



<b>HERRAMIENTAS</b>		<b>PRUDENCIA/ FORTALEZA</b>		<b>PRESISTENCIA</b>		<b>EMPIEZO Y TERMINO</b>		<b>IMPACIENCIA</b>
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Que los niños desarrollen persistencia al aprender a empezar y terminar lo que hacen, reconociendo que el esfuerzo y la paciencia les ayudan a lograr sus metas.							
<b>CONDUCTAS ESPERADAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intenta realizar una actividad aunque le cueste trabajo</li> <li>• Termina actividades sencillas sin rendirse fácilmente</li> <li>• Muestra mayor paciencia cuando algo no le sale</li> <li>• Se habla de forma positiva cuando comete errores</li> <li>• Pide ayuda en lugar de abandonar la actividad</li> <li>• Celebra sus logros y esfuerzos, aunque sean pequeños</li> </ul>			<b>MOMENTOS PARA PRACTICAR</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intenta realizar una actividad aunque le cueste trabajo</li> <li>• Termina actividades sencillas sin rendirse fácilmente</li> <li>• Muestra mayor paciencia cuando algo no le sale</li> <li>• Se habla de forma positiva cuando comete errores</li> <li>• Pide ayuda en lugar de abandonar la actividad</li> <li>• Celebra sus logros y esfuerzos, aunque sean pequeños</li> </ul>		

SEM	OBJETIVO	PILAR	GYM CEREBRAL	CONCIENCIA MEDIO DIA	CONCIENCIA FINAL DEL DÍA
1	Reconocer que intentar y pensar positivo les ayuda a iniciar actividades con seguridad.	Mentalidad en crecimiento.	GIMNASIA CEREBRAL PARA NIÑOS. 3 Y 2	<a href="#">GRACIAS 1</a>	<a href="#">RESPIRACIÓN DE LA ABEJA</a>
2	Identificar que pueden cambiar sus pensamientos para sentirse mejor y seguir intentando.		Autoestima.	<a href="#">¿QUÉ ESTOY DIBUJANDO?</a>	<a href="#">ME ESTIRO Y AGRADEZCO EL DÍA.</a>
3	Tomar conciencia de su esfuerzo y reconocer la importancia de no rendirse.	Solución de conflictos	OREJAS GIMNASIA CEREBRAL	<a href="#">LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA.</a>	<a href="#">PIENSO ANTES DE ACTUAR</a>
4	Tomar conciencia de su esfuerzo y reconocer la importancia de no rendirse.	Agilidad emocional	NARIZ Y OREJA	<a href="#">QUÉ AGRADEZCO, QUÉ ME GUSTA DE MI, CONFÍO EN MI.</a>	<a href="#">¿QUÉ ME PERDONO?</a>



### SEMANA 1



PRUDENCIA/  
FORTALEZA



PRESISTENCIA



EMPIEZO Y  
TERMINO



IMPACIENCIA

#### CÍCULO HP

- Vamos a recordar las herramientas del mes: empezar y terminar, persistencia y paciencia.
- Les decimos: **“A veces aparecen pensamientos que nos dicen que no podemos... pero nosotros podemos elegir pensar diferente.”**
- La máxima del día será: **“Empiezo y termino lo que hago.”**
- Invitamos a ver el video de la emoción de la semana de manera opcional y a realizar la gimnasia cerebral sugerida.

🌐 CREAR CONFIA...

4:00 MIN

#### GYM

- Activamos nuestro cuerpo con la gimnasia cerebral sugerida.
- Movemos brazos, piernas y nos preparamos para aprender.

🌐 GIMNASIA CER...

2:00 MIN

#### Inicio / Desarrollo

- Hoy vamos a pensar en cosas bonitas que nos ayudan a sentirnos bien y seguir intentando.
- Abrimos el diario en la actividad 1. Sigue las instrucciones y las sugerencias de la siguientes diapositivas.

[LIBRO](#)

15:00 MIN

#### Cierre

- Reflexionamos:
  - ¿Qué haces cuando algo no te sale?
  - ¿Qué puedes decirte para volver a intentar?
  - ¿Qué te hace sentir feliz y fuerte?
- Cerramos con: **“Intentar otra vez me ayuda a aprender.”**

5:00 MIN

#### DOCENTE

- Refuerza el esfuerzo más que el resultado, reconoce el proceso que el niño está viviendo, no únicamente si “lo logró” o “no”.
- Evita corregir de forma negativa, mejor guía con preguntas. Evita mencionar “está mal” o “así no es”. En su lugar, acompaña el pensamiento del niño.
- Reconoce los intentos pequeños. Valora cada paso, incluso si es mínimo. Los pequeños logros construyen confianza.



# ACTIVIDAD 1. MENTALIDAD EN CRECIMIENTO

DIAP 3

## Inicio — 5 minutos

Se inicia diciendo: “A veces nuestra mente nos dice pensamientos que no nos ayudan, como ‘no puedo’, ‘me va a salir mal’ o ‘soy malo para esto’. Pero hoy vamos a aprender que podemos elegir pensamientos diferentes, pensamientos que nos ayuden a intentarlo otra vez.”

## Después, se pregunta al grupo:

- “¿Alguna vez han pensado ‘no puedo’ antes de intentar algo?”
- “¿Qué pasa en nuestro cuerpo o en nuestras ganas cuando pensamos eso?”

Se escuchan algunas respuestas y se valida que a todos les pasa. Luego se introduce la idea central:

“Tener mentalidad de crecimiento significa saber que no tengo que ser perfecto; puedo aprender, practicar y mejorar poco a poco.”

## Desarrollo — 20 minutos

Primero, se lee la consigna del diario en voz alta y se explica con palabras sencillas: “Vamos a llenar esta planta con palabras bonitas, frases o dibujos que nos ayuden a sentir confianza, alegría o ganas de seguir intentando.”

Durante los primeros 5 minutos, se hace una lluvia de ideas en el pizarrón con frases que pueden ayudar cuando aparece un pensamiento negativo. Por ejemplo:

**“Puedo intentarlo otra vez.”**

**“Estoy aprendiendo.”**

**“No tiene que salir perfecto.”**

**“Cada intento me ayuda.”**

**“Soy capaz de mejorar.”**

**“Puedo pedir ayuda.”**



# ACTIVIDAD 1. MENTALIDAD EN CRECIMIENTO

DIAP 3

Después, durante 10 minutos, cada niño trabaja en su diario. Puede escribir palabras, frases cortas o hacer dibujos dentro o alrededor de las hojas de la planta. Se les puede pedir que elijan al menos 3 pensamientos positivos que usarán cuando algo se les haga difícil.

**Para acompañar el trabajo, se pueden hacer preguntas guía:**

**“¿Qué pensamiento te ayuda cuando te equivocas?”**

**“¿Qué te puedes decir cuando algo no sale a la primera?”**

**“¿Qué frase te da ánimo para seguir intentando?”**

**“¿Qué palabra te hace sentir fuerte o tranquilo?”**

Durante los últimos 5 minutos del desarrollo, se hace una dinámica breve llamada “Cambio mi pensamiento”. Se dicen algunos pensamientos negativos y los niños proponen cómo cambiarlos por pensamientos de crecimiento:

- “No puedo” → “Todavía estoy aprendiendo.”
- “Me salió mal” → “Puedo corregirlo.”
- “Soy malo para esto” → “Con práctica puedo mejorar.”
- “Ya no quiero intentar” → “Puedo descansar y volver a probar.”

