

Armonía Emocional

MI DIARIO HUP



PROGRAMA HUP

Autor: Ana Tamara Robles Pliego

Diseño:

Ana Tamara Robles Pliego

Ana Alejandra Gayón Delgadillo

Portada: Rodrigo A. Robledo Dávila

Edición: Proyecto Eti-k SA de CV

Laguna de San Juan 1337 Ampliación Kiosco.

Saltillo, Coahuila, México

Conoce más:

www.willtek.mx.com

tamararobles@willtek.com.mx



@TAMARAROBLESP



@TAMARAROBLESOFICIAL



TAMARA ROBLES



@BIGBANGZOE OFICIAL



@BIGBANGZOE



BIGBANGZOE



***Registro en trámite.**

Prohibida la reproducción total o parcial en cualquiera de sus formas sin la autorización por escrito de la autora.

INTRODUCCIÓN

Entre los 3 y los 6 años, un niño está aprendiendo algo tan simple como enorme: que existen otras personas, y que él también existe frente a ellas. Nuestra meta con este diario no es que aprenda reglas de conducta, sino que empiece a salir de sí mismo para encontrarse con el otro, a socializar, a compartir, a ayudar, a cuidar y a cuidarse, mientras construye, poquito a poco, los primeros hábitos que sostendrán su carácter el resto de su vida.

Por eso, este libro trabaja todos los días con la gimnasia cerebral, y el programa incluye también ejercicios de atención plena, pensados para que el niño vaya desarrollando agilidad mental en una etapa donde su cerebro tiene una plasticidad enorme para formar nuevas conexiones. A través de estos ejercicios, el niño practica algo fundamental: Dirigir su atención y elegir sus pensamientos, empezando a construir desde chiquito la capacidad de enfocarse en lo positivo en vez de dejarse llevar por lo primero que aparece en su mente.

La repetición no es casualidad, es el método. Un hábito no se explica, se practica: por eso cada bloque regresa varias veces sobre el mismo poder y el mismo supervillano, desde ángulos distintos, hasta que ese comportamiento deja de ser un esfuerzo consciente y se vuelve parte de quién es el niño.

El registro; el “¿Cómo venimos hoy?” de cada semana, tiene un propósito muy concreto para esta edad: enseñar a un niño pequeño a hacer una pausa y notar lo que trae por dentro antes de actuar. Es el primer paso para que, más adelante, pueda regresar a su centro cuando algo lo saca de sí mismo, un berrinche, un miedo, una frustración, en vez de quedarse atrapado en lo que siente. Poner nombre a una emoción, y hasta ponerle una medida (“poquito, medio, mucho”), es lo que le permite empezar a manejarla en vez de que ella lo maneje a él.

Este diario funciona como un gimnasio de entrenamiento en habilidades socioemocionales: Un espacio donde el niño no llega a que le digan cómo portarse, sino a ejercitar semana con semana su capacidad de ayudar, de esperar su turno, de decir la verdad, de intentarlo de nuevo. Como en cualquier gimnasio, el músculo no se fortalece en una sola sesión, sino en la constancia.



Y, como en todo gimnasio, el entorno importa tanto como el ejercicio. La autoestima de un niño pequeño no se construye solo desde adentro; se construye también porque forma parte de un ambiente donde se siente seguro para equivocarse, para sentir, y para intentarlo de nuevo.

Este programa se vive en el salón, pero se sostiene con la familia, porque un niño no solo necesita sentirse parte de un ambiente emocionalmente seguro, también necesita aprender, junto con los adultos que lo rodean, a construirlo.

El niño crecerá en los siguientes 5 pilares:

¿CUÁLES SON LOS PILARES DE HUP?

El programa está construido sobre cinco pilares que trabajan de forma integrada a lo largo del año:



AUTOESTIMA Y MINDSET. El niño aprende a verse con claridad, no desde el halago ni desde la crítica, sino desde el autoconocimiento. Descubre qué lo fortalece, qué lo debilita y qué puede cambiar.



AGILIDAD EMOCIONAL. Aprende a nombrar lo que siente, a reconocer sus emociones antes de que decidan por él y a responder en lugar de reaccionar.



CONCIENCIA PLENA. Desarrolla la capacidad de estar presente, de darse cuenta de lo que ocurre dentro y fuera de sí mismo en el momento en que ocurre.



FUERZA DE VOLUNTAD. Entrena el músculo más importante del carácter: la capacidad de hacer lo que hay que hacer, aunque no tenga ganas. Este pilar es el eje transversal de todo el año.



LIBERTAD. El horizonte del programa. No se busca un niño obediente sino un niño que elige bien, porque entiende que la verdadera libertad es no ser esclavo de sus impulsos, y que actuar bien hacia los demás también lo hace crecer a él.



EL EJE DEL AÑO. *Cuatro virtudes, diez bloques*

Estas virtudes se desarrollan a través de la práctica de acciones que van entrenando la toma de decisiones para poder sostener la regulación de las emociones, vencer tentaciones, dirigir el esfuerzo hacia el logro de sueños, colaborar en casa, en la escuela, en donde estén, tener la fuerza para levantarse de dificultades, creer en sí mismos, ayudar a otros. El desarrollo de hábitos es la base fundamental y se requiere de la inteligencia y de la voluntad.

Nuestro gimnasio se trabaja a través de estas cuatro virtudes concretas que organizan los diez bloques del año, con acciones en concreto de valores que las desarrollan.

JUSTICIA: Darle a cada quien lo que le corresponde, requiere de prácticas que nos ayuden a salir de uno mismo y encontrarnos con el otro.

FORTALEZA: Empezar aunque cueste, resistir cuando se pone difícil y terminar bien. Entrenar nuestra capacidad de empezar y terminar y hacerlo de buena gana.

AUTOGOBIERNO: Dirigirse a uno mismo: atender lo que nos controla, poner límites desde adentro y actuar desde la razón y no desde el impulso.

PRUDENCIA: Pensar en los demás, volver al centro cuando algo nos saca de él, persistir con inteligencia y elegir con responsabilidad. Entrenar para saber actuar bien en el aquí y en el ahora.

METODOLOGÍA

HERRAMIENTAS 3 MiN

Al inicio de cada bloque, la maestra presenta oralmente la virtud, el valor, el verbo y el supervillano del mes. Tiene gestos para que el niño también los identifique. Se deben recordar todos los días para que los tengan presentes y practicando. En la plataforma hay imprimibles que facilitarán recordarlos, como el póster de las herramientas e imágenes para hacer paletas.

SALUDO 5 MiN

Ritual corto de bienvenida que activa la atención del grupo y genera sentido de pertenencia. Máximo 5 minutos. La maestra lo modela primero y el grupo lo repite. Cambia cada semana.

GIMNASIA CEREBRAL 5 MiN

Se hace al inicio de cada clase y puede ser la del libro o cualquiera de la plataforma. La idea es conectar los hemisferios del cerebro y la mentalidad en crecimiento a través del intento y del esfuerzo.

REGISTRO DE EMOCIONES 5 MiN

Momento para que el niño nombre lo que siente y empiece a ubicarlo en su cuerpo. Incluye siempre la pregunta "¿Cómo venimos hoy?" al inicio, y una segunda pregunta ligada al tema de la semana. Se hace de forma oral y grupal. Los niños levantan la manita para participar; la maestra elige quién responde, procurando que participen niños distintos cada semana.

ACTIVIDAD 20 MiN

Actividad principal donde el niño practica el poder del mes de forma concreta, jugando, coloreando, armando una manualidad sencilla o resolviendo un reto físico, conectando el valor con su vida real en casa y en la escuela.

MISIONES 1 MiN

Cada semana hay una misión nueva para desarrollar el hábito y su fuerza de voluntad a través de la práctica de su verbo o su héroe. Se lee y se recuerda todos los días.

1. SOY HÉROE



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA

BIENVENIDOS

Bienvenidos a este nuevo ciclo escolar. Hoy empieza nuestro entrenamiento para ser superhéroes. Todos nosotros tenemos poderes: ayudar, inventar, aprender, cuidar a los demás. Pero un poder hay que entrenarlo para usarlo bien, porque a veces aparecen supervillanos que nos hacen quedarnos quietos o portarnos feo.

Este año vamos a entrenar un poder distinto cada mes para ser cada vez más fuertes.

¿Estamos listos para conocer al de este mes? Primero empezamos con el saludo.

SEMANA 1



SALUDO

¡Buenos días! Vamos a saludar como el sol. Levantamos nuestros brazos como rayitos de sol y decimos todos juntos: "¡Buenos días, sol!"

Ahora saludamos a nuestro compañerito de al lado, tocando codito con codito y diciendo nuestro nombre. Para terminar, levantamos las manos y gritamos: "¡Buenos días a todos!"



GYM CEREBRAL

- De pie. Con la mano izquierda tocamos la rodilla derecha. Con la mano derecha tocamos la rodilla izquierda. Repetimos varias veces, ¡como una mariposa que cruza de un lado a otro!



REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita para contarlo.

- Hoy exploramos la alegría. La alegría es lo que sentimos cuando algo nos hace muy felices, cuando queremos sonreír o hasta saltar. Levantamos la manita: **¿Qué nos da alegría?**
- Para cerrar, hacemos todos juntos nuestra cara más alegre.

A

ACTIVIDAD

- Hoy conocemos nuestro poder de este mes: **Ayudar.**

Ayudar es hacer algo bueno por otra persona sin que nos lo pidan dos veces.

-También conocemos a nuestro supervillano: **La flojera** que a veces nos dice: "Ahorita, después".

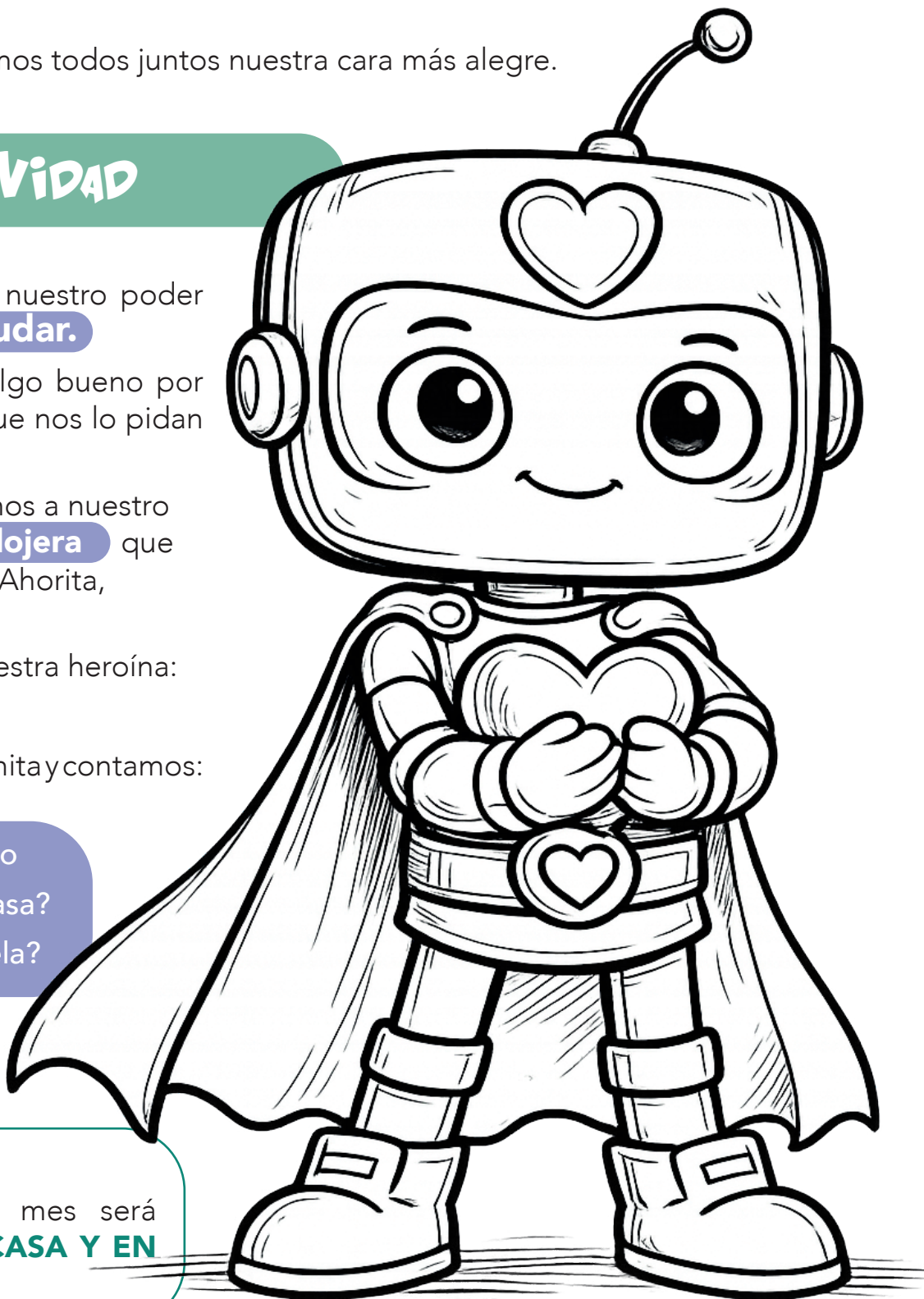
- Coloreamos a nuestra heroína: "La Ayuda".

