientes del Área de la Bahía con técnicas modernas y sabores Asiáticos. King colocado como finalista en Bravo 's <a href="#">Top Chef</a>: Boston temporada 12 y está compitiendo de nuevo en esta temporada <a href="#">Top Chef All-Stars: Los Angeles Season 17</a>. King ha sido reconocide como <i>"one of the best female chefs in San Francisco"</i> y <i>"40 under 40: Rising Star"</i>.</li> <li>- <a href="#">How Queer Chefs are Rewriting the Recipe for Success</a></li> </ul>	Grupo entero

# Actividad Culminante



## Materiales Necesarios

[Folleto de Actividad Culminante](#)

## Acuerdos Comunitarios

Dé la bienvenida a los estudiantes al espacio y pídeles que revisen los acuerdos grupales que se han establecido.

## Descripción General y Actividad

**Decir:** Durante las lecciones en este EduGuía, haz reflexionado sobre algunas de tus propias metas e intereses, a través de las cuatro áreas principales: salud, pertenencia, creatividad e identidad. Para unir todo en esta actividad culminante, nos gustaría presentarles el concepto japonés de ikigai.

生甲斐 **no tiene sinónimo en inglés pero se puede entender mejor por la suma de sus partes:**

iki = vida

gai = valor

**Decir:** Ikigai trata de encontrar un propósito, una razón para ser y vivir, independientemente de los desafíos inevitables de la vida. Se trata de identificar tus fortalezas y ver dónde pueden tener el impacto más positivo, no solo para ti, sino también para tu comunidad y el mundo en general.

Muestre a los estudiantes una imagen de un diagrama de ikigai, o mire esto [video](#) de la Oficina del Primer Ministro de Japón.

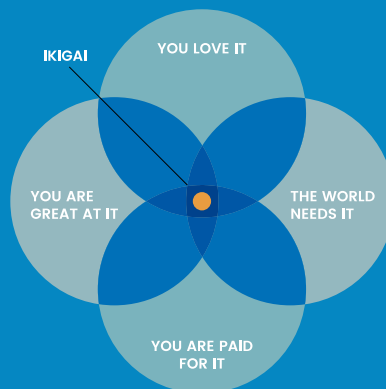


Image: PositivePsychology.com

Si deseas obtener más información sobre ikigai, puedes disfrutar de este [artículo](#) de PositivePsychology.com.

**Decir:** *Mientras terminamos nuestro trabajo con La Tarea, tendrás la oportunidad de probar e identificar tu ikigai. Este es un proceso que dura toda la vida y no esperamos que tenga todas las respuestas de inmediato. Dicho esto, esta puede ser una herramienta útil.*

Distribuya una copia de la página de la [actividad culminante](#) a cada estudiante. Revise las cuatro áreas principales en las que se centra el ikigai:

1. Lo qué amas
2. Lo qué el mundo necesita
3. Lo qué te puede pagar
4. En qué eres bueno

**Decir:** Comience completando los círculos exteriores, luego trabaja hacia adentro, identificando áreas de superposición.

**Nota:** Los estudiantes pueden trabajar en parejas si eso les ayuda. Encontrar puntos en común también puede ayudar a inspirar un fuerte sentido de comunidad a medida que los estudiantes trabajan para identificar sus próximos pasos.

**Boleto de Salida –** Pida a los estudiantes que identifiquen una cosa que les sorprendió o intrigó mientras completaban su tabla de ikigai y una conclusión importante que tienen de la unidad en su conjunto. Esto se puede hacer oralmente, con notas adhesivas o publicar en un documento virtual compartido.

## Tiempo Total

30-45 minutos

# FOLLETOS DE ESTUDIANTES





Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

## Plan de Cuidado de 5 Años

A medida que planifiques los próximos pasos en tu viaje educativo y profesional, será importante que te auto-cuides. Durante cada lección de La Tarea, completarás uno de los cuadros a continuación. Cuando hayas completado la unidad, guarda esto como una referencia para ti mientras planificas tu futuro.

En los próximos cinco años, ¿cómo vas a...

...¿cuidar de tu <b>salud</b> ?	...¿Tender a tu sentido de <b>pertenencia</b> ?
... ¿Aprovechar tu <b>creatividad</b> ?	...¿Honrar tu <b>identidad</b> y ser fiel a ti mismo?

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

## Actividad Culminate

El concepto Japonés de ikigai, 生甲斐, no tiene sinónimo en inglés pero se puede entender mejor por la suma de sus partes. *Iki* significa vida, y *gai* significa valor. *Ikigai* se trata de encontrar un propósito, una razón de ser.