**Cierre — 5 minutos**

**Se invita a los niños a elegir una frase de su planta y repetirla en voz alta, primero de manera individual o en parejas, y luego todos juntos.**

**Después se pregunta:**

**“¿Cuál pensamiento positivo puedes usar esta semana cuando algo se te dificulte?”**

Se cierra diciendo: “Nuestros pensamientos pueden ayudarnos o detenernos. Cuando elegimos pensamientos que nos dan ánimo, entrenamos nuestra mente para aprender, mejorar y seguir intentando.”



# MENTALIDAD EN CRECIMIENTO

EMPIEZO Y TERMINO LO QUE HAGO.

## SEMANA 2



PRUDENCIA/  
FORTALEZA



PRESISTENCIA



EMPIEZO Y  
TERMINO



IMPACIENCIA

<p><b>CÍRCULO HUP</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoy vamos a aprender que podemos cambiar nuestros pensamientos.</li> <li>Les decimos: <b>“A veces pensamos que no podemos... pero podemos cambiar ese pensamiento.”</b></li> <li>Máxima: <b>“Puedo cambiar lo que pienso y seguir intentando.”</b></li> </ul>	<p>🌐 EDUCACIÓN E...</p>	<p>4:00 MIN</p>
<p><b>GYM</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizamos la gimnasia cerebral sugerida para ayudar a los niños a activarse y prepararse para trabajar.</li> </ul>	<p><a href="#">¿QUÉ ETOY DIBUJANDO?</a></p>	<p>2:00 MIN</p>
<p><b>Inicio / Desarrollo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoy vamos a ayudar a Gabriel a cambiar sus pensamientos.</li> <li>Abrimos el diario en la actividad 2. Vamos a:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Colorear a Gabriel cuando se siente triste</li> <li>Dibujar su cara cuando se siente seguro</li> <li>Platicar qué cambió en su pensamiento</li> </ul> </li> <li>Reforzamos: <b>“Cuando cambio lo que pienso, me siento mejor.”</b> o <b>“La paciencia me ayuda a aprender.”</b></li> </ul>	<p><a href="#">LIBRO</a></p>	<p>15:00 MIN</p>
<p><b>Cierre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionamos con los niños sobre lo que aprendimos hoy y recordamos que cuando pensamos positivo podemos encontrar soluciones.</li> <li>Preguntas de reflexión:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué pensaba Gabriel al inicio?</li> <li>¿Qué pensó después?</li> <li>¿Qué puedes pensar tú cuando algo no te sale?</li> </ul> </li> <li>Cerramos con: <b>“Pensar bonito me ayuda a seguir.”</b></li> </ul>		<p>5:00 MIN</p>
<p><b>DOCENTE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>REvisa las sugerencias en la siguiente diapositiva.</li> </ul>		



# ACTIVIDAD 2. MENTALIDAD EN CRECIMIENTO

DIAP 3

- **Inicia** conectando con una experiencia real: se puede preguntar: “¿Alguna vez han intentado algo nuevo y pensaron que no iban a poder?” o “¿Qué sentimos cuando creemos que otros se pueden burlar de nosotros?”. Esto ayuda a que los niños entiendan la emoción de Gabriel antes de colorear.
- **Explica** la escena con palabras sencillas: Gabriel primero se siente desesperado porque está intentando algo nuevo y sus pensamientos le dicen: “no puedo” o “se van a burlar”. Después, Gabriel cambia esos pensamientos por otros que le ayudan a confiar en sí mismo.
- **Trabaja el antes y el después:** se puede pedir que observen las dos imágenes y comparen: “¿Cómo se ve Gabriel en la primera imagen?” “¿Cómo se ve en la segunda?” “¿Qué cambió en su cara, su cuerpo o su actitud?”.
- **Guía el dibujo de la emoción:** antes de que dibujen la boca y los ojos, se pueden practicar expresiones con el rostro: cara de preocupación, cara de miedo, cara de confianza y cara de alegría. Después, cada niño dibuja en Gabriel los ojos y la boca que muestran que ahora se siente contento y seguro.
- **Ayuda a cambiar pensamientos negativos** por pensamientos de crecimiento: se pueden decir ejemplos para que los niños los transformen:
  - “No puedo” → “Puedo intentarlo.”
  - “Se van a burlar” → “Puedo ser valiente.”
  - “Me va a salir mal” → “Estoy aprendiendo.”
  - “No quiero esperar” → “Puedo tener paciencia.”
- **Conecta con la paciencia:** se refuerza que la paciencia no solo es esperar turno, también es saber esperar mientras aprendemos algo nuevo y seguimos practicando aunque no salga a la primera.
- **Permite distintas formas de responder:** los niños pueden escribir, dibujar o platicar sobre los pensamientos que Gabriel cambió. Para quienes aún batallan con la escritura, pueden dictar su frase o elegir una de las frases del pizarrón.
- **Cierra con una frase personal:** cada niño puede completar oralmente o en su diario: “Cuando algo nuevo me cueste, puedo pensar...”.



EMPIEZO Y TERMINO LO QUE HAGO.

SEMANA 3



PRUDENCIA/  
FORTALEZA



PRESISTENCIA



EMPIEZO Y  
TERMINO



IMPACIENCIA

<p><b>CÍRCULO HUP</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoy vamos a practicar terminar lo que empezamos.</li> <li>Les decimos: <b>“Ser persistente es seguir intentando hasta lograrlo.”</b></li> <li>Máxima: <b>“Sigo intentando hasta terminar.”</b></li> </ul>	<p><a href="#">MENTALIDAD EN CRECIMIENTO I</a> <a href="#">ACTIVIDAD</a></p>	<p>4:00 MIN</p>
<p><b>GYM</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activamos cuerpo y mente con la gimnasia cerebral.</li> </ul>	<p> OREJAS GIMNASIA CEREB...</p>	<p>2:00 MIN</p>
<p><b>Inicio / Desarrollo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoy vamos a observar cuánto estamos intentando.</li> <li>Abrimos el diario en la actividad 3. Vamos a:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Colorear según cuánto esfuerzo hicimos</li> <li>Identificar si intentamos poco, mucho o nada</li> </ul> </li> <li>Platicamos: <b>“No siempre sale a la primera.”</b> o <b>“Lo importante es seguir intentando.”</b></li> </ul>		<p>15:00 MIN</p>
<p><b>Cierre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionamos:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Terminaste lo que empezaste?</li> <li>¿Te rendiste o seguiste?</li> <li>¿Qué puedes hacer mañana mejor?</li> </ul> </li> <li>Cerramos con: <b>“Intentar me ayuda a lograrlo.”</b></li> </ul>	<p><a href="#">LIBRO</a></p>	<p>5:00 MIN</p>
<p><b>DOCENTE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>REvisa las sugerencias en la siguiente diapositiva.</li> </ul>		



