

QUERER, QUERER

HERRAMIENTAS



Fortaleza



Entusiasmo



Me esfuerzo por querer.



Dejar las cosas para después.

SECUNDARIA/PREPARATORIA

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

-Identificar las diferencias entre ser, hacer y tener.

-Ser capaces de articular de manera ordenada y clara las ideas sobre lo que desean ser, hacer y/o tener.

-Ser capaces de dialogar con sus compañeros de manera respetuosa y paciente.

-Identificar qué es la fuerza de voluntad y qué es dejar las cosas para después.

MISIÓN: USO LA REGLA DE LOS 10 SEGUNDOS

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBSEVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	VIDEO	3 y 2	https://bit.ly/3v50YyS	Es un video, pero puedes verlo para ver de qué se trata la actividad y dar las instrucciones en el salón para que los alumnos los realicen.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	VIDEO	Números que cambian de color.	https://bit.ly/3oAy2dy	Meditación para fortalecer la concentración y la memoria. Seguir las indicaciones del video
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	Mis emociones. ¿Cómo me siento hoy?	https://bit.ly/36eGRTW	Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y agradezco por ello.
	RECURSO IMPRIMIBLE	LIBRO	BLOQUE 6	https://bit.ly/3Hm1jV1	PARA SER PROYECTADO.



EJERCICIO DE LA SEMANA

VIDEO

QUERER QUERER

<https://youtu.be/IBtBOdVjSpA>

VER EL VIDEO, REALIZAR LA ACTIVIDAD DEL DÍA Y SOLICITAR LA TAREA PARA LAS SIGUIENTES SEMANAS.

TAREA

LIBRO

VISION BOARD

TRAER MATERIALES NECESARIOS PARA PODER REALIZAR LAS CAMPAÑAS DURANTE LA SIGUIENTE SEMANA. NECESITAN RECORDE DE REVISTA, CARTULINA, MARCADORS, COLORES, PLUMAS, IMPRESIONES.

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 NO DEJAR ALS COSAS PARA DESPUES; que se sientan parte de un ambiente positivo y amoroso. Donde se les impulsa a realizar sus actividades en el momento.
 - Investigar y promover sobre sus planes de vida.
 - Generar una presentación con materiales que sean entendibles de acuerdo a su publico objetivo
 - Identificar sobre como expresan sus emociones y cómo se sienten al experimentar cierta emocionaes.
- En esta semana, se busca que identifiquen qué es lo que Quieren SER/HACER/TENER. Poderlo nombrarlo para poderlo ver, manifestar, y trabajar por ello.
 - Mejorar su administración del tiempo para lograr completar su actividad.
 - Mejorar sus presentaciones decidiendo cómo presentar sus carteles de acuerdo al grupo que tienen.

MISIÓN: EMPIEZO UN NUEVO HÁBITO





HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	VIDEO	OK CON LAS MANOS	https://www.youtube.com/watch?v=a43x3HqgP70	Ejercicio en video, el cual puedes ver con anticipación para dar las instrucciones en el salón de clases. Ejercicio de digitación.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	Fluyo	https://bit.ly/3DrTTw5	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. Ser conciente del cuerpo.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	ANALISIS DE MI MENTALIDAD EN CRECIMIENTO, TERMINO LO QUE EMPIEZO.	https://bit.ly/3jS0jKp	Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y agradezco por ello.
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	VISION BOARD: PRESENTACIONES	https://youtu.be/IBtBOdVjSpA	VER EL VIDEO, RECORDAR QUÉ ES UN VISION BOARD, PARA QUE SE PUEDA REALIZAR Y EMPIECEN A PRESENTARLOS. Apartir del minuto 3:20
	RECURSO IMPRIMIBLE	LIBRO	BLOQUE 6	https://bit.ly/3Hm1jV1	PARA SER PROYECTADO.

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.
- Trabajarán con los gafetes para continuar con esta labor de promover NO DEJAR ALS COSAS PARA DESPUES; que se sientan parte de un ambiente positivo y amoroso. Donde se les impulsa a realizar sus actividades en el momento.
 - Investigar y promover sobre sus planes de vida.
 - Generar una presentación con materiales que sean entendibles de acuerdo a su publico objetivo
 - Identificar sobre como expresan sus emociones y cómo se sienten al experimentar cierta emocionaes.
- En esta semana, se busca que identifiquen qué es lo que Quieren SER/HACER/TENER. Poderlo nombrarlo para poderlo ver, manifestar, y trabajar por ello.
 - Mejorar sus presentaciones decidiendo cómo presentar sus carteles de acuerdo al grupo que tienen.

MISIÓN: VENZO MIS TENTACIONES



HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	VIDEO	DEDOS ENTRELAZADOS	https://youtu.be/OW6EeChzWEE	Puedes ver el video para dar las instrucciones al iniciar el día. Se trata de entrelazar los dedos e ir moviendolos segun se indique.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	CASA	https://bit.ly/2Qf0CFE	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	¿Qué salió bien hoy? Afirmaciones positivas	https://bit.ly/3VWo3kF	Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y agradezco por ello.
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	VISION BOARD: PRESENTACIONES	https://youtu.be/IBtBOdVjSpA	VER EL VIDEO, RECORDAR QUÉ ES UN VISION BOARD, PARA QUE SE PUEDA REALIZAR Y EMPIECEN A PRESENTARLOS. Apartir del minuto 3:20
	RECURSO IMPRIMIBLE	LIBRO	BLOQUE 6	https://bit.ly/3Hm1jV1	PARA SER PROYECTADO.

SEMANA 4

Aprendizajes esperados

- Esta semana se recuerdan las herramientas y la mision 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 NO DEJAR ALS COSAS PARA DESPUES; que se sientan parte de un ambiente positivo y amoroso. Donde se les impulsa a realizar sus actividades en el momento.
 - Investigar y promover sobre sus planes de vida.
 - Generar una presentación con materiales que sean entendibles de acuerdo a su publico objetivo
 - Identificar sobre como expresan sus emociones y cómo se sienten al experimentar cierta emocionaes.
- En esta semana, se busca que identifiquen qué es lo que Quieren SER/HACER/TENER. Poderlo nombrarlo para poderlo ver, manifestar, y trabajar por ello.
 - Mejorar su administración del tiempo para lograr completar su actividad.
 - Mejorar sus presentaciones decidiendo cómo presentar sus carteles de acuerdo al grupo que tienen.

MISIÓN: LUCHO EN CONTRA DE DEJAR LAS COSAS PARA DESPUÉS

PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES	
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	ESTIRAMIENTOS		Puedes poner una canción y ponerlos a estirar como tu quieras para activarse e iniciar la mañana.	
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	Estírate	https://bit.ly/3kZmDIE	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. Ser conciente del cuerpo.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	Venciendo mis tentaciones e identificando mis	https://bit.ly/39tkkVv	Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y agradezco por ello.
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	VISION BOARD: PRESENTACIONES	https://youtu.be/IBtBOdVjSpA	VER EL VIDEO, RECORDAR QUÉ ES UN VISION BOARD, PARA QUE SE PUEDA REALIZAR Y EMPIECEN A PRESENTARLOS. Apartir del minuto 3:20
	RECURSO IMPRIMIBLE	LIBRO	BLOQUE 6	https://bit.ly/3Hm1jV1	PARA SER PROYECTADO.