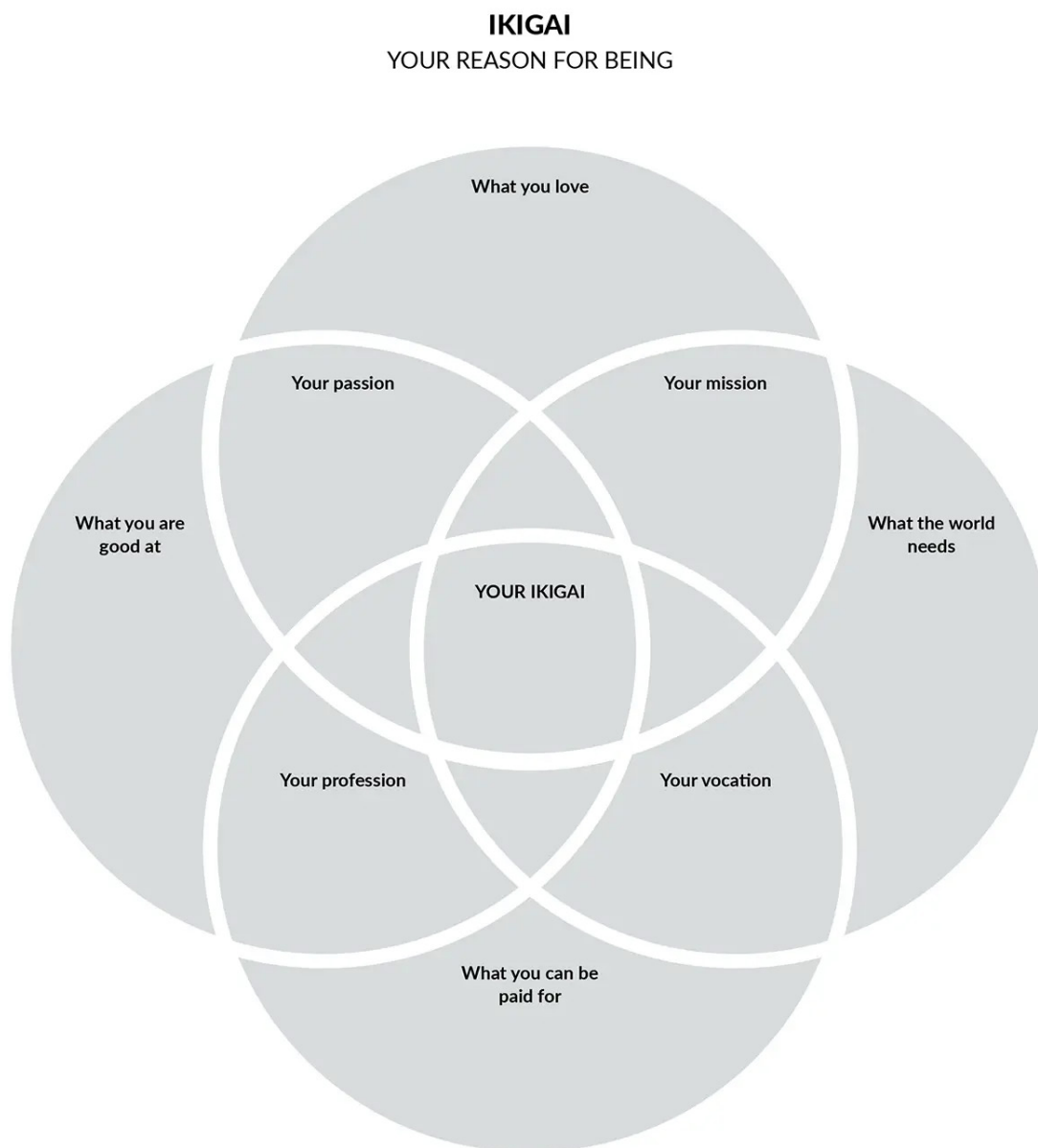


Image: PositivePsychology.com

# CONCLUSIÓN

## Pensamientos Finales

Esperamos que hayas disfrutado de esta EduGuía y la serie de videos que la acompañó. Este recurso es parte de una creciente cartera de materiales que ayudan a garantizar que las historias edificantes creadas y recopiladas por It Gets Better Project lleguen a los jóvenes LGBTQ+ donde sea que se lleve a cabo el aprendizaje. Aprende más [www.itgetsbetter.org/education](http://www.itgetsbetter.org/education), y para consultas, envíenos un correo electrónico a [education@itgetsbetter.org](mailto:education@itgetsbetter.org).

## Acerca de It Gets Better Project

[It Gets Better Project](http://www.itgetsbetter.org) es una organización sin fines de lucro con la misión de animar, empoderar y conectar a jóvenes LGBTQ+ de todo el mundo.

## Colaboradores de esta EduGuía

Autore - [Andrew Wailes](#), M.Ed.  
Diseñadores - [Jorge Fernando González](#) & Jay Taylor  
Revisores - [Zachary Kounig](#), Independent Consultant & Alex Orué  
Traducción inglés-español - Yarit Rodriguez

## Conéctate con la Organización

Sitio web: [www.itgetsbetter.org](http://www.itgetsbetter.org)  
Correo electrónico: [info@itgetsbetter.org](mailto:info@itgetsbetter.org)  
Consigue ayuda: [www.itgetsbetter.org/GetHelp](http://www.itgetsbetter.org/GetHelp)

## Sigue a la Organización

Facebook: [www.facebook.com/itgetsbetterproject](https://www.facebook.com/itgetsbetterproject)  
Instagram: [www.instagram.com/itgetsbetter](https://www.instagram.com/itgetsbetter)  
TikTok: [www.tiktok.com/@itgetsbetter](https://www.tiktok.com/@itgetsbetter)  
Tumblr: [www.itgetsbetterproject.tumblr.com](https://www.itgetsbetterproject.tumblr.com)  
Twitch: [www.twitch.tv/itgetsbetter](https://www.twitch.tv/itgetsbetter)  
YouTube: [www.youtube.com/itgetsbetter](https://www.youtube.com/itgetsbetter)

## Encuesta

Al completar la encuesta de 2 minutos en [itgetsbetter.org/EduFeedback](http://itgetsbetter.org/EduFeedback), estás ayudando a nuestra organización a mejorar los materiales educativos que proporcionamos con el objetivo de animar, empoderar y conectar a jóvenes LGBTQ+. Además, recibirá un obsequio de [nuestra tienda](#)!

# LA TAREA

*La Tarea es posible gracias al generoso apoyo de  
la Fundación Taco Bell.*

---

## IT GETS BETTER PROJECT®

IT GETS BETTER e IT GETS BETTER PROJECT son marcas registradas de Savage Love, LLC,  
licenciadas para su uso por It Gets Better Project. © It Gets Better Project. Todos los  
derechos reservados.