# ACTIVIDAD 2. MENTALIDAD EN CRECIMIENTO

DIAP 3

- **Explica que no es una calificación:** el registro de “mucho, poco o nada” sirve para observar el esfuerzo, no para regañar o comparar.
- **Define una meta concreta de la semana:** antes de empezar, se puede pedir que cada niño elija una acción específica para practicar, por ejemplo: terminar mi trabajo, recoger mis materiales, hacer mi tarea, ordenar mi espacio o seguir intentando cuando algo no me sale.
- **Aterriza qué significa “mucho, poco o nada”:**
  - **Mucho:** lo intenté, terminé o seguí aunque me costó.
  - **Poco:** empecé, pero me distraje o necesité mucho apoyo.
  - **Nada:** no lo intenté, me rendí rápido o lo dejé sin empezar.
- **Usa ejemplos cotidianos:** “Si terminé mi actividad aunque me tardé, ¿qué marco?” “Si me enojé y dejé todo a medias, ¿qué marco?” “Si pedí ayuda y seguí intentando, ¿qué marco?”
- **Hazlo como rutina** diaria breve: al final del día o de la clase, se pueden tomar 2 minutos para que cada niño marque cómo le fue ese día.
- **Evita comparaciones entre alumnos:** se refuerza que cada quien observa su propio avance. Lo importante es mejorar respecto a uno mismo.
- **Conecta con la persistencia:** recordarles que persistir no significa que todo salga perfecto, sino seguir intentando aunque sea difícil.
- **Valida los días difíciles:** si un niño marca “poco” o “nada”, se puede decir: “Gracias por darte cuenta. Mañana tienes otra oportunidad para intentarlo.”
- **Refuerza el lenguaje de crecimiento:** usar frases como: “Hoy lo intenté más que ayer”, “Puedo volver a empezar”, “Cada intento cuenta”, “Estoy aprendiendo a terminar lo que empiezo.”
- **Cierra la semana con reflexión:** el viernes, se puede preguntar: “¿Qué día me esforcé más?”, “¿Qué me ayudó a terminar?”, “¿Qué puedo hacer diferente la próxima semana?”



### SEMANA 4



PRUDENCIA/  
FORTALEZA



PRESISTENCIA



EMPIEZO Y  
TERMINO



IMPACIENCIA

#### CÍRCULO HUP

- Hoy vamos a practicar nuestra fuerza de voluntad.
- Les decimos: **“Aunque algo cueste trabajo, podemos seguir intentando.”**
- Máxima: **“Termino lo que empiezo, aunque me cueste.”**

ENCIMA DE LAS NUBES, P...

4:00 MIN

#### GYM

- Realizamos la gimnasia cerebral.

NARIZ Y OREJA

2:00 MIN

#### Inicio / Desarrollo

- Hoy vamos a elegir acciones para entrenar nuestra fuerza de voluntad.
- Abrimos el diario en la actividad 4. Vamos a:
  - Elegir acciones (bañarme, recoger, hacer tarea, etc.)
  - Marcar cuánto lo logramos cada día
- Platicamos:
- **“A veces queremos dejar las cosas... pero podemos decidir seguir.”**

[LIBRO](#)

15:00 MIN

#### Cierre

- Reflexionamos:
  - ¿Qué hiciste aunque te costó?
  - ¿Qué te ayudó a lograrlo?
  - ¿Qué puedes seguir intentando?
- Cerramos con: **“Soy fuerte cuando termino lo que empiezo.”**

5:00 MIN

#### DOCENTE

- REvisa las sugerencias en la siguiente diapositiva.



# ACTIVIDAD 2. MENTALIDAD EN CRECIMIENTO

DIAP 3

- **Presenta la actividad como un entrenamiento:** se puede explicar que la fuerza de voluntad se entrena con acciones pequeñas de todos los días, no con cosas perfectas o enormes.
- **Conecta con el supervillano de la impaciencia:** recordar que la impaciencia aparece cuando queremos dejar algo para después, rendirnos rápido o elegir solo lo fácil.
- **Explica la escala del 1 al 5 con ejemplos claros:**
  - 1: casi no lo intenté.
  - 2: lo intenté un poco.
  - 3: lo hice a medias o con mucha ayuda.
  - 4: lo hice bastante bien.
  - 5: lo logré con esfuerzo y buena actitud.
- **Aclara que no se busca sacar "5" en todo:** el objetivo es darse cuenta de cómo van avanzando y qué pueden mejorar al día siguiente.
- **Elige pocas acciones para la semana:** en lugar de trabajar todas las imágenes al mismo tiempo, se puede pedir que cada niño elija 2 o 3 acciones que realmente necesita practicar, como bañarse, hacer tarea, dejar la tablet o recoger juguetes.
- **Aterriza cada acción con una frase concreta:** "Esta semana voy a entrenar mi fuerza de voluntad cuando..." / "Aunque me dé flojera, voy a intentar..." / "Cuando quiera dejarlo para después, puedo..."
- **Hazlo como registro diario breve:** al final del día o de la clase, se toman 2 o 3 minutos para marcar con un número del 1 al 5 cuánto lograron practicar esa acción.
- **Invita a reflexionar sin juicio:** si un niño marca 1 o 2, se puede decir: "Gracias por darte cuenta. Mañana puedes volver a intentarlo."
- **Refuerza el esfuerzo, no solo el resultado:** reconocer frases como: "Lo intentaste", "Seguiste aunque costó", "Pediste ayuda", "Volviste a empezar".
- **Usa preguntas para cerrar la semana:**
  - "¿Qué acción te costó más?"
  - "¿En cuál mejoraste?"
  - "¿Qué te ayudó a lograrlo?"
  - "¿Qué puedes hacer diferente la próxima semana?"
- **Conecta con mentalidad de crecimiento:** recordar que mejorar toma práctica, y que cada intento ayuda a fortalecer la fuerza de voluntad.

# ACTIVIDADES ALTERNATIVAS



A continuación encontrarás actividades alternativas a las sugeridas en la planeación en caso de que las consideres más adecuadas para tu clase, en tiempo y en el tipo de dinámica.

Recuerda que puedes contactarme para cualquier duda o sugerencia.



# HUELLAS.

OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Que los niños vivan de forma concreta que pueden empezar una actividad y terminarla, siguiendo pasos sencillos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reforzar el valor de la persistencia</li><li>• Trabajar la tolerancia a la frustración</li><li>• Fomentar el autogobierno y la paciencia</li><li>• Cerrar una semana o iniciar una clase con energía</li></ul>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoja blanca</li><li>• 3–5 huellitas de papel (pueden ser círculos o pies ya recortados)</li><li>• Pegamento</li><li>• Crayones</li></ul>		JUEGO Y REFLEXIÓN	KINDER Y BAJA

“Hoy vamos a hacer un caminito. Vamos a empezar... y vamos a terminar.”

### Hace el gesto:

- Mano abierta: empiezo
- Mano cerrada: termino

**Los niños repiten:** “¡Empiezo y termino!”

### Pasos:

1. Pego la primera huella → “Estoy empezando”
2. Pego las siguientes huellas → “Sigo intentando”
3. Pego la última huella → “Estoy terminando”

Después pueden decorar el caminito con crayones.