- Levantamos la manita y contamos:

¿Cómo puedo
ayudar en mi casa?
¿Y en la escuela?



La misión del mes será
**AYUDAR EN CASA Y EN
LA ESCUELA.**



SEMANA 2



SALUDO

- En círculo. Yo digo mi nombre y aplaudo una vez. El siguiente compañero dice mi nombre y el suyo, y aplaude 2 veces. Seguimos así, formando una cadena de nombres y palmaditas.



GYM CEREBRAL

- En parejas. Uno hace movimientos despacito (tocar su cabeza, estirar un brazo); el otro copia como espejo. Cambiamos de turno.



REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos de la alegría. Hoy buscamos dónde vive en nuestro cuerpo.
- Levantamos la manita: ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la alegría?
- Para cerrar, tocamos esa parte y le decimos "gracias" a nuestro cuerpo.



ACTIVIDAD

Juego: Batería de La Flojera

Hoy vamos a jugar que somos robots. Cuando mi maestro(a) diga: "Batería baja", nos movemos despacito, con sueño. Cuando diga: "Batería llena", nos movemos con energía.

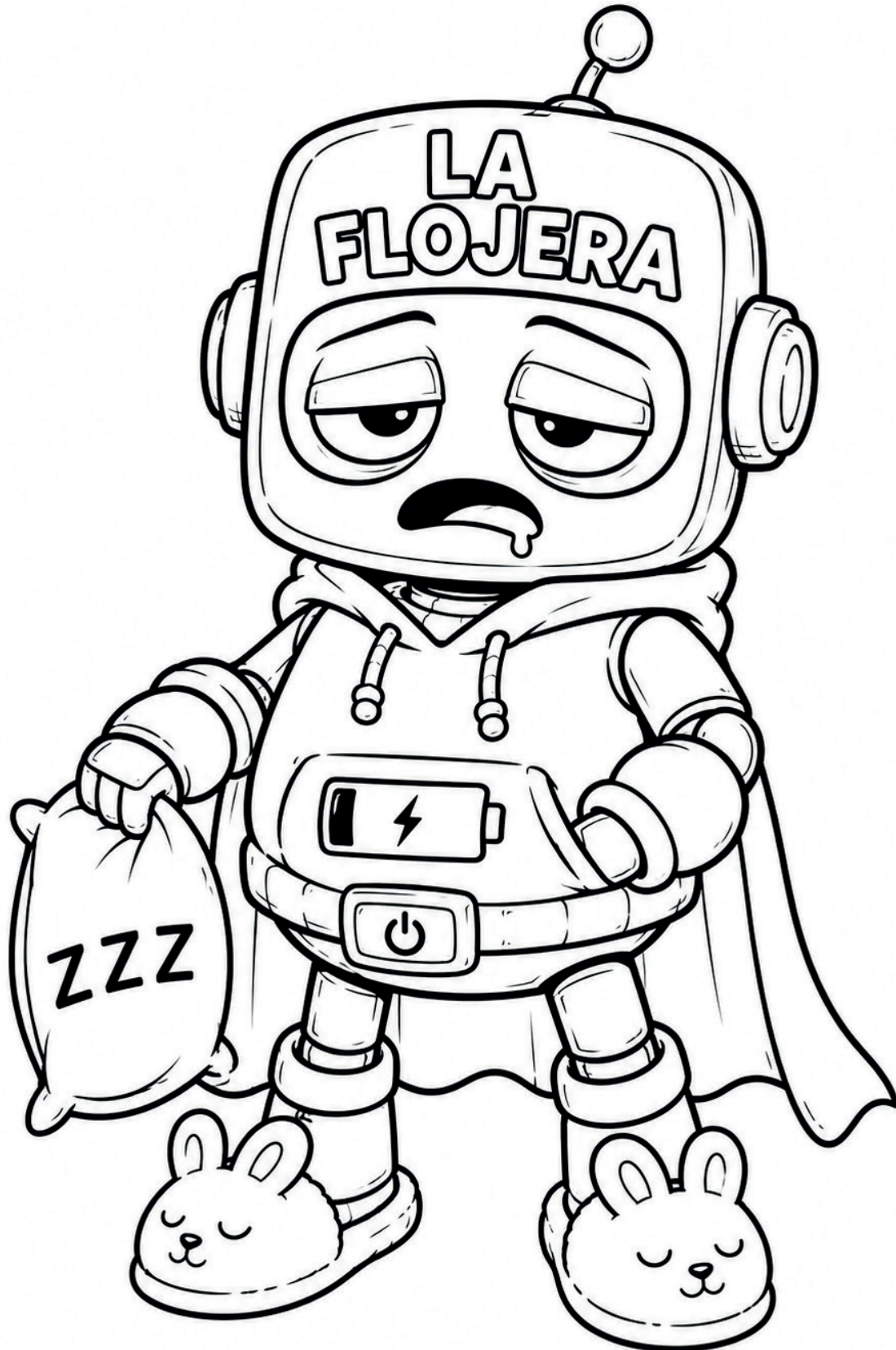
- Levantamos la manita y planeamos:

¿Qué vamos a hacer la próxima vez que La Flojera llegue?

- Cerramos gritando fuerte: "¡Yo sí puedo ayudar!"

- Colorea al supervillano de **La Flojera**.

- Mientras comparte: ¿qué cosas te dan flojera?, ¿cómo puedes vencerla?, e inventen una señal de superhéroe para que cuando aparezca la puedan vencer, por ejemplo la señal del hombre araña para expulsar su telaraña.



SEMANA 3



SALUDO

- En círculo. Invento un saludo con mis manos o mi cara y digo "hola" a mi compañerito de al lado. Él repite el mismo saludo hacia el siguiente. El saludo "viaja" por todo el círculo.



GYM CEREBRAL

- Estiramos un brazo al frente. Con la mano dibujamos un 8 acostadito en el aire o la señal de infinito, despacito, siguiéndolo con los ojos. Cambiamos de brazo. Juntamos las dos manos y lo dibujamos juntos.



REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos la tristeza: Lo que sentimos cuando algo no nos gustó o extrañamos a alguien. Levantamos la manita:

¿Cómo se ve la cara de alguien triste?

- Para cerrar, nos damos un **ABRAZO DE MARIPOSA** que consiste en cruzar los brazos sobre el pecho, colocando cada mano sobre el hombro o la parte alta del brazo contrario. Luego da golpecitos suaves y alternados, mientras respiras lentamente y observas cómo se siente tu cuerpo.



ACTIVIDAD

- De la página 73 recortamos el círculo de nuestra medalla y la coloreamos. La pegamos en nuestro Diario HUP.

- Mientras se seca, levantamos la manita: ¿A quién le daríamos esta medalla esta semana por ayudar?

- Para cerrar, levantamos nuestra medalla y decimos: "¡Esta medalla es de un ayudante de verdad!"

PEGA TU MEDALLA



SEMANA 4



SALUDO

- Cada uno elige un animalito. Caminamos y saludamos a nuestros compañeros con el sonido y movimiento de nuestro animal, diciendo: "hola, hola".



GYM CEREBRAL

- Con una mano tocamos suavemente debajo de las clavículas. Con la otra, tocamos la pancita, en el ombligo. Respiramos profundo cuatro veces. Cambiamos de mano y repetimos.



REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos de la tristeza. Hoy pensamos: ¿qué nos ayuda cuando estamos tristes?

¿Qué nos hace sentir mejor cuando sentimos tristeza?

- ¿Abrazos, jugar a otra cosa, respirar, abrazar a un peluche, tomar agua, bañarnos, una sonrisa?



ACTIVIDAD

- **1.** Mi maestro(a) dirá frases cortas y si lo que dice suena a **AYUDANTE**, **saltamos** y decimos "**¡AYUDO!**". Si suena a **FLOJERA**, **bostezamos** y decimos "**AHORITA, AHORITA**".

FRASES EJEMPLO:

"Recojo los juguetes de mi amigo" ·
"Ahorita lo hago" · "Le presto mi color a mi compañero" · "No quiero, después".

- **2.** Colorea el semáforo según tu esfuerzo con las misiones este mes.



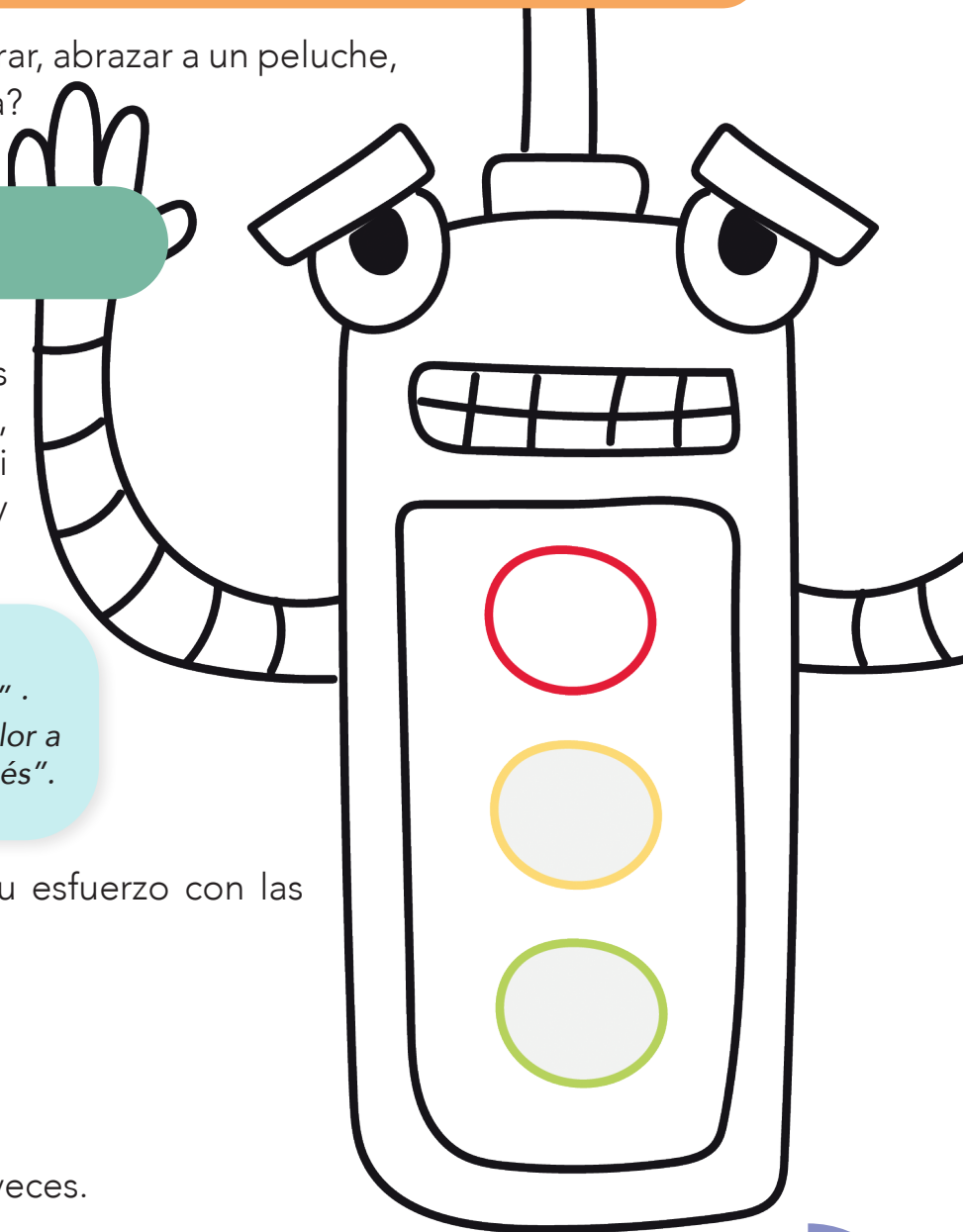
Me costó mucho trabajo.



