

# QUERER, QUERER

## HERRAMIENTAS



Fortaleza



Entusiasmo



Me esfuerzo por querer.



Dejar las cosas para después.

## PRIMARIA BAJA

### Objetivo

El enfoque este mes es para la fuerza de voluntad, ayudar a que estén más conscientes de sus esfuerzos y de sus logros. Aprovechar cada vez que algo les cueste trabajo y tengan la fuerza para accionarse. Es importante aprovechar la regla de los 10 segundos y la mentalidad en crecimiento. Este mes aprenderán sobre la procrastinación y la flojera, aprovecha los videos para que se concienticen.

## CATÁLOGOS

CATÁLOGO GYM CEREBRAL

CONCIENCIA  
PLENA MEDIO DÍA

CONCIENCIA PLENA  
FINAL DEL DÍA

<https://bit.ly/3PE5aSu>

<https://bit.ly/3LrhDpV>

<https://bit.ly/3Zm1UOO>

## SEMANA 1

### Aprendizajes esperados

" Esta semana se presentas las herramientas y la misión de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y las recuerden toda la semana.

-Identificaran cuál es el antivallor o supervillano del bloque para estar muy atentos y poder crear estrategias de acción que le se útil a cada uno para contrarrestarlo.

-Aprenderemos sobre la fuerza de voluntad: qué es, para qué sirve y la podran en practica."

## MISIÓN: USO LA REGLA DE LOS 10 SEGUNDOS

HR PAUSA ACTIVA SUGERIDA NOMBRE LINK OBERVACIONES



INICIO DEL DÍA.  
Gym Cerebral:

VIDEO

DIBUJO EL 6

<https://youtu.be/QgoCy7hevYM>

Es un video con una actividad sencilla que puedes verla para dar las instrucciones al iniciar el día.

	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Imagina Agua	<a href="https://bit.ly/3rarAvW">https://bit.ly/3rarAvW</a>	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. Mi cuerpo es agua.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Respiración de la abeja y repaso del día para agradecer que soy amado.	<a href="https://bit.ly/3duKUCE">https://bit.ly/3duKUCE</a>	Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y agradecerme por ello.
	<b>RECURSO IMPRIMIBLE</b>	LIBRO	BLOQUE 6	<a href="https://bit.ly/3S3QQCF">https://bit.ly/3S3QQCF</a>	PARA SER PROYECTADO.
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	QUERER QUERE: FEURZA DE VOLUNTAD	<a href="https://youtu.be/6JXhdyXQBHI">https://youtu.be/6JXhdyXQBHI</a>	SIGUE LAS INSTRUCCIONES DEL VIDEO.
	<b>RECURSO IMPRIMIBLE</b>	LIBRO	Gafete Español	ESP: <a href="https://bit.ly/3PcHz9W">https://bit.ly/3PcHz9W</a>	PARA VISUALIZAR Y USAR LA SIGUIENTE SEMANA
			Gafete Inglés	ENG: <a href="https://bit.ly/46gOhAe">https://bit.ly/46gOhAe</a>	
	<b>TAREA</b>	LIBRO	Gafete y materiales para las campañas		TRAER MATERIALES NECESARIOS PARA PODER REALIZAR LAS CAMPAÑAS DURANTE LA SIGUIENTE SEMANA

## SEMANA 2.

# Aprendizajes esperados

"- Esta semana se recuerdan las herramientas y la misión de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y practiquen toda la semana.

- Trabajarán con los gafetes para continuar con esta labor de promover ME ESFUERZO; que se sientan parte de un ambiente positivo y amoroso. A demás que practiquen la responsabilidad de portar el gafete y de cuidarlo.

-En esta semana, se busca que identifiquen qué es lo que les cuesta trabajo posponer. Identificar que actividades no les gustan hacer por querer realizar otras actividades, pero que creen un plan de acción para no posponerlo.

-Ser capaces de animarse entre ellos y motivarse para realizar sus actividades."