### La maestra acompaña con frases simples:

- “Ya empezaste”
- “Vas muy bien, sigue”
- “Te falta poquito para terminar”

Si un niño se detiene: “Vamos a dar un pasito más”

### Cada niño muestra su hoja.

“Empezaste tu caminito... y lo terminaste”

Todos repiten. “¡Empiezo y termino!”



# ACTIVIDAD ALTERNATIVA

Para aprovechar los 40 minutos, la actividad puede centrarse en vivir la experiencia de empezar y terminar, y usar el libro solo como cierre breve.

Se puede plantear como un reto sencillo y concreto. La maestra inicia diciendo: “Hoy vamos a practicar algo muy importante: empezar algo... y terminarlo, aunque sea difícil”. Se hace un gesto con las manos (abro = empiezo, cierro = termino) y todos repiten “empiezo y termino”.

Después **se propone una manualidad muy simple** pero con pasos claros, por ejemplo hacer una “oruga de esfuerzo”. A cada niño se le da una hoja y 4 o 5 círculos de papel ya recortados. La consigna es pegarlos formando una oruga de izquierda a derecha. Cada círculo representa un paso. La maestra va guiando: “este es el inicio”, “vas en medio”, “te falta uno”, “ya casi terminas”. No importa si queda perfecto, lo importante es que no abandonen. Si alguno se detiene, se le acompaña: “ya empezaste, vamos a dar un pasito más”. Después pueden dibujarle ojos o decorarla, pero solo cuando hayan terminado de pegar todos los círculos, para reforzar la idea de terminar primero.

Al finalizar, se hace una reflexión muy breve en grupo: “¿quién terminó su oruga?”, “¿qué hiciste cuando fue difícil?”, “¿te rendiste o seguiste?”. Aquí es donde se conecta con mentalidad de crecimiento: “aunque cueste, puedo seguir intentando hasta terminar”.

El libro se usa solo al final (3–5 minutos). Se les pide pensar en esa actividad y decidir: ¿me esforcé mucho, poco o nada? Primero lo muestran con el cuerpo (manos arriba, medio o abajo) y después solo hacen una marca pequeña en el libro. La maestra recuerda: “no vamos a colorear, solo vamos a pensar cuánto nos esforzamos”. Así el tiempo fuerte está en la experiencia, y el libro cumple su función de registro sin perder el sentido formativo.



# ACTIVIDAD ALTERNATIVA

“Hoy vamos a practicar nuestra fuerza de voluntad. Vamos a ver estas actividades”. Va señalando una por una (bañarme, recoger juguetes, lavarme los dientes, etc.) y las nombra en voz alta.

## **Después elige solo una o dos para trabajar ese día y pregunta:**

“¿Quién cree que puede intentar hacer esto?”

## **Los niños levantan la mano.**

Luego pregunta: “¿Quién ya lo hace?” o “¿quién lo quiere intentar más?” para generar participación.

## **Se puede hacer pequeño juego:**

- “Levanta la mano si tú recoges tus juguetes”
- “Levanta la mano si a veces te cuesta”
- Esto ayuda a que se identifiquen sin necesidad de entender números.

## **Después la maestra baja la actividad a lo concreto:**

“Vamos a practicar esto ahorita / hoy en el salón” (por ejemplo: recoger materiales, terminar una actividad, ordenar su lugar).

## **Mientras lo hacen, refuerza:**

“Estás usando tu fuerza de voluntad”

“Seguiste aunque era difícil”

## **Antes de marcar, lo hacen con el cuerpo:**

- manos arriba = mucho
- manos en medio = poquito
- manos abajo = nada

Después pasan al libro y solo marcan un círculo (no colorean todo).

La maestra recuerda:

“Esto no es para colorear, es para pensar cuánto lo intentaste”.

Para cerrar, una sola frase:

“Cuando intento aunque sea difícil, mi fuerza de voluntad crece”.



# MISIÓN: NO ME RINDO

OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Que los niños practiquen la persistencia a través de retos sencillos, aprendiendo que pueden volver a intentar cuando algo no les sale a la primera.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reforzar el valor de la persistencia</li><li>• Trabajar la tolerancia a la frustración</li><li>• Fomentar el autogobierno y la paciencia</li><li>• Cerrar una semana o iniciar una clase con energía</li></ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hojas o tarjetas con pequeños retos</li><li>• Objetos simples del salón (lápices, pelotas, libros)</li><li>• Cinta o espacio delimitado en el salón</li></ul>		JUEGO Y REFLEXIÓN	KINDER Y BAJA

Primero explicamos a los niños:

- “Hoy tenemos una misión especial... ¡la misión de no rendirnos!”

Haremos lo siguiente:

1. Colocamos 3 o 4 estaciones con retos sencillos, por ejemplo:

- Caminar con un objeto sin que se caiga
- Armar una torre con bloques o libros
- Lanzar una pelota a una caja
- Dibujar algo con una sola mano

2. Los niños pasan por cada estación

3. Si no lo logran a la primera, decimos:

☞ “¿Qué hacemos cuando no sale?”

☞ Ellos responden: “¡Lo vuelvo a intentar!”

Los motivamos a intentarlo 2 o 3 veces

Celebramos cada intento, no solo cuando lo logran

## CIERRE (REFLEXIÓN)

Nos sentamos y platicamos:

- ¿Qué hiciste cuando no te salió a la primera?
- ¿Cómo te sentiste al volver a intentar?
- ¿Qué te ayudó a no rendirte?
- ¿Qué puedes hacer la próxima vez que algo sea difícil?

Cerramos con la frase: **“Intentar otra vez me hace más fuerte.”**

## RECOMENDACIÓN DOCENTE

Evita enfocarte en quién “lo logró”

Refuerza frases como:

☞ “lo intentaste”

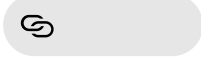
☞ “no te rendiste”

☞ “seguiste intentando”

Haz visible el esfuerzo como el verdadero logro.



# LUCHANDO CONTRA EL SUPERVILLANO

OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Ayudar a los niños a reconocer pensamientos negativos y aprender a transformarlos en ideas positivas que les permitan buscar soluciones.	Reforzar la herramienta del mes “pienso positivo y doy soluciones” y ayudar a los niños a identificar pensamientos negativos y cambiarlos por ideas que los ayuden a seguir intentando.	10 minutos			JUEGO Y REFLEXIÓN	KINDER Y BAJA

Primero explicamos a los niños:

- “Hoy vamos a luchar contra un supervillano que se llama Negatividad. Este villano aparece cuando pensamos cosas como ‘no puedo’, ‘no quiero intentar’ o ‘eso es muy difícil’.”

Ahora vamos a jugar a atrapar al villano.

El docente dice una frase negativa y los niños deben transformarla en una frase de solución o pensamiento positivo.

- Ejemplos:
- “No puedo hacerlo” → “Voy a intentarlo otra vez”
- “Es muy difícil” → “Voy a intentar paso a paso”
- “Ya no quiero” → “Puedo pedir ayuda”
- Cada vez que un niño dice una frase positiva, todos dicen juntos:
- “¡Derrotamos al supervillano!”