A veces ganó la flojera.



Me esforcé y gané muchas veces.



2. ME CUIDO Y TE CUIDO



JUSTICIA



CUIDAR



RESPECTO



OFENSA

El mes pasado entrenamos el poder de Ayudar y le ganamos a La Flojera. Este mes entrenamos un poder nuevo: Cuidar. Cuidar es tratar bien a las personas, a las cosas y a nosotros mismos.

Cuidado, porque aparece un supervillano nuevo: La Ofensa, que nos hace contestar feo o lastimar con nuestras palabras.

SEMANA 1



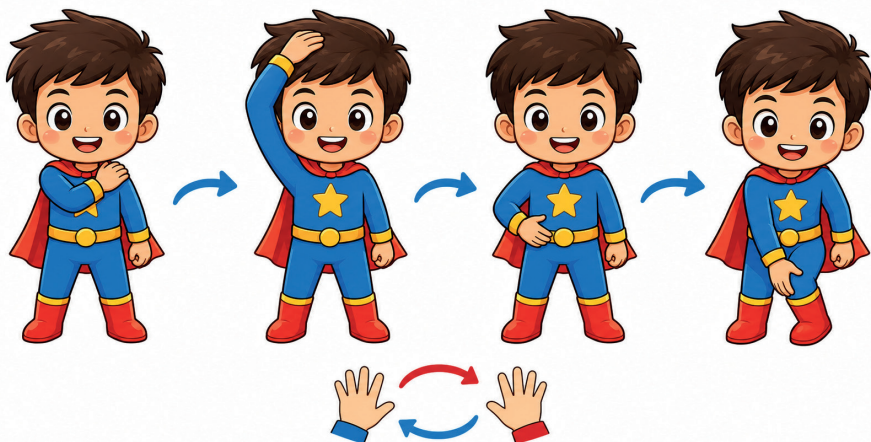
SALUDO

- Frente a un compañero, chocamos las palmas suavemente y decimos nuestro nombre. Cambiamos de compañero varias veces.



GYM CEREBRAL

- De pie. Con una mano tocamos hombro, cabeza, cintura y rodilla, como marcando las horas. Repetimos con la otra mano.





REGISTRO

Hoy, ¿con qué ánimo llegamos?
Levantamos la manita para
contarlo.

- Hoy exploramos el Enojo: lo que sentimos cuando algo no nos parece justo. Levantamos la manita: ¿Qué te hace enojar?
- Cerramos haciendo nuestra cara de enojo (jugando) y cambiándola por una sonrisa.



ACTIVIDAD

- Hoy conocemos nuestro poder: **Cuidar**

- También a nuestro supervillano: **La Ofensa** que aparece cuando lastimamos con nuestras palabras.

- En nuestro Diario HUP coloreamos a nuestro heroe: **"El Respeto"**.

- Levantamos la manita:

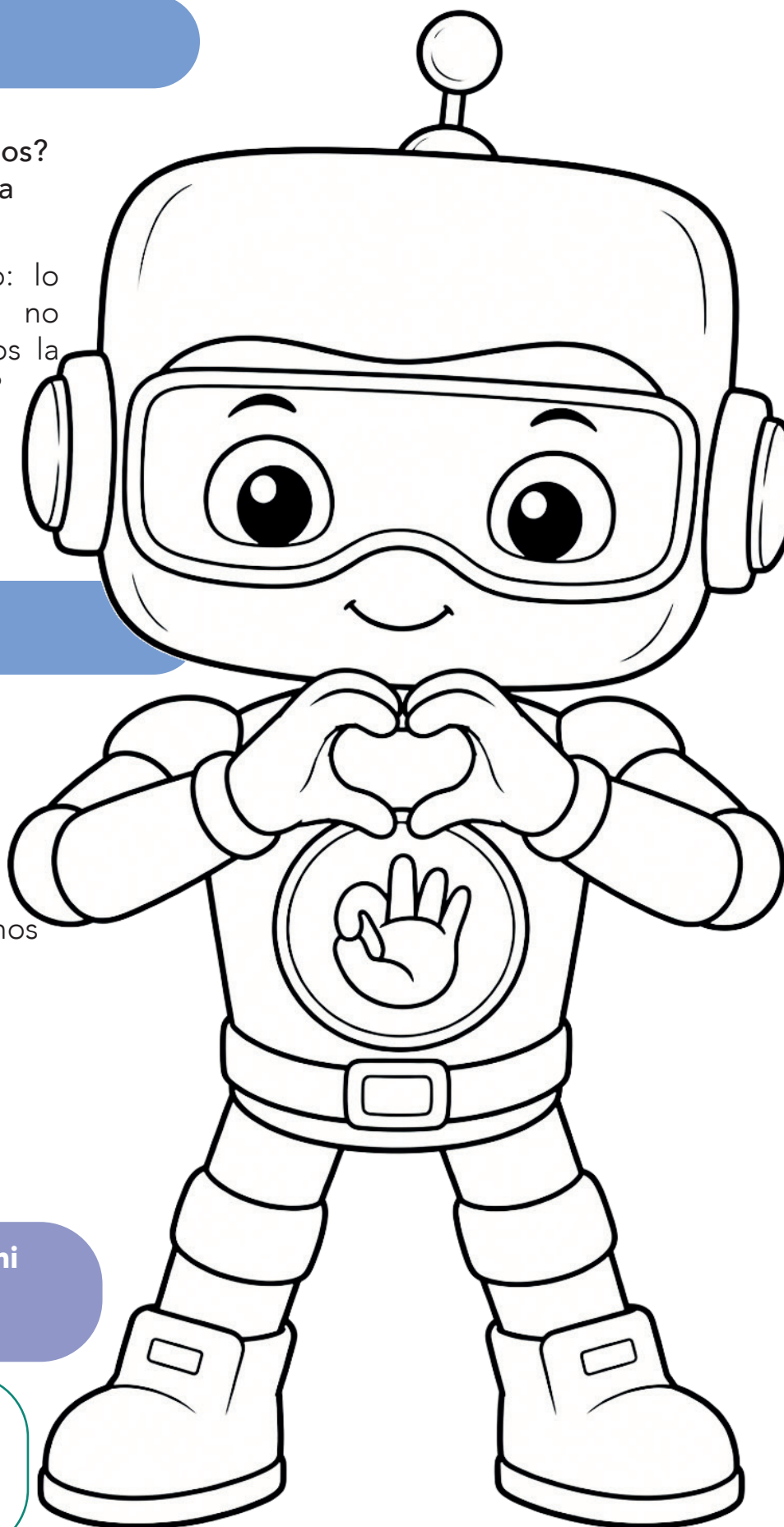
¿A quién cuido yo en mi casa?

¿Y en la escuela?



La misión del mes será:

**ME CUIDO Y CUIDO
A LOS DEMÁS.**



SEMANA 2



SALUDO

- Uno de ustedes empieza el tren, camina por el salón diciendo "chu-chu" y al pasar frente a un compañero, dice su nombre y este toma sus hombros haciendo una fila y pasan por otro compañero, dicen su nombre y se integra a la fila.



GYM CEREBRAL

- Nos agachamos poco a poco, enroscándonos como caracol. Nos estiramos poco a poco hacia arriba.



REGISTRO

Antes de empezar, ¿con qué energía llegamos hoy? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos del enojo. Hoy buscamos dónde vive en nuestro cuerpo.
- Levantamos la manita: **¿En qué parte de tu cuerpo sientes el enojo?**
- Cerramos tocando esa parte y respirando profundo.



ACTIVIDAD

Juego: "Voz de Respeto, voz de Ofensa"

- Marcamos dos zonas del salón: una es "El Respeto" y otra es "La Ofensa" (puede ser con una cinta en el piso, o simplemente señalando dos lados con la mano).
- Yo digo una frase corta. Si suena a Respeto ("por favor", "gracias", "¿me prestas?"), caminamos hacia esa zona. Si suena a Ofensa ("dámelo ya", "cállate", "no seas tonto"), caminamos hacia la otra zona.
- Repetimos con varias frases, cada vez un poquito más rápido.
- Levantamos la manita: **¿Qué podemos decir en vez de contestar feo?**

- Colorea al supervillano de **La Ofensa** y platicuen sobre qué hacen cuando están enojados y si esas acciones son ofensivas o faltas de respeto para después decir qué puedo hacer para disculparme y cambiar mi actitud.



TAREA: Traer una botellita de plástico transparente (puede ser reciclada), un poco de brillantina y una gotita de jabón líquido. Vamos a hacer nuestra botella de la calma.

SEMANA 3



SALUDO

- En parejas, inventamos un saludo cortito con las manos. Saludamos a otro compañero(a) con un saludo nuevo.



GYM CEREBRAL

- Con las dos manos a la vez, dibujamos círculos en el aire. Cada mano hace lo que quiera, sin copiarse.



REGISTRO

Hoy, ¿cómo trae el corazón cada quien? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos el miedo: lo que sentimos cuando algo nos asusta. Levantamos la manita: ¿Cómo se ve la cara de alguien con miedo o qué gestos puede hacer?
- Cerramos abrazándonos a nosotros mismos con el abrazo de la mariposa.



ACTIVIDAD

Manualidad: "Mi botella de la calma"

- Llenamos nuestra botella con agua, la brillantina y el jabón que trajimos. La cerramos bien y la agitamos.
- Cuando La Ofensa nos quiera hacer contestar feo o tratar mal a alguien agitamos nuestra botella y la miramos hasta que la brillantina se calme, como nosotros.
- Levantamos la manita: ¿En qué momento crees que vas a usar tu botella?
- Cerramos agitando nuestra botella y diciendo: "¡Me calmo para cuidar con respeto!"

SEMANA 4



SALUDO

- Aplaudimos un ritmo cortito. Todos lo repetimos como eco y decimos “buenos días” juntos.



GYM CEREBRAL

- Estiramos los brazos, pasamos uno sobre otro, estirado y entrelazamos los dedos, primero la mano derecha arriba y después la izquierda.



REGISTRO

¿Qué trajimos guardado hoy en el corazón? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos del miedo. Hoy pensamos:

¿Qué nos ayuda cuando tenemos miedo?

- Cerramos pensando frases positivas o repitiendo las del final del libro.



ACTIVIDAD

- Nuestro maestro dirá situaciones y nosotros marcamos tres señales simples con las manos: puño cerrado arriba = **alto/rojo** (Ofensa), mano abierta = **espera/amarillo**, pulgar arriba = **adelante/verde** (Respeto)..
- Después de cada ronda, quien quiera puede levantar la manita y decir qué haría distinto si fue Ofensa.

SITUACIONES

- A)** Tu amigo no te presta su color, y tú le dices “¿me lo prestas cuando termines?”
- B)** Un compañero se equivoca al hablar, y tú le quitas de las manos su libreta para hacerlo tú.
- C)** Alguien te empuja sin querer, y tú sigues jugando como si nada.
- D)** Quieres el juguete que tiene tu amigo, y esperas a que él lo suelte solo.
- E)** Tu amigo llora, y tú te vas a jugar a otro lado sin decir nada.

3. SIGO INTENTANDO



FORTALEZA



INTENTAR



PERSEVERANCIA



RÍNDETE

Ya entrenamos Ayudar y Cuidar. Este mes conocemos a un entrenador nuevo: Fortaleza. Él nos va a enseñar el poder de Intentar: seguir haciendo algo aunque nos cueste trabajo o no nos salga a la primera.

Cuidado, porque aparece un supervillano nuevo: El Ríndete, que nos dice "ya no puedo" o "mejor ya no sigo" cuando algo se pone difícil.

SEMANA 1



SALUDO

- Frente a un compañero, nos miramos como si fuéramos su espejo mágico: Sonreímos igual, saludamos igual con la mano, y decimos juntos "hola" al mismo tiempo.



GYM CEREBRAL

- Nos paramos en un pie, como árbol, con los brazos como ramas. Nos balanceamos despacito de un lado a otro sin caernos. Cambiamos de pie.





REGISTRO

Hoy, ¿con qué ánimo llegamos? Levantamos la manita para contarlo.

- Hoy exploramos la frustración: Lo que sentimos cuando algo no nos sale como queremos, aunque lo intentemos.
- Levantamos la manita: ¿Qué te ha costado mucho trabajo aprender?
- Cerramos recordando que sentir frustración es normal cuando algo es difícil.

