

# SOY HÉROE



HERRAMIENTAS



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA  
E INDIFFERENCIA

## PRIMARIA ALTA

### Objetivo

Arrancamos este mes y el objetivo es que conozcan el programa, que vuelva a sumergirse en la metodología y que tú vayas agarrando ritmo. Aprovecha las herramientas. ¿Qué estoy viviendo y qué tentaciones o supervillanos debo tener presentes para vencerlos? Despertar la conciencia y la sensación de que son dueños de su propio crecimiento. Vamos a establecer las reglas de armonía y descubrirse como súper héroe.

### CATÁLOGOS

CATÁLOGO GYM CEREBRAL

CONCIENCIA  
PLENA MEDIO DÍA

CONCIENCIA PLENA  
FINAL DEL DÍA

<https://bit.ly/3IJx7nh>






<https://bit.ly/41fjvYm>

<https://bit.ly/40gk8Ah>

### SEMANA 1 MISIÓN: AYUDO EN LA ESCUELA

HR	PAUSA ACTIVA	Nombre	LINK	OBERVACIONES	
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	AUDIO	ESPEJO	<a href="https://bit.ly/3GpErlK">https://bit.ly/3GpErlK</a>	Cada día será un alumno al que los demás imitarán. La intención es que con música los alumnos vayan siguiendo a su compañero con atención y tratando de ir todos iguales.
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	APRENDINDO A MEDITAR.	<a href="https://bit.ly/3zLH9ja">https://bit.ly/3zLH9ja</a>	Irán aprendiendo a hacer conciencia de sus sensaciones y a ponerse en momento presente.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	RESTO DE LA SEMANA	<a href="https://bit.ly/3AkDJVZ">https://bit.ly/3AkDJVZ</a>	Audio para el resto de la semana y que no escuchen las instrucciones iguales cada día.
	<b>MES 1 DEL LIBRO</b>	LIBRO	AGRADECIMIENTO	<a href="https://bit.ly/3JQGNw8">https://bit.ly/3JQGNw8</a>	En la última clase, en cualquier momento de la clase se aplica esta conciencia plena cuyo objetivo es despertar la emoción de gratitud.
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	MES 1 SOY HÉROE	<a href="https://bit.ly/44GU1ER">https://bit.ly/44GU1ER</a>	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	<b>TAREA</b>	VIDEO	VIDEO DE BIENVENIDA	<a href="https://bit.ly/3ONY77X">https://bit.ly/3ONY77X</a>	Después de ver el video, el ejercicio de esta semana elegirán los aspectos de su personalidad en los que les gustaría mejorar y se convertirán en sus misiones personales semana a semana.
			EJERCICIO SEMANA DOS	<a href="https://bit.ly/47Jv8Lr">https://bit.ly/47Jv8Lr</a>	Para la semana que entra deberán llevar material para realizar su campaña. El video les explica qué haran con el ejercicio que hicieron esta semana. Puedes empezar a organizar si tienen tiempo al finalizar la clase.

## SEMANA 2. MISIÓN: AYUDO EN MI CASA.

HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBERVACIONES	
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	SUGERIDA	EQUILIBRIO	<a href="https://bit.ly/45BVzko">https://bit.ly/45BVzko</a>	Pueden hacer varios ejercicios que impliquen equilibrio y contar cuánto tiempo duran sin que nadie se caiga.
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	APRENDIENDO A MEDITAR	<a href="https://bit.ly/3hTNDwz">https://bit.ly/3hTNDwz</a>	Imaginarán un árbol. Desarrolla creatividad y capacidad de dirigir sus pensamientos.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	CONCIENCIA DE MIS PENSAMIENTOS	<a href="https://bit.ly/3phDWmD">https://bit.ly/3phDWmD</a>	¿Qué estoy pensando? Soltar preocupaciones.
	<b>MES 1 DEL LIBRO</b>	LIBRO	MES 1 SOY HÉROE	<a href="https://bit.ly/44GU1ER">https://bit.ly/44GU1ER</a>	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	EJERCICIO SEMANA DOS	<a href="https://bit.ly/47Jv8Lr">https://bit.ly/47Jv8Lr</a>	En este video se explica lo que trabajarás con los aspectos a mejorar que eligieron la semana pasada.

## SEMANA 3 MISIÓN: CUIDO Y APLICO LAS REGLAS DE ARMONÍA

HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBERVACIONES	
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	SUGERIDA	ESPEJO TU REFLEJO	<a href="https://bit.ly/3famYVo">https://bit.ly/3famYVo</a>	Ejercicio en parejas. Pueden cambiar de parejas cada día.
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	IMAGINO UN COLOR	<a href="https://bit.ly/3nFcHmd">https://bit.ly/3nFcHmd</a>	Ejercicio para desarrollar creatividad y concentración.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	AGRAEZCO POR PERSONAS	<a href="https://bit.ly/3w2rKkp">https://bit.ly/3w2rKkp</a>	Ejercicio para poner en la mente la gratitud a personas que estuvieron presentes a lo largo del día.
	<b>MES 1 DEL LIBRO</b>	VIDEO	MES 1 SOY HÉROE	<a href="https://bit.ly/44GU1ER">https://bit.ly/44GU1ER</a>	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	PERSONALIDAD	<a href="https://bit.ly/3QTeaEc">https://bit.ly/3QTeaEc</a>	Verán el video y seguirás las instrucciones del video.

## SEMANA 4 MISIÓN: PIDO AYUDA Y DEJO QUE ME AYUDEN

	PAUSA ACTIVA		LINK	OBERVACIONES	
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	SUGERIDA	HOMBRO CRUZADO	<a href="https://bit.ly/44svu6f">https://bit.ly/44svu6f</a>	Ejercicio para toda la semana. Pueden ir aumentando la velocidad. Recuerda que tienen el catálogo al inicio de la planeación o repetir cualquiera de ésta si desean usar otras gimnasias cerebrales.
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	IMAGINO UN LUGAR	<a href="https://bit.ly/3pfo43Z">https://bit.ly/3pfo43Z</a>	Desarrollar atención plena, creatividad y manejo de emociones.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	REGISTRO DE LAS EMOCIONES DEL DÍA	<a href="https://bit.ly/36eGRTW">https://bit.ly/36eGRTW</a>	Aprendiendo a identificar emociones del día.
	<b>MES 1 DEL LIBRO</b>	LIBRO	MES 1 SOY HÉROE	<a href="https://bit.ly/44GU1ER">https://bit.ly/44GU1ER</a>	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	LIBRO	VIDEO EL CIRCO DE LAS MARIPOSAS	<a href="https://bit.ly/47Ou74r">https://bit.ly/47Ou74r</a>	Realiza el ejercicio de la semana 4 en la página 11 después del ver el video "Circo de las mariposas"