Cierre de la actividad: Recordamos que cuando aparece el supervillano de la negatividad podemos usar pensamientos positivos para vencerlo.

Preguntas de reflexión:


¿Qué podemos decir cuando algo es difícil?

¿Qué pensamiento positivo te ayuda a seguir intentando?

¿Quién te ayuda cuando necesitas encontrar una solución?

Terminamos repitiendo juntos la máxima del mes: “Pienso positivo y busco soluciones.”

# CUENTO: LOS LENTES DE HANNA

OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Favorecer la humildad en los niños al ayudarlos a reconocer que no siempre son los únicos que viven situaciones difíciles, aprendiendo a pausar, observar y comprender que los demás también tienen emociones y pensamientos.	Introducir el valor de la humildad de forma concreta y cercana, acompañar el trabajo de aceptación de los demás, prevenir actitudes de rechazo y favorecer una mirada más abierta hacia los compañeros.	15 minutos		 <a href="#">CUENTO: LOS LENTE...</a>	REFLEXIÓN.	KINDER Y BAJA

Ve el video “Cuento: los lentes de Hanna” y guía a los niños para poder profundizar en la empatía y en la humildad.

## Preguntas de reflexión – Los lentes de Hanna

- ¿Cómo se sentía Hanna al inicio del día?
- ¿Crees que Hanna pensó que solo ella estaba teniendo un mal día?
- Cuando Hanna se puso los lentes, ¿qué descubrió sobre las otras personas?
- ¿Qué cambió en Hanna cuando se dio cuenta de que los demás también tenían problemas?
- ¿Qué nos enseña esta historia sobre no pensar solo en nosotros?

## Para aterrizar la humildad en su vida diaria

- ¿Alguna vez has pensado que alguien fue grosero, pero luego entendiste que estaba teniendo un mal día?
- ¿Qué podemos hacer cuando algo no sale como queremos y nos sentimos enojados o tristes?
- ¿Cómo podemos recordar que no siempre somos los únicos a los que les pasan cosas difíciles?

## Cierre sugerido (voz compartida)

- Platicamos que ser humildes es recordar que no todo gira alrededor de nosotros, que los demás también sienten, se equivocan y tienen días difíciles. Aprendemos que antes de enojarnos o rechazar, podemos pausar y pensar un poquito más.



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Activar el cuerpo y la mente de los niños para prepararlos para aprender con entusiasmo, favoreciendo la atención, la disposición al esfuerzo y una actitud positiva antes de iniciar la actividad principal.	<b>Activar a los niños antes de iniciar una clase, apoyar transiciones entre actividades, recuperar la atención cuando hay cansancio o distracción, reforzar el entusiasmo y la disposición al esfuerzo, y generar un ambiente positivo y alegre en el grupo.</b>	10 Minutos	Espacio libre para moverse.		REFLEXIÓN.	KINDER Y BAJA

Haremos una gimnasia cerebral siguiendo instrucciones sencillas. El adulto dará las indicaciones en voz alta y mostrará cada acción antes de que los niños la realicen. Comenzamos diciendo: “¿Están listos? ¡Vamos!” y guiamos los movimientos:

- “Arriba” (levantamos los brazos al cielo),
- “Abajo” (tocamos el piso),
- “A un lado” (nos inclinamos),
- “Al otro lado” (cambiamos de dirección),
- “Chócala con un compañero” (chocamos palmas),
- “Baila, baila” (movemos el cuerpo libremente unos segundos).
- Cerramos diciendo juntos: “¡Listos y felices para empezar!”

Esta actividad puede utilizarse como inicio de clase, transición entre actividades o para recargar energía durante el día.



# CABALLITO DE ZOE (CUENTO)

DIAP 6

OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Que através del cuento aprendan sobre perseverancia y no darse por vencidos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Fortaleza, pereserverancia, entusiasmo, laboriosidad, responsabilidad.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li></ul>	20		<a href="#">CUENTO CABALLITO DE ZOE</a>	REFLEXIÓN.	KINDER Y BAJA

- Escucha el cuento y analiza con los peques con disfraces de Juan



**1. LOS HECHOS**  
¿Qué pasó?



**3. LAS EMOCIONES**  
¿Cómo me sentí?



**4. HUP**  
¿Qué aprendí? ¿Qué vi sobre la ayuda, vencer al supervillano y usar el verbo?

**FORTALEZA**





# CABALLITO DE ZOE (CUENTO)

DIAP 6

OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Que através del cuento aprendan sobre perseverancia y no darse por vencidos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Fortaleza, pereserverancia, entusiasmo, laboriosidad, responsabilidad.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li></ul>	20		<a href="#">CUENTO CABALLITO DE ZOE</a>	REFLEXIÓN.	KINDER Y BAJA

- Escucha el cuento y analiza con los peques con disfraces de Juan



**1. LOS HECHOS**  
¿Qué pasó?



**3. LAS EMOCIONES**  
¿Cómo me sentí?



**4. HUP**  
¿Qué aprendí? ¿Qué vi sobre la ayuda, vencer al supervillano y usar el verbo?

**FORTALEZA**





# GIMNASIA CEREBRAL.

- Traza en el aire la figura con cada mano, de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.
- Pueden jugar con la velocidad, con haerlo con cada mano o con las manos juntas, y en sentidos diferentes.





# ¿QUÉ ME LLEVO?

OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
<ul style="list-style-type: none"><li>Que los niños reconozcan la importancia de ponerle medida a las cosas, identificando qué es necesario y qué es de más en situaciones cotidianas, para favorecer decisiones conscientes, el orden y el autocontrol en su vida diaria.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Valores:</b> Virtud AUTOGOBIERNO, medida, sencillez, ponderación, sobriedad.</li><li><b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li><b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li><li><b>HS:</b> Conciencia presente.</li></ul>	10 minutos			REFLEXIÓN.	KINDER Y BAJA

- “A veces queremos llevar muchas cosas, pero no todas son necesarias.
- Hoy vamos a aprender a ponerle medida a las cosas.” **¿A quién le ha pasado que quiere llevar muchas cosas a un lugar y luego se le pierden o ya no las quieren cargar?**
- **Después de cada situación pregunta: ¿Qué sí es necesario? / ¿Qué es de más? / Por qué?**
- 🍷 Situación 1: “Vamos al súper con mamá o papá y vemos un libro para colorear.
- 🎮 Situación 2: Ir a la escuela: “Vamos a la escuela y queremos llevar un juguete... o dos... o tres. (¿Qué puede pasar si llevamos juguetes de más?)
- 🎉 Situación 3: Hora de jugar. “Estamos jugando y sacamos muchos juguetes al mismo tiempo.” (¿Es mejor jugar con uno o con muchos? / ¿Qué pasa al final cuando hay que recoger?)
- 📺 Situación 4: “Estamos viendo la tele y queremos ver un capítulo más... y otro... y otro.” (¿Cuánto es suficiente / ¿Qué pasa si no ponemos medida?)
- Cierre – Aterrizar el verbo (2 minutos). **“Ponerle medida a las cosas es elegir lo que sí necesitamos y decir ‘alto’ cuando algo es de más.”**
- ¿En qué momento de su día pueden ponerle medida a las cosas hoy?