A

ACTIVIDAD

- Hoy conocemos nuestro poder:

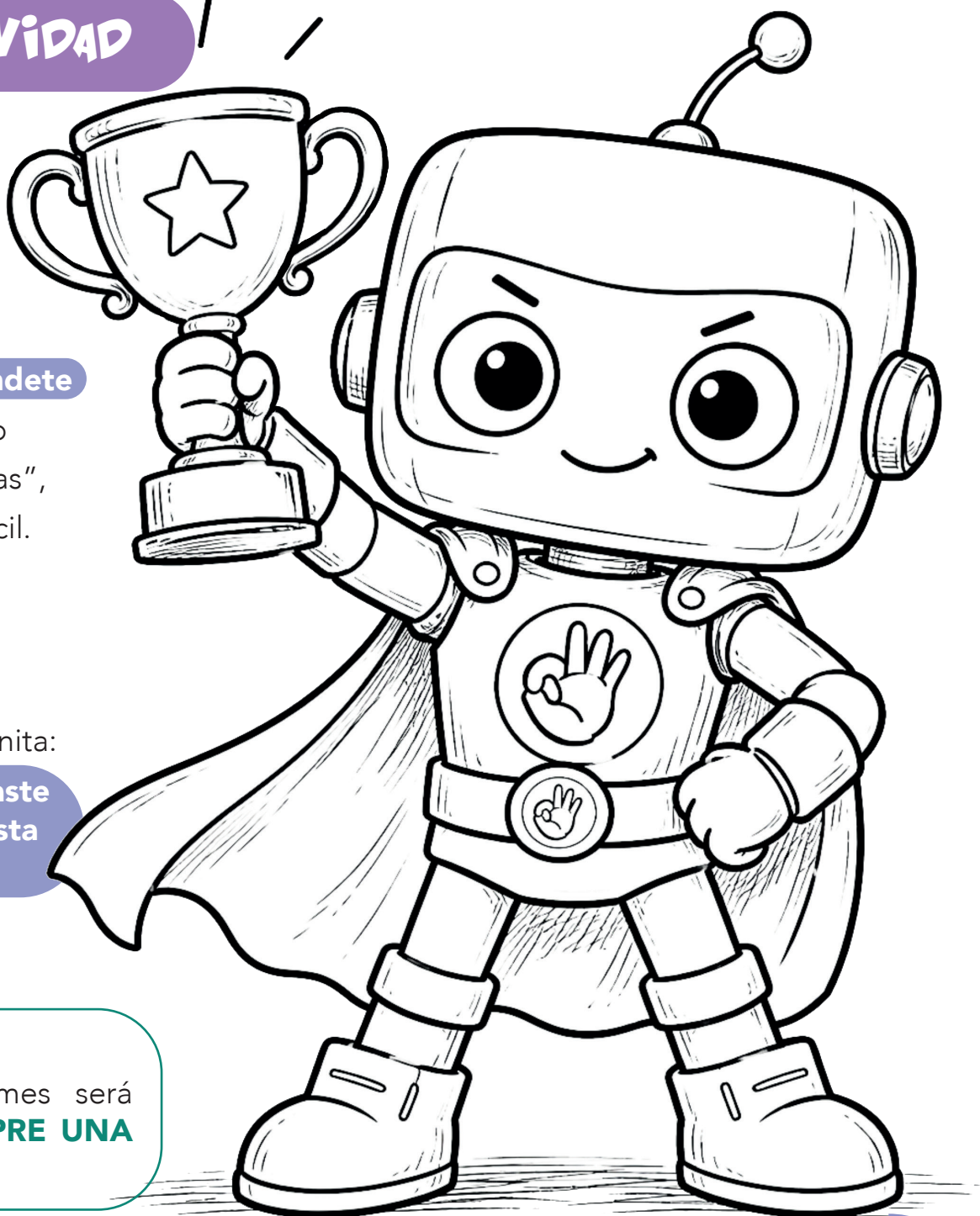
Intentar.

- También a nuestro supervillano: **El Ríndete** que nos dice "ya no puedo", "ya no sigas", cuando algo es difícil.

- Coloreamos a nuestro héroe: "La Perseverancia".

- Levantamos la manita:

¿Qué cosa intentaste muchas veces hasta que te salió?



La misión del mes será
INTENTO SIEMPRE UNA VEZ MÁS.

SEMANA 2



SALUDO

- Empezamos con un saludo pequeñito (un dedo que saluda). Cada compañero que saludamos, el saludo "crece" un poco más (mano completa, luego brazo, luego los dos brazos).



GYM CEREBRAL

- Movemos nuestros brazos y piernas como si fuéramos un títere, despacito, una articulación a la vez, primero un brazo, luego el otro, luego una pierna.



REGISTRO

¿Qué trae hoy nuestro corazón? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos de la frustración. Hoy buscamos dónde vive en nuestro cuerpo.
- Levantamos la manita: ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la frustración?
- ¿Verdad que se parece al enojo? La frustración nos puede llevar a hacer berrinche, te ha pasado?



ACTIVIDAD

- Uno por uno, intentamos lanzar una bolita de papel (o lo que tengamos a la mano) a un bote o caja. Si no entra, decimos todos juntos: "¡lo vuelvo a intentar!" y probamos de nuevo
- Levantamos la manita y planeamos:

¿Qué le vamos a decir a El Ríndete la próxima vez que algo no nos salga?

- Cerramos diciendo fuerte: "¡Yo sí puedo seguir intentando!"

- Colorea al supervillano de **El Ríndete** y platiquen cosas que quieren lograr.



SEMANA 3



SALUDO

- Levantamos un puño al aire como campeones y decimos: "¡Hola, campeón!" a cada compañero, chocando puños suavemente.



GYM CEREBRAL

- De pie, llevamos una mano hacia atrás para tocar el talón del pie contrario (como si camináramos hacia atrás en cámara lenta). Alternamos de un lado a otro, despacito.



REGISTRO

¿Cómo venimos el día de hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos una emoción nueva: El orgullo. El orgullo es lo que sentimos cuando logramos algo que nos costó trabajo.

Levantamos la manita: ¿De qué te sientes orgulloso?



ACTIVIDAD

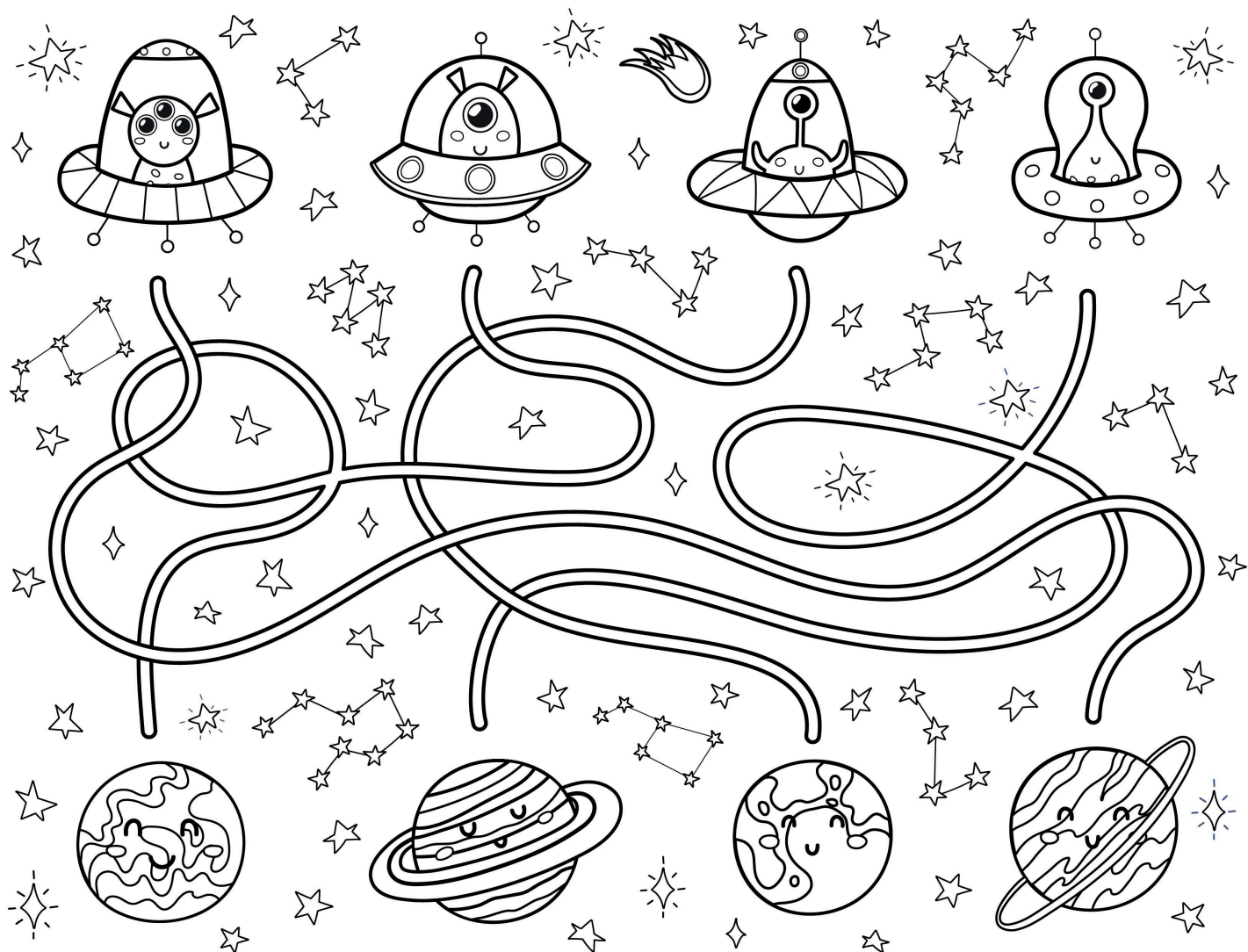
"Encontrando nuestro destino"

- Ayuda a los extraterrestres a encontrar su planeta y mientras van realizando la actividad imaginen qué dificultades deben de superar.
- Levantamos la manita:

¿Cuál es un sueño que tú quieres alcanzar?

¿Qué vas a hacer para lograrlo?

Cerramos diciendo: "¡Yo sí llego a mi sueño, aunque me cueste trabajo!"

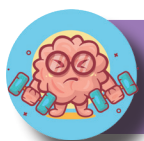


SEMANA 4



SALUDO

- En círculo, damos un pasito hacia el centro y nos abrazamos todos juntos un segundito diciendo "¡buenos días, equipo!"



GYM CEREBRAL

- De pie, hacemos saltos despacito abriendo y cerrando brazos y piernas, como estrellas. Repetimos 5 veces.



REGISTRO

Antes de empezar, ¿cómo llega nuestro cuerpo hoy? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos del orgullo. Hoy pensamos:

¿Cómo podemos compartir cuando logramos algo, sin presumir?

- Cerramos pensando que podemos decir "lo logré" con una sonrisa, sin burlarnos de nadie.



ACTIVIDAD

Entrenamiento de superhéroes: "La cadena que no se rinde".

- Salimos al patio, todos tomados de la mano, formando una sola cadena larga. Vamos a caminar juntos sin soltarnos, mientras se va anunciando dificultades en el camino que tenemos que resolver en equipo, sin que nadie se quede atrás.

"¡Hay un charco enorme! Vamos a saltarlo, ayudando a quien le cueste más brincar."

"¡El camino se hizo angostito! Vamos a caminar de lado, sin soltarnos."

"¡Hay una rama baja! Nos agachamos todos juntos para pasar por debajo."

"¡El piso está resbaloso! Vamos bien despacito, cuidando al compañero de al lado."

- Si alguien se tropieza o se le dificulta un obstáculo, no seguimos sin él o ella: Esperamos, lo ayudamos, y decimos todos juntos: "¡Nadie se rinde, seguimos juntos!" antes de continuar.

— **MAESTRO:** inventa los obstáculos usando lo que ya exista en el patio (una jardinera, un escalón, una sombra, una línea en el piso); no necesitas materiales extra. Ajusta la dificultad según el grupo, y detente cuantas veces haga falta para que el que va más lento no se sienta presionado, el punto es que la cadena entera llegue completa, no rápido.

- Al terminar el recorrido, en círculo, levantamos la manita: **¿En qué momento el grupo casi se rinde, y qué hicimos para seguir?**

Cerramos todos tomados de la mano, levantándolas juntos: "¡Juntos, nadie se rinde!"