## MISIÓN: PONGO UN ESFERUZO EXTRA EN TODO LO QUE HAGO

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	VIDEO	MANOS ABIERTAS	<a href="https://bit.ly/2FYipvL">https://bit.ly/2FYipvL</a>	Es un video que puedes ver antes y prepararte para tu dar las instrucciones en clase, es un ejercicio sencillo para activar el cerebro.
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Tu nombre	<a href="https://bit.ly/3dYy6SN">https://bit.ly/3dYy6SN</a>	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. Se necesita una hoja en blanco y lapiz.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Venciendo mis tentaciones e identificando mis emociones.	<a href="https://bit.ly/39tkkVv">https://bit.ly/39tkkVv</a>	Tomo el registro de todos mis logros, me estoy esforzando en las actiividades que selecciones.
	<b>RECURSO IMPRIMIBLE</b>	LIBRO	BLOQUE 6	<a href="https://bit.ly/3S3QQCF">https://bit.ly/3S3QQCF</a>	PARA SER PROYECTADO.
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	QUERER QUERE: CAMPAÑAS	<a href="https://youtu.be/SNe7fbNRK1Y">https://youtu.be/SNe7fbNRK1Y</a>	SIGUE LAS INSTRUCCIONES DEL VIDEO.

## SEMANA 3

# Aprendizajes esperados

"- Esta semana se recuerdan las herramientas y la misión de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y practiquen toda la semana.

-Podran ver qué es una tentación, cuando aparecen y qué pasa cuando alguien realiza trampa.

-Identificar sus tentaciones e idear un plan para no caer en ellas.

-Visualizar como la fuerza de voluntad aplicada nos ayuda a sentirnos bien con los logros propios.

-Visualizar cómo la tentación, cuando no la vencemos, trae sentimientos negativos: culpa, tristeza, etc."

## MISIÓN: PRACTICA PONERLE UNA MEDIDA A LAS COSAS

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	VIDEO	RODILLA / CODO	<a href="https://bit.ly/2GIHMbf">https://bit.ly/2GIHMbf</a>	Es video, pero puedes verlo para entender en qué consiste la actividad y ponerlo al iniciar el día. Es muy sencillo.
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Me muevo lento	<a href="https://bit.ly/3pszMZ">https://bit.ly/3pszMZ</a>	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Me digo gracias.	<a href="https://bit.ly/31BluKR">https://bit.ly/31BluKR</a>	Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y agradecerme por ello. La conciencia plena se hace parada.
	<b>RECURSO IMPRIMIBLE</b>	LIBRO	BLOQUE 6	<a href="https://bit.ly/3S3QQCF">https://bit.ly/3S3QQCF</a>	PARA SER PROYECTADO.
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	QUERER QUERER: TRAMPA	<a href="https://youtu.be/NeOfgik9QJA">https://youtu.be/NeOfgik9QJA</a>	VER EL VIDEO, COMENTAR Y SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DEL LIBRO/VIDEO.

## SEMANA 4

# Aprendizajes esperados

"- Esta semana se recuerdan las herramientas y la misión de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y practiquen toda la semana.

-Poedr visualizar como si no se vence la tentación disminuye la libertad de la persona.

-Visualizar qué significa dejar las cosas para despues y cómo esto no ayuda a vencer la tentación."

## MISIÓN: LUCHO EN CONTRA DE LA FLOJERA Y CONTRA DEJAR LAS COSAS PARA DESPUÉS

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	AUDIO	ESTIRATE	<a href="https://spoti.fi/3fdlzw3">https://spoti.fi/3fdlzw3</a>	Coloca una canción y permite que se estiren o bailen según lo deseen. Puedes ir desiganando un día de baile, otro de estiramiento. Link del album de spotify con distintas canciones de mensaje positivo.
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Mis manos	<a href="https://bit.ly/3gAlwp8">https://bit.ly/3gAlwp8</a>	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. Se necesita un peluche.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Me estiro y agradezco el día.	<a href="https://bit.ly/3Sg82Dw">https://bit.ly/3Sg82Dw</a>	Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y agradecerme por ello. La conciencia plena se hace parada.
	<b>RECURSO IMPRIMIBLE</b>	LIBRO	BLOQUE 6	<a href="https://bit.ly/3S3QQCF">https://bit.ly/3S3QQCF</a>	PARA SER PROYECTADO.
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	CUENTO TADEO Y LAS PLANTAS	<a href="https://youtu.be/v4VzRaNEFQk">https://youtu.be/v4VzRaNEFQk</a>	VER EL VIDEO Y SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DEL LIBRO.