



Semana 1

- **Actividad 1:** Ve el video de esta semana.
- **Actividad 2:** Según las siguientes situaciones, platica qué harías para vivirlas de la mejor manera y superar el reto.



- a) Te da pena hacer algo porque crees que se van a burlar.
- b) A alguien no lo juntan a jugar porque es diferente.
- c) A Lucy le dejaron de hablar porque no tiene la mochila igual que la de sus amigas.
- d) A Julio no le gusta la educación física porque piensa que es muy torpe.
- e) Ves que hay alguien en tu salón que se siente muy inseguro(a) de sí mismo(a). ¿Cómo le ayudas?



Semana 2

Juega, Construye y aprende

- **Actividad 1.** Platica sobre las siguientes afirmaciones positivas y di:

1. ¿Cuáles te gustan más y por qué?
2. ¿Cuáles son las que me cuestan trabajo?

- **Actividad 2.** En una hoja dibuja o escribe tus afirmaciones positivas y pégalas en el salón y/o en tu casa para que las repitan todo el tiempo.

- Cada día de la semana al empezar y terminar el día digan su afirmación positiva.

- Compártelas con tu familia también para que las tengas presentes.

- Puedes agregar las que desees.

Afirmaciones positivas

1. Yo valgo.
2. Yo creo en mí.
3. Yo creo que puedo.
4. Yo me gusto.
5. Yo soy feliz.
6. Yo puedo amar.
7. Yo soy amado(a).
8. Yo importo.
9. Yo soy inteligente.

Escribe aquí tu afirmación positiva o dibuja algo referente a ella:



Nota: Puedes descargar de la plataforma el póster de las "Afirmaciones positivas".



Semana 3

Aplico,

- Escucha el cuento y sigue las instrucciones mientras, en una hoja, dibuja el robot como te lo imagines.
- Al terminar muestra tu dibujo.



Semana 4

Círculo de Amistad.

- En esta sesión comparte sobre tus trackers. Observa sus colores, lo que fuiste llenando, cuando lo dejaste sin colorear, tus esfuerzos, etc.
- Analiza tu mes apoyándote en las siguientes preguntas.



a) ¿Practiqué mis afirmaciones positivas?

e) ¿Cómo cuidé mi mundo?

b) ¿Fui amable conmigo mismo(a) o en qué momentos pensé que dije cosas malas de mí?

f) ¿Qué fue lo más difícil de esta semana en mi entrenamiento como superhéroe?

c) ¿Cómo puse mi esfuerzo para evitar burlarme de los demás?

g) ¿Qué aprendí esta semana?

d) ¿Hice algo bueno por alguien? ¿Qué hice?

h) ¿Practiqué mi verbo y luché contra el antivalor?