4. PRESTO ATENCIÓN



AUTOGOBIERNO



PRESTAR
ATENCIÓN



SENCILLEZ



DISTRACCIÓN

Ya entrenamos Ayudar, Cuidar e Intentar. Este mes conocemos a un entrenador nuevo: Autogobierno. Él nos va a enseñar el poder de Prestar atención: elegir dónde ponemos nuestra atención, aunque haya cosas que quieran distraernos.

Cuidado, porque aparece un supervillano nuevo: La Distracción quiere llevar nuestros ojos y nuestra cabeza a todas partes, menos a donde elegimos poner atención.

SEMANA 1



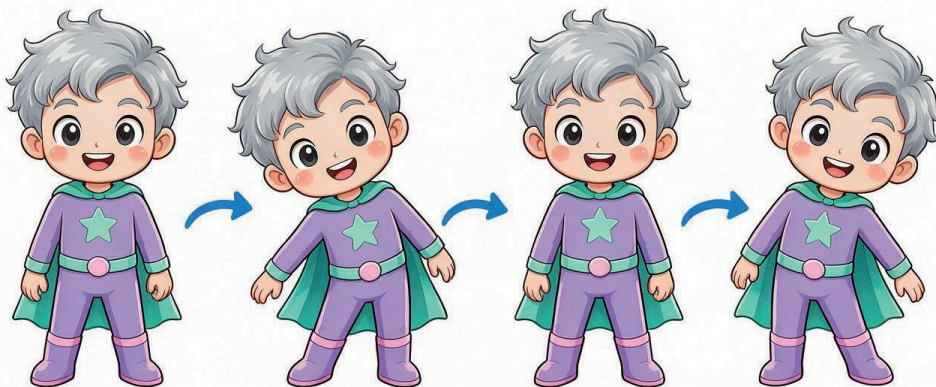
SALUDO

- Hoy vamos a saludar como un rayo. Levantamos un brazo como rayo y decimos "¡Zas, hola!" al tocar suavemente el hombro de un compañero. Cada quien saluda a 2 o 3 compañeros.



GYM CEREBRAL

- De pie, con los brazos relajados, balanceamos el torso despacito de un lado a otro, como un columpio.





REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos el aburrimiento: Lo que sentimos cuando no sabemos qué hacer o algo se siente muy lento. Levantamos la manita: ¿Qué haces cuando te aburres?
- Cerramos pensando que el aburrimiento no es malo. Nos avisa que necesitamos encontrar una idea, tener paciencia o volver a poner atención.

A

ACTIVIDAD

- Hoy conocemos nuestro poder: **Prestar atención.**

-También a nuestro supervillano:

La Distracción, que nos hace ver para todos lados menos donde debemos.

- En nuestro Diario HUP coloreamos a nuestro héroe: "**La sencillez**".

- Levantamos la manita:

¿En qué momento del día te cuesta más poner atención?



La misión del mes será:
**SI ME DISTRAIGO,
RESPIRO Y VUELVO A
CONCENTRARME**



SEMANA 2



SALUDO

- Imaginamos una burbuja que flota despacito. Cuando "llega" a un compañero, decimos "hola" con voz suave y tranquila.



GYM CEREBRAL

- Bostezamos exagerado, tocando las mejillas con la punta de los dedos. Repetimos 3 veces, cada vez más despacio.



REGISTRO

¿Con qué energía llegamos hoy? Levantamos la manita.

Hoy pensamos si lo que hacemos para quitarnos el aburrimiento nos ayuda o no nos ayuda. Por ejemplo, podemos usar el celular, comer o hacer un berrinche; también podemos pintar, bailar, armar un rompecabezas o jugar.



ACTIVIDAD

Juego: "Escucha y sigue"

- Nuestro maestro hace varios sonidos parecidos (palmada, chasquido, golpecito en la mesa, etc.). Solo cuando escuchen la palmada se ponen de pie de un salto. Con los demás sonidos permanecen quietos.
- Levantamos la manita y planeamos:

¿Qué podemos hacer cuando La Distracción nos quiera llevar a otro lado?

- Cerramos diciendo fuerte: "¡Yo sí puedo prestar atención!"

TAREA: La semana que entra necesitamos papelitos de colores para la abeja de la página 30.

- Colorea al supervillano de **La Distracción** mientras respiramos con una música de concentración.



SEMANA 3



SALUDO

- Saludamos con la mano lo más despacito que podamos, como en cámara lenta, diciendo “hoooolaaa” alargado a cada compañero.



GYM CEREBRAL

- Con los dedos, masajeamos suavemente nuestras orejas de arriba hacia abajo, como “desenrollándolas”, 5 veces.



REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos una emoción nueva: La calma. Cuando nuestro cuerpo y nuestra mente están tranquilos, sin prisa.

Levantamos la manita: ¿Qué te ayuda a sentirte en calma?

- Cerramos respirando profundo una vez, muy despacio.



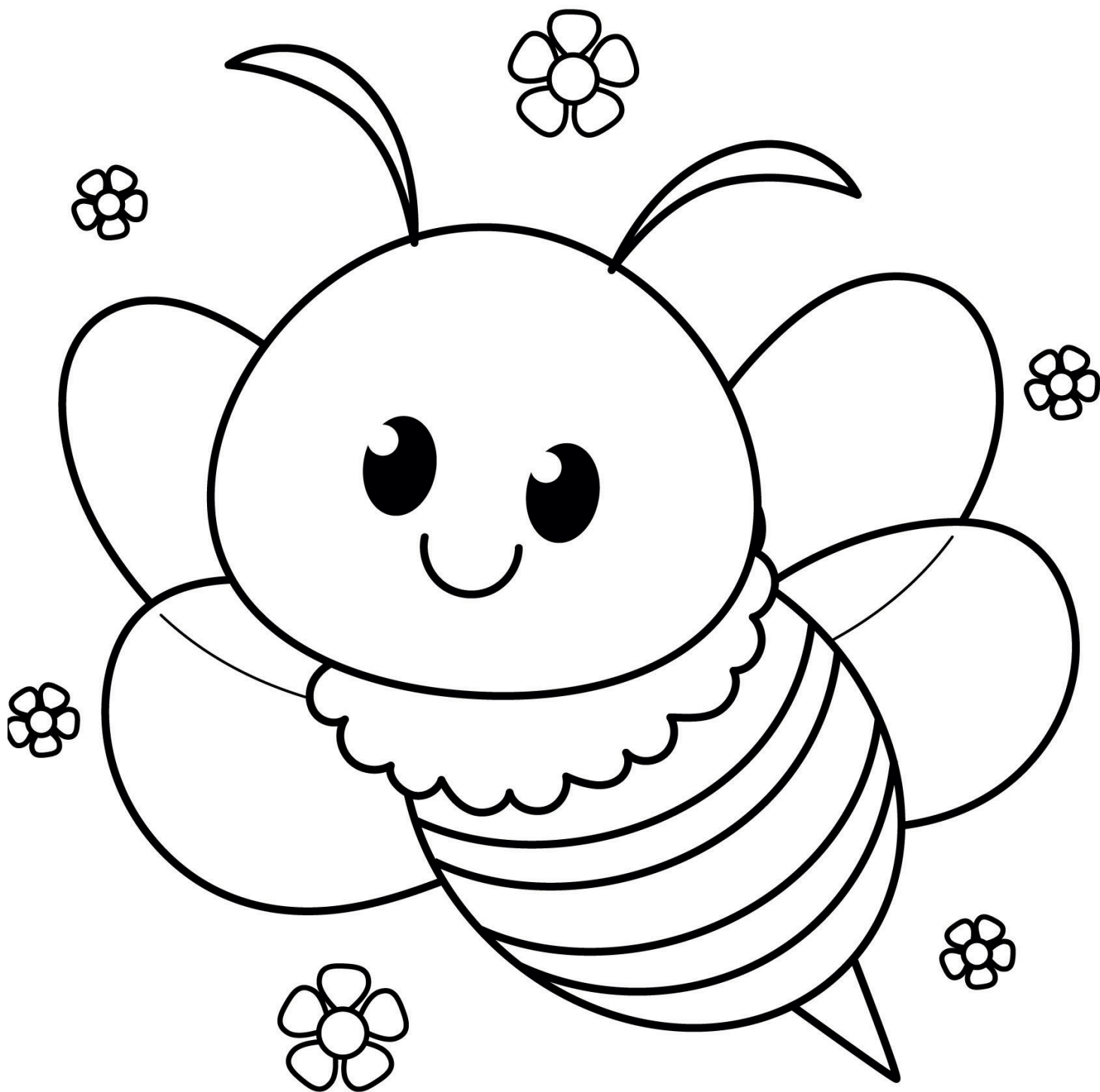
ACTIVIDAD

Manualidad: “Mi abeja de atención”

- Rasgamos papelitos de colores y los pegamos dentro de nuestra abeja hasta llenarla.
- Mientras la llenamos, practicamos la respiración de la abeja - inhalamos por la nariz, y al sacar el aire hacemos “mmmmm” con la boca cerrada, como una abejita. Repetimos 3 veces.
- Levantamos la manita: ¿En qué momento del día vas a hacer la respiración de la abeja?

RECUERDA: Que también puedes usar tu piedra de la calma cualquier otro día de la semana, no solo hoy.

ACTIVIDAD



SEMANA 4



SALUDO

- Caminamos saludando a todos con la mano. Cuando mi maestro (a) diga "¡estatua!", nos congelamos a medio saludo un segundito, y seguimos.



GYM CEREBRAL

- Con palmadas, tocamos: Rodilla derecha, palmas juntas, rodilla izquierda, palmas juntas. Repetimos el patrón varias veces.



REGISTRO

¿Cómo llega nuestro cuerpo hoy? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos de la calma. Hoy pensamos:

¿Qué te ayuda a volver cuando te distraes?

- Cerramos pensando que un abrazo o una voz suave puede ayudar a calmar a otros.



ACTIVIDAD

- Salimos al patio caminando derechos, uno detrás de otro. Mientras caminamos, mi maestro(a) va preguntando y nosotros buscamos con los ojos, sin dejar de caminar, ¿ven algo redondo? ¿ven algo grande? ¿ven algo verde? ¿ven algo chiquito? ¿ven algo de color azul?, etc.

- De regreso al salón, en nuestro Diario HUP coloreamos nuestras estrellas según nuestro esfuerzo en la página anterior en donde esta la abeja:

Me costó mucho, ☆

A veces gané, ☆ ☆

Gané casi siempre ☆ ☆ ☆

5. DIGO LA VERDAD



PRUDENCIA



DECIR LA VERDAD



AUTENTICIDAD



MENTIRA

Ya entrenamos Ayudar, Cuidar, Intentar y Prestar atención. Este mes conocemos a una entrenadora nueva: Prudencia. Ella nos va a enseñar el poder de decir la verdad: contar las cosas como son, aunque a veces cueste trabajo.

Cuidado, porque aparece un supervillano nuevo: La Mentira, que nos hace decir cosas que no son ciertas, o hacer como que somos alguien que no somos.

SEMANA 1



SALUDO

- Saludamos a un compañero y le decimos algo verdadero sobre nosotros: "Hola, me llamo... y me gusta...". Cambiamos de compañero varias veces.



GYM CEREBRAL

- De pie, brazos extendidos a los lados como espantapájaros. Giramos el torso despacito de un lado a otro, sin mover los pies.