**AUTOGOBIERNO**



# LO QUE ME HACE BIEN



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Que los niños identifiquen, de manera simple y visual, la diferencia entre opciones saludables y no saludables, y practiquen elegir lo que les hace bien como parte del valor de la sencillez.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Autogobierno, sencillez, mesura, sobriedad, ponderación, paciencia.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li><li>• <b>HS:</b> Conciencia presente</li></ul>	20	<ul style="list-style-type: none"><li>• IMAGENES O MATERIAL.</li></ul>		DINÁMICA	KINDER PRIMARIA

- Coloca en el piso dos canastas:
  - ● “Me hace bien”
  - ● “No me hace bien”
- Muestra objetos o imágenes simples (fruta, agua, verduras, dulces, refresco, frituras).
- Pide a cada niño que elija una tarjeta y la coloque en la canasta correspondiente.
- Refuerza con frases muy cortas:
  - “La manzana te hace bien”
  - “Muchos dulces no te ayudan”
  - “Elegiste muy bien”
- Al terminar, todos dicen juntos tocando su corazón:  
“Yo elijo lo que me hace bien”.

# VENCIENDO TENTACIONES.



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Video de reflexión y actividad para que los niños aprendan a poner su fuerza para vencer las tentaciones en actividades de sus día a día que los distrae.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Autogobierno, sencillez, medida, sobriedad, ponderación, paciencia.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li><li>• <b>HS:</b> Conciencia presente</li></ul>	20	<ul style="list-style-type: none"><li>• VIDEO</li></ul>	<a href="#">🌐 Estar presentes ...</a>	VIDEO	PRIMARIA BAJA

Sigue el video y apóyate en las imágenes.

[VER LAS IMÁGENES](#)

# RITUAL DE LA CALMA



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Video de reflexión para elaborar un ritual que ayude a los niños a calmarse.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Autogobierno, sencillez, mesura, sobriedad, ponderación, paciencia.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li><li>• <b>HS:</b> Conciencia presente</li></ul>	20	<ul style="list-style-type: none"><li>• VIDEO</li></ul>	<a href="#">🌐 BBZ KIDS Sem...</a>	VIDEO	3ERO KINDER, PRIMARIA BAJA

Sigue el video y apóyate en las imágenes.

# CUENTO DEL REY



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Cuento del Rey que queria tenerlo todo, es para practicar el poner atención y hacer conciencia sobre los excesos	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Autogobierno, sencillez, medida, sobriedad, ponderación, paciencia.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li><li>• <b>HS:</b> Conciencia presente</li></ul>	20	<ul style="list-style-type: none"><li>• VIDEO</li></ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CU3TOhScOBQ">https://www.youtube.com/watch?v=CU3TOhScOBQ</a>	VIDEO	3ERO KINDER, PRIMARIA BAJA

Ve el video y resuelve las siguientes preguntas.

- ¿Cuál es el mensaje principal del video?
- Menciona dos cosas que aprendiste viendo el video.
- ¿Por qué crees que sucedió (inserta evento clave del video)?
- ¿Cómo cambiarías la historia si fueras el protagonista?



# CABALLITO DE ZOE (CUENTO)

DIAP 6

OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Que através del cuento aprendan sobre perseverancia y no darse por vencidos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Fortaleza, pereserverancia, entusiasmo, laboriosidad, responsabilidad.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li></ul>	20		<a href="#">CUENTO CABALLITO DE ZOE</a>	REFLEXIÓN.	KINDER Y BAJA

- Escucha el cuento y analiza con los peques con disfraces de Juan



**1. LOS HECHOS**  
¿Qué pasó?



**3. LAS EMOCIONES**  
¿Cómo me sentí?



**4. HUP**  
¿Qué aprendí? ¿Qué vi sobre la ayuda, vencer al supervillano y usar el verbo?

**FORTALEZA**



# LA REGLA DE LOS 10 SEGUNDOS



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Desarrollar el hábito para vencer la procrastinación y la flojera.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Fortaleza, perseverancia, entusiasmo, laboriosidad, responsabilidad.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li></ul>	20		<a href="#">🌐 LA REGLA DE L...</a>	DINÁMICA INTERIOR O EXTERIOR	KINDER PRIMARIA

- Ve el video y platica con tus alumnos cuándo y cómo pueden aplicar y acordarse de la regla de los 10 segundos.
- Aplícala en clase para que vayan adquiriendo hábito.

FORTALEZA



# LOS PESMAIENTOS NEGATIVOS



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Que aprendan sobre los pensamientos negativos y que descubran estrategias para vencerlos y construir positivos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Fortaleza, perseverancia, entusiasmo, laboriosidad, responsabilidad.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li></ul>	20	VIDEO E IMPRIMIBLE.	<a href="https://youtu.be/IIVzEAXcywE">https://youtu.be/IIVzEAXcywE</a>	ACTIVIDAD	PRIMARIA

- Ve el video y platica con tus alumnos cuándo y cómo pueden aplicar y acordarse de la regla de los 10 segundos.
- Aplícala en clase para que vayan adquiriendo hábito.

[DESCARGA ACT PAG 25 Y 26](#)

FORTALEZA



# BÚSQUEDA DEL TESORO



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	SUGERIDO
Fomentar la mentalidad de crecimiento y el trabajo en equipo, ayudando a los alumnos a disfrutar y celebrar los logros de los demás, desarrollando actitudes de paciencia, colaboración y apoyo mutuo durante una dinámica divertida y participativa.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Fortaleza, perseverancia, entusiasmo, laboriosidad, responsabilidad.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li></ul>	20	<ul style="list-style-type: none"><li>• Juguetes y materiales.</li></ul>	DINÁMICA EXTERIOR	KINDER PRIMARIA

- Elige juguetes o materiales que vas a esconder en el salón o en el patio.
- Elige a uno o varios alumnos para que vayan a buscarlos, mientras los compañeros observan la búsqueda.
- Cuando encuentren el objeto escondido invita a los niños a festejar el logro de sus compañeros y compañeras para desarrollar mentalidad en crecimiento.
- Repite el ejercicio hasta que hayan todos participado.
- Al finalizar haz una reflexión sobre trabajar en equipo y ser feliz cuando otros hacen cosas buenas o logran cosas.

- Prepara a tus alumnos mentalmente para la actividad. Platicarles lo que harán y pregúntales qué dificultades pueden aparecer en el camino y qué actitudes sirven para vencerlas.



FORTALEZA



# CARRERA DE LOGROS.



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	SUGERIDO
Promover la perseverancia y la actitud positiva ante los retos, fortaleciendo la coordinación, creatividad e imaginación de los niños mientras aprenden a no rendirse y disfrutar el proceso de superar obstáculos junto a sus compañeros.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Fortaleza, perseverancia, entusiasmo, laboriosidad, responsabilidad.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li></ul>	20	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puedes usar objetos como sillas, aros, conos, cuerdas para saltar, etc.</li></ul>	DINÁMICA INTERIOR O EXTERIOR	KINDER PRIMARIA

- Diseña un circuito de obstáculos adecuado para la edad y habilidades de los niños. Puedes usar objetos como sillas, aros, conos, cuerdas para saltar, etc.
- Se van a dividir en equipos pequeños o en parejas. Cada equipo debe completar el circuito de obstáculos lo más rápido posible.
- Durante la carrera, ve inventando situaciones como ir en un cohete o que están en arena movediza, que salten como conejos, ranas o lento. etc., para despertar la imaginación de los niños y niñas.
- Al finalizar, reflexiona con los niños sobre cómo se sintieron al enfrentar los obstáculos y cómo la perseverancia les ayudó a superarlos.