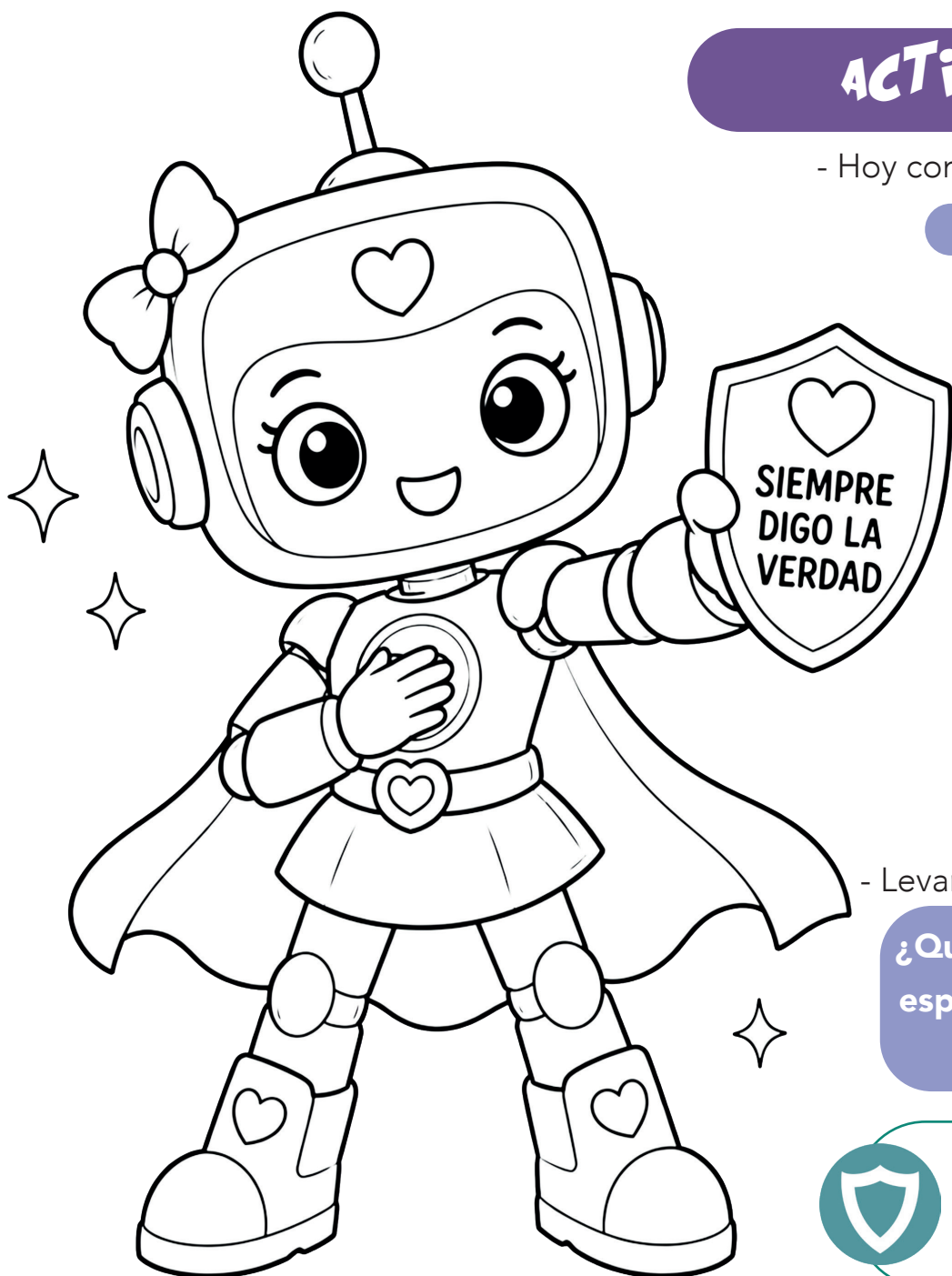




REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos la culpa: Lo que sentimos cuando hicimos algo que sabemos que está mal. A veces sabemos que nos van a regañar y nos cuesta trabajo decir la verdad.
- Levantamos la manita: ¿Alguna vez sentiste culpa o has mentido por temor a que te regañen?
- Cerramos dando ideas de cómo decir la verdad.



ACTIVIDAD

A

- Hoy conocemos nuestro poder:

Decir la verdad.

-También a nuestro supervillano:

La Mentira, que nos hace decir cosas que no son ciertas.

- En nuestro Diario HUP coloreamos a nuestra heroína: **"La Autenticidad"**.

- Levantamos la manita:

¿Qué es algo verdadero y especial de ti que quieras contarnos?



La misión del mes será:
DIGO LA VERDAD

SEMANA 2



SALUDO

- Hoy vamos con un compañero y saltamos lo más alto que se pueda para saludar.



GYM CEREBRAL

- Sentados en el piso, abrazamos nuestras rodillas y nos mecemos suavemente adelante y atrás.



REGISTRO

¿Con qué energía llegamos hoy? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos de la culpa. Hoy buscamos dónde vive en nuestro cuerpo.
- Levantamos la manita: ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la culpa?
- Cerramos tocando esa parte y respirando profundo.



ACTIVIDAD

- El docente cuenta una situación cortita donde algo se rompió o se hizo mal. Después pregunta: "¿Qué haría La Mentira?" y "¿Qué haría alguien valiente que dice la verdad?"

- | | |
|---|--|
| ☐ Se me cayó el vaso de agua y se rompió. | ☐ Me comí una golosina que no era mía. |
| ☐ No hice la tarea que me pidieron en casa. | ☐ Ensucié mi ropa jugando cuando me dijeron que tuviera cuidado. |
| ☐ Rompí sin querer el dibujo de un compañero. | ☐ Empujé sin querer a un compañero y se cayó. |
| ☐ Perdí el color o el juguete que me prestaron. | ☐ No guardé mis juguetes como me pidieron. |

- Colorea al supervillano de **La Mentira**. ¿Qué podemos hacer cuando La Mentira nos quiera hacer decir algo que no es cierto?



SEMANA 3



SALUDO

- Hoy hacemos dos filas, unos frente a otros y nos saludamos de mano, primero con el de enfrente, después con quien esté a mano derecha y después con el de la izquierda.



GYM CEREBRAL

- De pie, brazos estirados a los lados, los giramos suavemente de un lado a otro como una hélice despacito.



REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos una emoción nueva: La confianza. La confianza es sentir que podemos ser nosotros mismos sin miedo.

- Levantamos la manita: ¿Con quién sientes mucha confianza para decir la verdad?

- Cerramos pensando que decir la verdad es más fácil con quien nos da confianza.



ACTIVIDAD

Manualidad: "Mi espejo de verdad"

- Recortamos el espejo de la página 75

nuestro Diario HUP y dibujamos nuestra propia cara adentro, tal como somos. Lo pegamos en la página de esta semana.

- Mientras dibujamos, levantamos la manita:

¿Qué es algo que te gusta mucho de ti mismo?

- Cerramos mostrando nuestro espejo y diciendo: "¡Este soy yo de verdad!"

PEGA TU ESPEJO



SEMANA 4



SALUDO

- En círculo, nos tomamos de las manos y decimos todos juntos: "¡Buenos días, somos un equipo de confianza!"



GYM CEREBRAL

- Sentados, estiramos una pierna y flexionamos el pie hacia arriba y hacia abajo, tocando la pantorrilla con la mano. Cambiamos de pierna.



REGISTRO

¿Cómo llega nuestro cuerpo hoy? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos de la confianza. Hoy pensamos:

¿Cómo podemos ayudar a alguien a sentirse en confianza para decir la verdad?

- Cerramos pensando que escuchar sin enojarnos ayuda a que otros digan la verdad.



ACTIVIDAD

Cuento: "El día que Grillo dijo la verdad"

- Grillo rompió sin querer el dibujo de su amigo. La Mentira le susurró: "di que no fuiste tú". Pero Grillo recordó su poder, respiró, y le dijo la verdad a su amigo. Su amigo se puso un poco triste, pero le dio las gracias por decirle la verdad, y entre los dos hicieron un dibujo nuevo, juntos. Grillo se disculpó y entre los dos hicieron un dibujo nuevo.

- Escuchamos el cuento. Levantamos la manita:

¿Qué hubiera pasado si Grillo le hacía caso a La Mentira?

- Coloreamos la escena de Grillo diciendo la verdad.

- Mientras coloreamos, coloreamos también nuestra plantita según nuestro esfuerzo:

- **Verde** dije la verdad, aunque me costó.

- **Amarillo** a veces fue difícil decir la verdad.

- **Rojo**, necesito seguir practicando.



6. LE ECHO GANAS



FORTALEZA



LE ECHO
GANAS



ENTUSIASMO



DESÁNIMO
BLOQUEO

Ya entrenamos Ayudar, Cuidar, Intentar, Prestar atención y Decir la verdad. Este mes regresa nuestro entrenador Fortaleza, y ahora nos enseñará el poder de Le echo ganas: Hacer las cosas con toda nuestra energía y buena cara, no nada más "porque hay que hacerlas".

Cuidado, porque aparece un supervillano nuevo: Desánimo y El bloqueo, que nos hace decir "No tengo ganas" o "Ahorita, más al rato" o "No puedo solo", para todo.

SEMANA 1



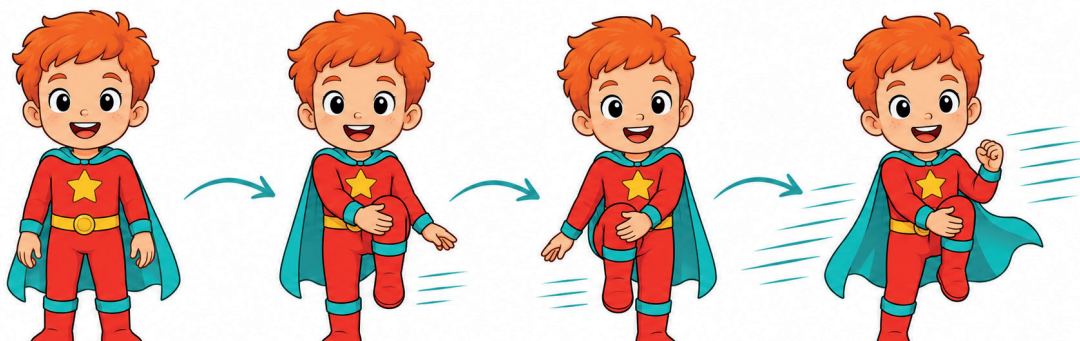
SALUDO

- Saludamos a un compañero con el puño y luego el pie.



GYM CEREBRAL

- De pie, levantamos la rodilla derecha y la tocamos con la mano izquierda, luego rodilla izquierda con mano derecha, cada vez más rápido y con más energía.





REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos el desánimo: lo que sentimos cuando pensamos que no podemos hacer algo. Levantamos la manita: ¿Qué cosas piensas que no puedes hacer solito(a), que ya a tu edad sí se podría?
- Cerramos pensando que sentir desánimo a veces es normal, pero siempre podemos aprender.

A

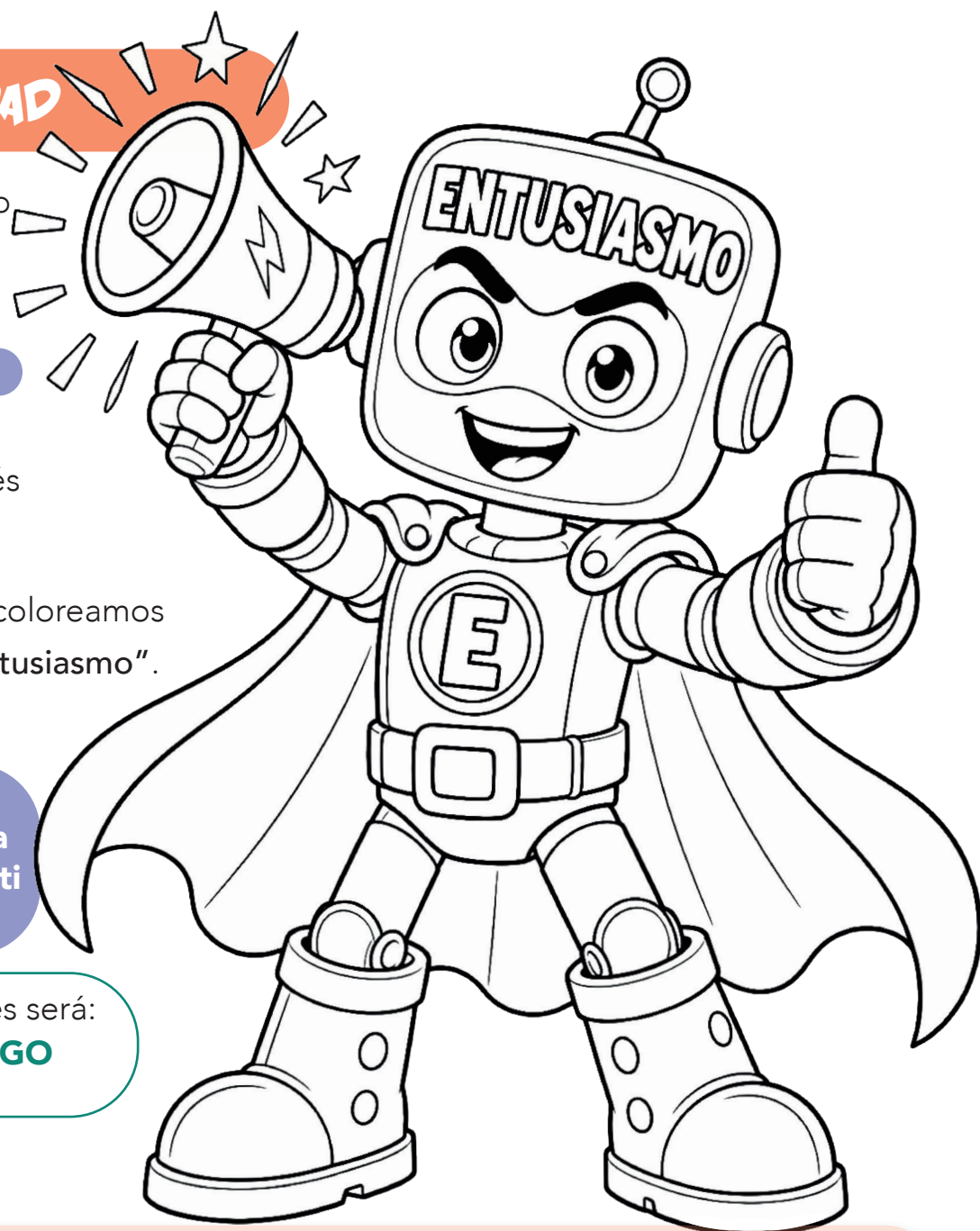
ACTIVIDAD

- Hoy conocemos nuestro poder: **Le echo ganas.**
- También a nuestro supervillano: **Desánimo** que nos hace decir "No puedo solito" o "Después lo hago".
- En nuestro Diario HUP coloreamos a nuestra heroína: "El Entusiasmo".
- Levantamos la manita:

¿Qué cosa haces con muchas ganas, alegría o mucha confianza en ti mismo(a)?

La misión del mes será:

INTENTO ALGO NUEVO



TAREA: Para la semana que entra lleva un par de calcetines y una playera, aprenderemos a doblar.

SEMANA 2



SALUDO

- Nos agachamos, contamos "3, 2, 1" y saltamos como cohete hacia arriba diciendo "¡Buenos días!" fuerte. Saludamos así a varios compañeros.



GYM CEREBRAL

- Nos agachamos despacito y saltamos hacia arriba con los brazos estirados, como si despertáramos con energía. Repetimos 5 veces.



REGISTRO

¿Con qué energía llegamos hoy? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos del desánimo. Hoy buscamos dónde vive en nuestro cuerpo.
- Levantamos la manita: ¿En qué parte de tu cuerpo sientes el desánimo?
- Cerramos sacudiendo esa parte del cuerpo para despertarla.



ACTIVIDAD

Aprendo a doblar.

- Con la ropa que trajimos, practicamos doblarla: mangas hacia adentro, doblamos por la mitad de abajo hacia arriba. Habrá quien ya sepa y quien no, nos ayudamos entre todos.
 - Levantamos la manita:
- ¿Qué decimos cuando No Puedo nos quiera hacer creer que no vamos a poder?
- Cerramos diciendo fuerte: "¡Todavía no, pero voy a aprender!" - Levantamos la manita y planeamos:

¿Qué podemos hacer cuando El desánimo nos diga que no vale la pena el esfuerzo?

- Colorea al supervillano de **Bloqueo** que aparece cuando sentimos que no podemos algo y la mente no nos da soluciones, solo nos paraliza.



TAREA: Traer un poco de algodón. Vamos a hacer nuestras nubes de los sueños.

SEMANA 3



SALUDO

- Aplaudimos fuerte y con ánimo antes de saludar a cada compañero, como si estuviéramos festejando verlo.



GYM CEREBRAL

- De pie, saltamos abriendo y cerrando brazos y piernas como estrella, cada vez un poquito más rápido, sonriendo mientras saltamos.



REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos una emoción nueva: La motivación. La motivación es esas ganas que sentimos por hacer algo que nos gusta o nos emociona. Levantamos la manita:

¿Qué nos ayuda cuando estamos nerviosos?

- Cerramos pensando en algo que nos motive para hoy.



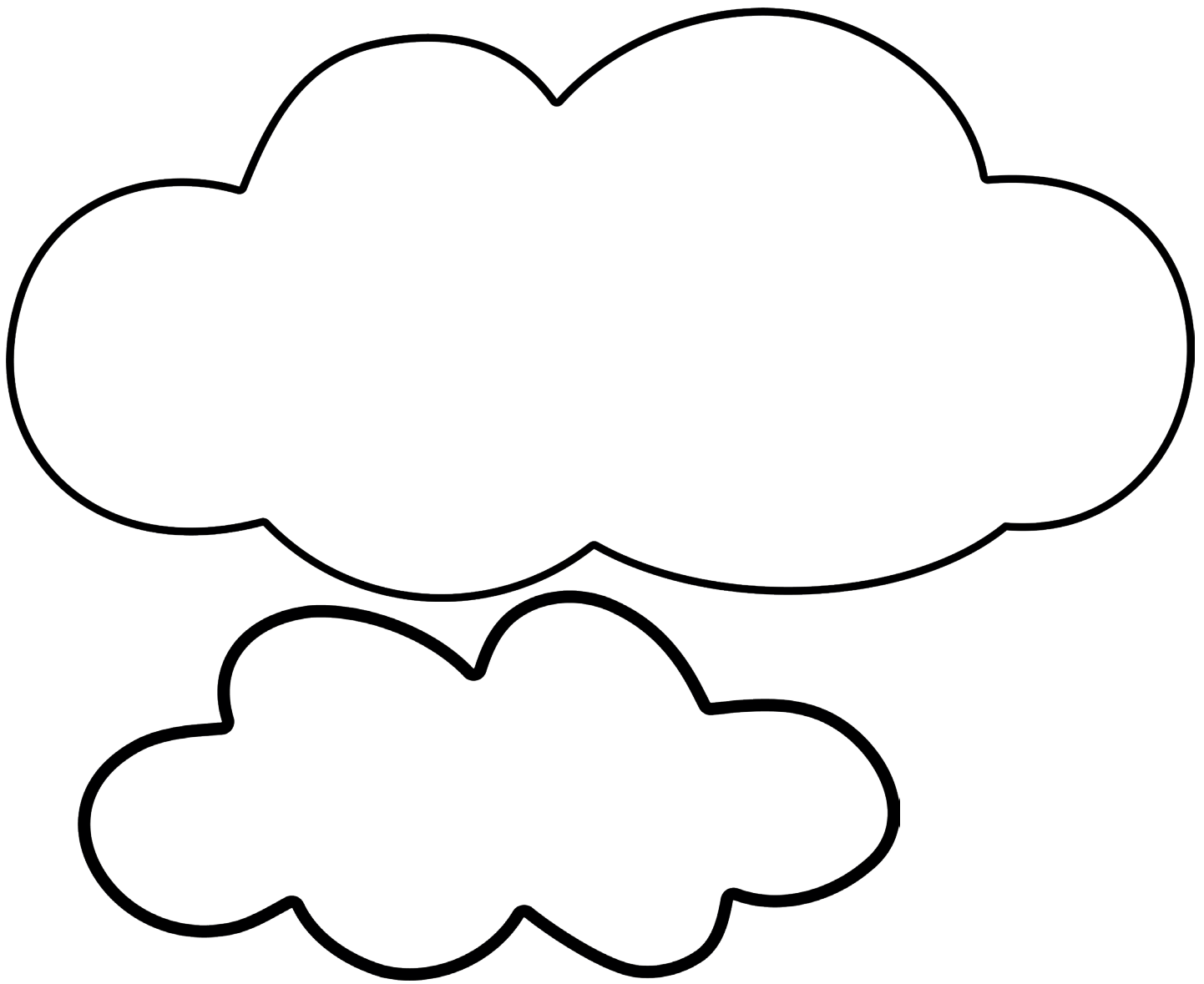
ACTIVIDAD

Manualidad: "Mis nubes de los sueños"

- Pegamos el algodón que trajimos sobre las nubes de nuestro Diario HUP hasta cubrirlas bien.
- Mientras pegamos, levantamos la manita:

¿A dónde te gustaría que te lleve tu entusiasmo? ¿Qué sueño quieres alcanzar?

- Cerramos mostrando nuestras nubes y diciendo: "¡Con entusiasmo, mis sueños vuelan alto!"



SEMANA 4



SALUDO

- Sentados en círculo, hacemos una "ola" con los brazos que recorre a todo el grupo, cada quien levantándose un poquito y diciendo "¡hola!" con energía cuando le toca.



GYM CEREBRAL

- De pie, brazos extendidos a los lados, damos pequeños brincos de un lado a otro como espantapájaros con energía.



REGISTRO

¿Cómo llega nuestro cuerpo hoy? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos de la motivación. Hoy pensamos:

¿Cómo le contagiamos motivación a un amigo que está desanimado?

- Cerramos pensando que una sonrisa o una porra puede motivar a alguien más.



ACTIVIDAD

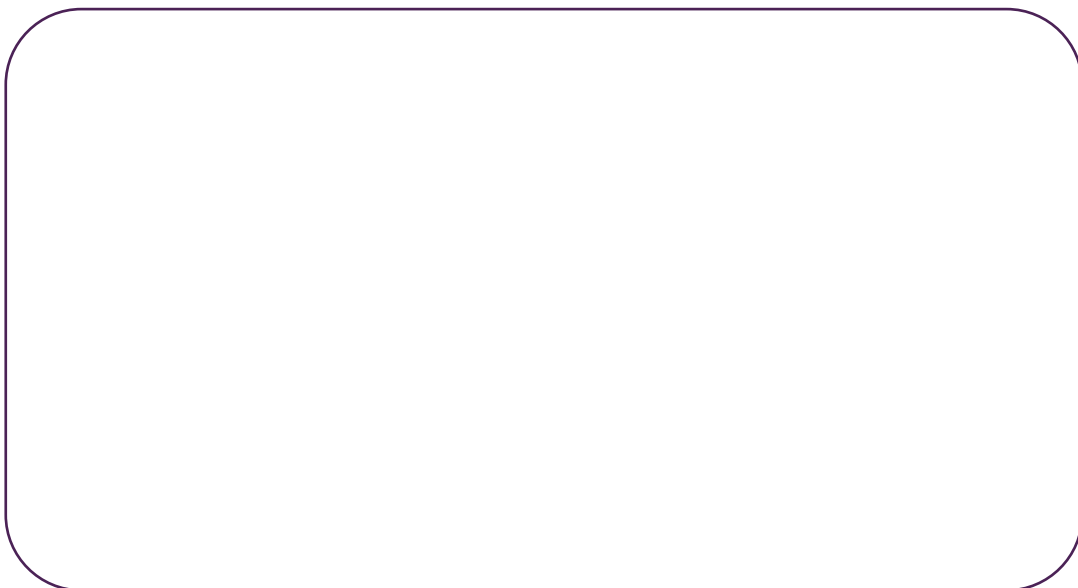
"Carreritas de ánimo"

- Salimos al patio. Nos dividimos en dos equipos chiquitos. Por turnos, cada niño hace una carrerita corta (correr, saltar como conejo, o caminar rápido) hasta una meta y regresa a tocar la mano del siguiente compañero de su equipo, como un relevo.

- Mientras cada quien corre, los demás lo animan gritando su nombre y aplaudiendo con mucho entusiasmo.

- De regreso platicamos cómo fue nuestro esfuerzo y si pensamos que nos esforzamos mucho, vamos a dibujar una carita feliz. .

- Cerramos de pie, mano en el pecho: "¡Yo tengo el poder de echarle ganas!"



7. PIENSO EN EL OTRO



PRUDENCIA



PRESTAR - AYUDAR -
CEDER EL LUGAR



EMPATÍA



YO PRIMERO

Ya entrenamos Ayudar, Cuidar, Intentar, Prestar atención, Decir la verdad y Echarle ganas. Este mes regresa nuestra entrenadora Prudencia, y nos enseñará el poder de la Empatía: Darnos cuenta de lo que el otro necesita o siente, y hacer algo por él.

Cuidado, porque aparece un supervillano nuevo: Yo Primero, que nos hace no querer prestar, no ceder nuestro lugar, y sentir feo cuando alguien más tiene algo que a nosotros nos gustaría tener.