FORTALEZA



# SEMÁFORO DE LA CALMA



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	LIGA	SUGERIDO
Que los niños aprendan a detenerse, respirar y continuar con calma cuando sienten enojo o frustración, descubriendo que así pueden cuidar y respetar a los demás en lugar de ofender o descuidar.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Justicia: Respeto, Solidaridad, Empatía, Autenticidad, Humildad, Entusiasmo.</li><li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li><li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos: Hacer algo bueno por alguien más, genera amistad.</li></ul>	10 min		Dinámica		KINDER PRIMARIA

## 1. El maestro muestra tres colores (pueden ser tarjetas, círculos de foamy o simplemente decirlos):

- **Rojo** = ¡Alto! Coloca tus manos en el pecho, detente y no te muevas.
- **Amarillo** = Respira despacito: inhala, pausa, exhala (como en la pizza o el globo).
- **Verde** = Sonríe y muévete otra vez.

## 2. El docente va cambiando los colores en orden o sorpresa.

## 3. Los niños practican detenerse, respirar y volver a actuar con calma.

### Reflexión:

- Cuando estamos enojados, nuestro cuerpo se pone en “rojo”.
- Si respiramos (amarillo), recuperamos la calma.
- Así podemos volver a “verde” para cuidar y respetar.

**JUSTICIA**



# ACTOS DE BONDAD

JUSTICIA



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	LIGA	SUGERIDO
Que los alumnos identifiquen qué reglas les van a ayudar a llevarse mejor y que promuevan el ayudarse unos a otros.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Justicia: Solidaridad, Empatía, Autenticidad, Humildad, Entusiasmo.</li><li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento. Usar afirmaciones positivas.</li><li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos: Hacer algo bueno por alguien más, genera amistad.</li></ul>	Permanente.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dos botes transparentes 2 por salón.</li><li>• Pomposes de colores (10 por persona).</li><li>• Póster de los actos de bondad.</li></ul>	Dinámica	<a href="#">VIDEO Actos de bondad.</a>	KINDER PRIMARIA
			<ul style="list-style-type: none"><li>• Póster Actos de Bondad</li></ul>		<a href="#">PÓSTER</a>	
			<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicio para mandar a casa. (Imprimible)</li></ul>		<a href="#">AYUDO EN CASA</a>	

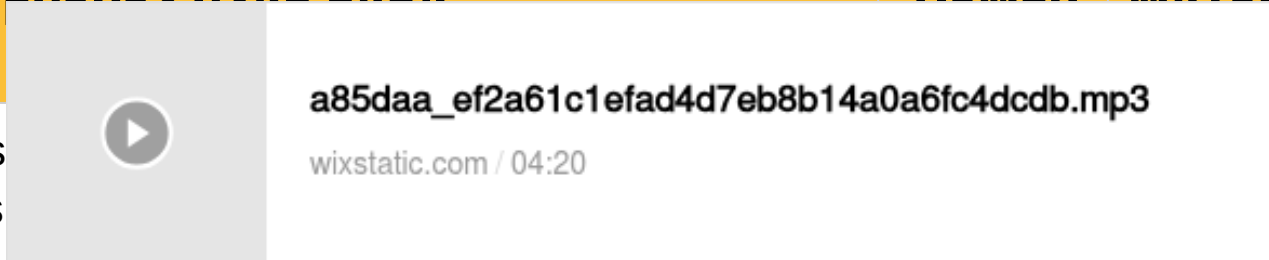

Esta actividad es una actividad que puedes usarla permanentemente en el salón, te recomiendo ver el video y usar la estrategia con los alumnos.

- Haremos dos botes de bondad:
- Uno lleno de pompones de colores.
- Otro vacío, esperando nuestras buenas acciones.
- Haremos un acto de bondad (ayudar, compartir, escuchar, cuidar, etc.).
- Cuando alguien lo haga, haremos el traslado de un pompón del bote lleno al bote vacío.
- Haremos un aplauso de celebración cada vez que movamos un pompón, para recordar que la bondad hace crecer nuestro equipo.
- Haremos misiones nuevas cada semana:
- Pensaremos ideas y las escribiremos en una hoja o cartulina para tenerlo presente.
- Haremos un recuento al final del mes: Veremos cuántos pompones pasaron al bote vacío y haremos una reflexión sobre cómo se sintió la clase al practicar la bondad.

# CANCIÓN LO QUE SOY

JUSTICIA



OBJETIVO	LO QUE DEBERES USAR PARA	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	LIGA	SUGERIDO
Una canción para fomentar el autoestima. El objetivo es que canten y vayan aprendiendo afirmaciones positivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Valores:</b> Virtud Jus Humildad, Entusias</li> <li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li> <li>• <b>HS:</b> Activación física (Bailar)</li> <li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento. Usar afirmaciones positivas,</li> </ul>	miniutos		VIDEO	 Canción Lo que Soy Bi...	1K 2K 3K 1 P

- Vamos a escuchar la canción y vamos a ponerle atención para que platiquemos lo que aprendemos y podemos volverla a escuchar para bailarla.
- Bailarla nos despierta y además vamos a bailarla con nuestros mejores pasos y los que más no diviertan.
- Podemos ir diciendo cosas positivas de cada uno de nosotros después de escuchar la canción para empezar a aprender a hablarnos bonito.
- Analicemos: ¿Qué dice la canción? ¿Qué digo cuando la canto o la bailo? ¿Para qué me sirve cantarla?

## FACILITADOR:

- Aprovecha esta actividad también para que bailen de forma auténtica y que pierdan vergüenza.
- También para desarrollar autoestima y liderazgo puedes ir pidiendo que sigan a un compañero(a) para que los niños propongan pasos. Esto a su vez desarrolla mentalidad en crecimiento mediante la capacidad de alegrarse por el éxito de los demás.

# REGLAS DE ARMONÍA.

JUSTICIA



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	LIGA	SUGERIDO
Que los alumnos identifiquen qué reglas les van a ayudar a llevarse mejor y que promuevan el ayudarse unos a otros.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Todos los valores.</li><li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li><li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos:(Paz en el aula, vs bullying).</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> Creatividad.</li></ul>	20 - 30 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hojas o imprimibles por alumno.</li></ul>	Dinamica	<a href="#">PDF</a>	1K 2K 3K 1 P

- Haremos una lluvia de ideas sobre las “reglas de armonía”: pensaremos juntos qué necesitamos para llevarnos bien, ayudarnos y ser buenos compañeros.
- Haremos una lista en voz alta mientras cada niño comparte su idea (por ejemplo: “Pedimos por favor”, “Esperamos nuestro turno”, “Cuidamos los juguetes”).
- Haremos dibujos en nuestra hoja: cada uno ilustrará las reglas que más le gusten, o haremos el imprimible que se sugiere y lo colorearemos con muchos colores.
- Haremos una exposición: al terminar, mostraremos nuestros dibujos/impresiones y los pegaremos en un mural para recordar siempre nuestras reglas de armonía.

## FACILITADOR

- Aprovecha la actividad para enfatizar el compañerismo y fortalecer al grupo según lo que has observado que les cuesta trabajo—ya sea llevarse bien o seguir las reglas. También es una forma de alertarles sobre sus “supervillanos”.
- Puedes utilizar el póster de los supervillanos y el de los actos de bondad para ayudarles a generar ideas. Pueden organizar una campaña escolar con reglas de armonía que tenga un impacto social.
- Siempre piensen en lo siguiente: ¿Qué sucede cuando se incumple una de las reglas? ¿Cómo van a reparar el daño?

# ANTIFAZ DE HÉROE

JUSTICIA



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	LIGA	SUGERIDO
El objetivo es introducirlos al valor y que se descubran como súperheroes capaces de ayudar a otros.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Justicia: Solidaridad, Fortaleza: Perseverancia, responsabilidad, laboriosidad, entusiasmo. Autogobierno: Paciencia. Prudencia: Humildad, Autenticidad.</li><li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> Creatividad.</li></ul>	20 a 40 min	<ul style="list-style-type: none"><li>• Material para decorar como prit, brillantina, colores, tijeras</li><li>• Puedes llevar ya recortados los antifaces o hacerlos en clase.</li></ul>	Manualidad	<a href="#">Video ¿Cómo hacer un antifaz?</a>  <a href="#">Recortable</a>	1K 2K 3K 1 - 3 P

- Hoy haremos un antifaz. Nuestro objetivo es recorda que somos súperheroes que pueden ayudar a los demás, a demás de usar nuestra imaginación y creatividad.
- Vamos a empezar imaginando que somos superhéroes que se entrenan para hacer el bien. Nuestro primer ejercicio será ayudar para hacernos más fuertes en solidaridad y justicia.
- Haremos un saludo de superhéroes: brazos en alto y decimos: “¡Estoy listo para ayudar!”
- Haremos una búsqueda de ayudas pequeñas: miramos a nuestro alrededor y pensamos a quién podemos tender la mano hoy (prestar un color, invitar al juego, dar un abrazo).
- Tenemos nuestro antifaz: lo decoraremos con colores brillantes para recordarnos que la solidaridad nos da superpoderes.
- Haremos el compromiso de la justicia: repetimos juntos: “Trataré a todos por igual y ayudaré cuando alguien lo necesite.”
- Haremos un aplauso final: celebramos que cada ayuda, por pequeña que sea, nos convierte en héroes que vencen a la Flojera y hacen del salón un lugar más justo y solidario.

## FACILITADOR:

- Puedes llevar impresos o recortados los antifaces; también puedes hacerlos con tela o el material que prefieras.
- Aprovecha esta actividad para promover la perseverancia, la ayuda mutua y una mentalidad positiva cuando les cueste trabajo, se comparen entre ellos o piensen que no les quedó bonito.

# DISFRAZ DE HÉROE

JUSTICIA



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	LIGA	SUGERIDO
Una dinámica en la que se vengán disfrazados de súperheroes. El objetivo es introducirlos al valor y que se descubran como súperheroes capaces de ayudar a otros.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Todos.</li><li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li><li>• <b>HS:</b> Agilidad emocional (Identificación de emociones).</li><li>• <b>HS:</b> Creatividad.</li><li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> Voluntad. Regulación y atención</li></ul>	20 a 40 min	<ul style="list-style-type: none"><li>• Material para decorar como prit, brillantina, colores, tijeras</li><li>• Puedes llevar ya recortados los antifaces o hacerlos en clase.</li></ul>	Manualidad	<a href="#">Video ¿Cómo hacer un antifaz?</a> <a href="#">Recortable</a> <a href="#">Disfraz</a>	KINDER Y PRIMARIA BAJA

- Haremos un desfile de Súperheroes, para recordar que tenemos el poder de mejorar el mundo y hacer cosas buenas por los demás.
- Vendremos disfrazados y pasaremos uno a uno para mostrar nuestro traje y diremos cuáles son nuestros súper poderes y cómo vamos a ayudar a los demás.

## FACILITADOR.

- Los disfraces pueden ser de bombero, doctora, veterinario o, simplemente, una capa que represente el poder que llevamos en el corazón para transformar el mundo. Puedes elaborar antifaces o capas en el salón para quienes prefieran crear los suyos; consulta las plantillas y ejemplos.
- Esta actividad fomenta la mentalidad de crecimiento al celebrar los logros de los demás. Pídeles que comenten qué fue lo que más les gustó o qué superpoder les llamó más la atención de sus compañeros y compañeras. Ayúdales a desarrollar autenticidad invitándolos a no repetir lo que ya se ha dicho.
- Pregúntales: ¿Cómo se sienten al participar? Habrá niños que sientan vergüenza; aprovecha para que se apoyen mutuamente, respeten lo que sucede y refuercen el compañerismo y la autenticidad
- **\*Esta actividad requiere de materiales o disfraces.**

# SEAMOS SÚPER HEROES

JUSTICIA



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO		SUGERIDO
Que los niños, a través de este juego, fortalezcan el trabajo en equipo, aprendan a apoyarse mutuamente y desarrollen confianza mientras se divierten.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Todos.</li><li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li><li>• <b>HS:</b> Agilidad emocional</li><li>• <b>HS:</b> Creatividad.</li><li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> Voluntad. Regulación y atención</li></ul>	20 a 40 min	<ul style="list-style-type: none"><li>• Espacio al aire libre</li></ul>	DINÁMICA EXTERIOR	NA	KINDER Y PRIMARIA BAJA

¡Vamos a participar en una aventura emocionante para salvar al mundo!

- Vamos a ir tomados de la mano todo el tiempo, porque somos un equipo y vamos a ayudarnos mutuamente.
- Si nos soltamos, vamos a detenernos y volver a tomarnos de las manos, recordando que siempre vamos juntos.
- Finalmente, vamos al exterior, a un lugar seguro como el patio, el jardín o un parque cercano, para comenzar nuestra misión.
- Después de jugar regresarán al salón para reflexionar sobre:



**1. LOS HECHOS**  
¿Qué pasó?



**3. LAS EMOCIONES**  
¿Cómo me sentí?



**4. HUP**  
¿Qué aprendí? ¿Qué vi sobre la ayuda, vencer la flojera y usar la alegría.

## FACILITADOR.

- Aprovecha esta actividad para despertar la seguridad en sí mismos mediante la creatividad; pregúntales qué se les va ocurriendo e invita a los más introvertidos a participar. Promueve el liderazgo permitiendo que varios niños dirijan desde el principio de la fila. Hazles conscientes del esfuerzo que implica mantenerse unidos. Pregúntales qué soluciones darían si surgieran problemas; ellos mismos pueden plantear tanto los conflictos como las soluciones (usa a los supervillanos).