SEMANA 1



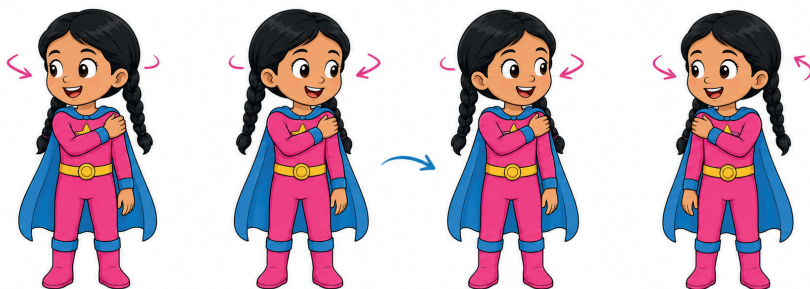
SALUDO

- Nos ponemos frente a un compañero y nos miramos a los ojos un segundito antes de saludarnos con la mano, sin hablar todavía.



GYM CEREBRAL

- De pie, con una mano tocamos el hombro contrario y giramos la cabeza despacito de un lado a otro, como buscando algo. Cambiamos de mano.



La misión del mes será:

**PIENSO EN LO QUE
SIENTEN LOS DEMÁS**



REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos la compasión: Lo que sentimos cuando vemos que alguien la está pasando mal. Levantamos la manita:

¿Alguna vez notaste que un amigo estaba triste solo con verle la cara?

- Cerramos pensando que darnos cuenta de cómo se siente el otro es el primer paso para ayudarlo.

A

ACTIVIDAD

- Hoy conocemos nuestro poder:

La Empatía.

- También a nuestro supervillano:

Yo primero nos hace no fijarnos en lo que sienten los demás.

- Coloreamos a nuestra heroína:

"La Empatía".

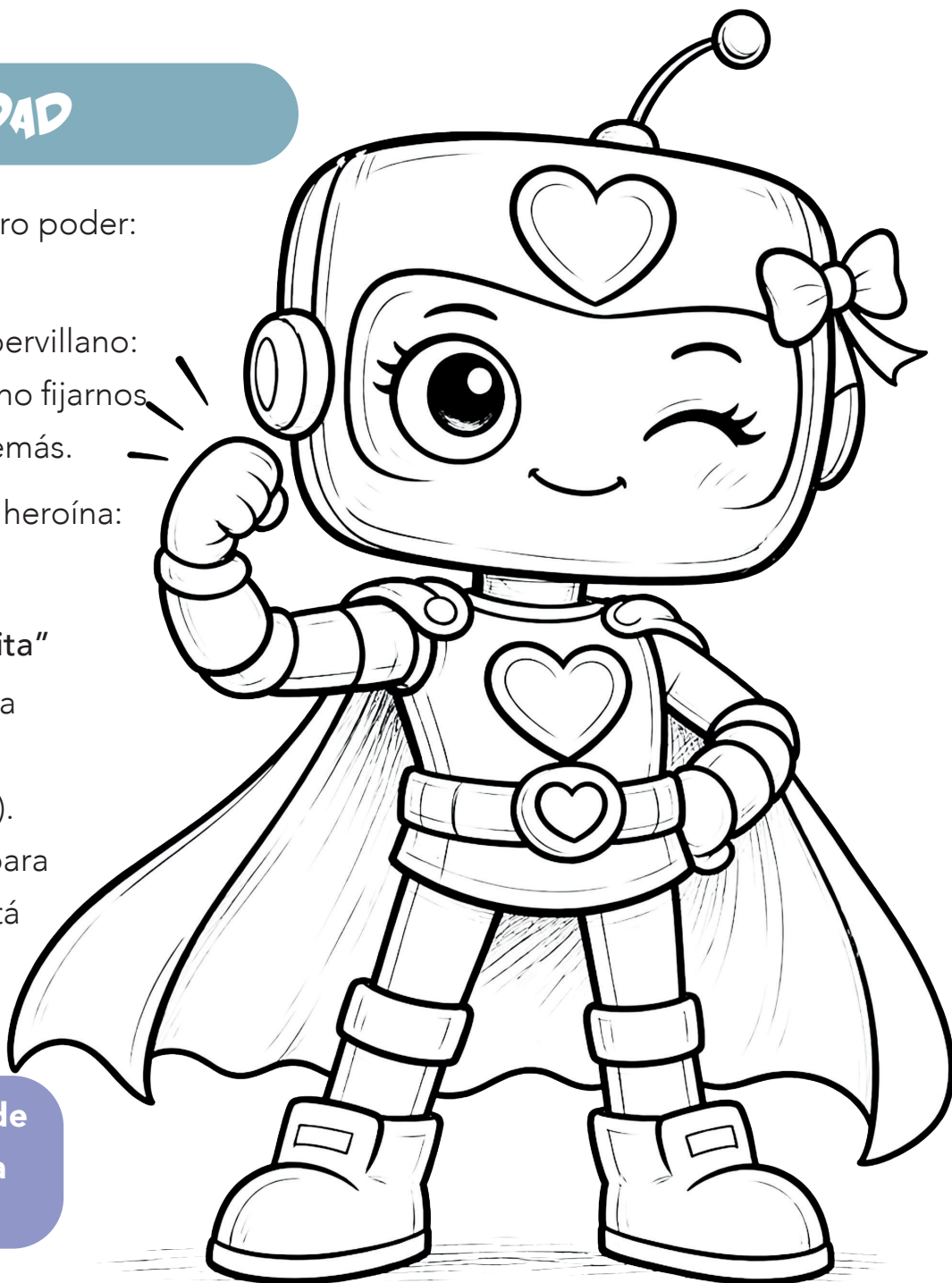
Juego: "Adivina mi carita"

- Mi maestro(a) hace una cara sin hablar (triste, feliz, asustada, enojada).

Levantamos la manita para decir qué creen que está sintiendo.

- Levantamos la manita:

¿Cómo se ve la cara de alguien que necesita ayuda?



SEMANA 2



SALUDO

- Un compañero dice cómo se siente hoy ("estoy contento") y nosotros repetimos exactamente lo mismo antes de decir "hola" y saludarlo.



GYM CEREBRAL

- De pie, vamos a bajar la cabeza muy despacio hasta tocar los pies y luego de regreso. Iremos bajando primero en 6 segundos y luego en 8 hasta que lleguemos a 10.



REGISTRO

¿Con qué energía llegamos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos La envidia: Lo que sentimos cuando alguien tiene algo que a nosotros nos gustaría tener.

¿Alguna vez quisiste tener el juguete que tenía otro niño?

- ¿Qué puedo hacer cuando siento envidia?



ACTIVIDAD

Juego: "El puente de manos"

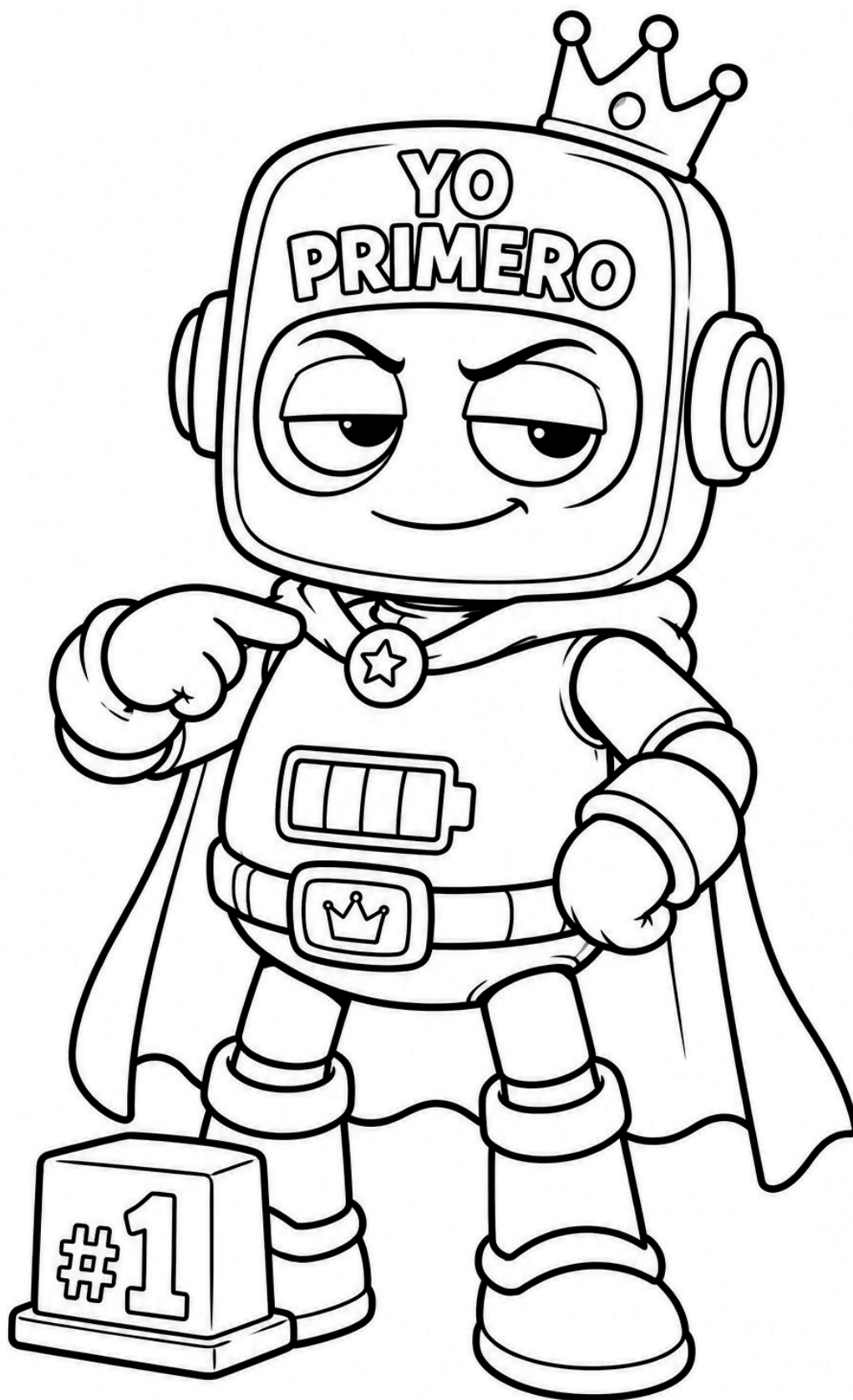
- En parejas, nos tomamos de las manos. Vamos a cruzar juntos un "río" (una fila de cojines, aros o un tapete enrollado en el piso) sin soltarnos, ayudando a nuestro compañero a no caerse, diciéndole "cuidado, aquí" o "ven, yo te ayudo". Cuando lleguemos al otro lado, cambiamos de pareja y lo volvemos a hacer.

- Levantamos la manita y planeamos:

¿Qué podemos decir cuando Yo Primero no nos deja ayudar a un compañero?

- Cerramos diciendo fuerte: "¡Yo sí pienso en los demás!"

- Colorea al supervillano de **Yo primero**, que es no pensar en los demás o ser egoistas.



SEMANA 3



SALUDO

- Un compañero dice su nombre despacito y nosotros esperamos a que termine por completo antes de saludarlo, sin interrumpir.



GYM CEREBRAL

- De pie, llevamos una mano hacia atrás para tocar el talón contrario, alternando despacito de un lado a otro y vamos a intentarlo brincando.



REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos de los celos. Hoy buscamos dónde viven en nuestro cuerpo. Levantamos la manita: ¿En qué parte de tu cuerpo sientes los celos?
- Cerramos tocando esa parte y respirando profundo.



ACTIVIDAD

Manualidad: "Mi corazón que ayuda"

- Recortamos el corazón de la página 73 de nuestro Diario HUP y lo decoramos. Lo pegamos en la página de esta semana.
- Mientras decoramos, levantamos la manita:
¿Cómo ayudas tú a tu mamá en casa? ¿Y a un amigo en la escuela?
- Cerramos mostrando nuestro corazón y diciendo: "¡Con este corazón, ayudo a quien lo necesita!"

PEGA TU CORAZON



SEMANA 4



SALUDO

- En círculo, cada quien saluda a su compañero de al lado con un aplauso especial solo para él o ella, como si le regalara ese aplauso.



GYM CEREBRAL

- De pie, hacemos como binoculares con las manos frente a los ojos y giramos el torso despacito de un lado a otro, "observando" a nuestro alrededor.



REGISTRO

¿Cómo llega nuestro cuerpo hoy? Levantamos la manita.

- Hoy pensamos:

¿Cómo podemos alegrarnos por algo bueno que le pasa a otra persona, en vez de sentir envidia?

- Cerramos pensando que siento si mis amigos me apoyan y les da gusto que me vaya bien.



ACTIVIDAD

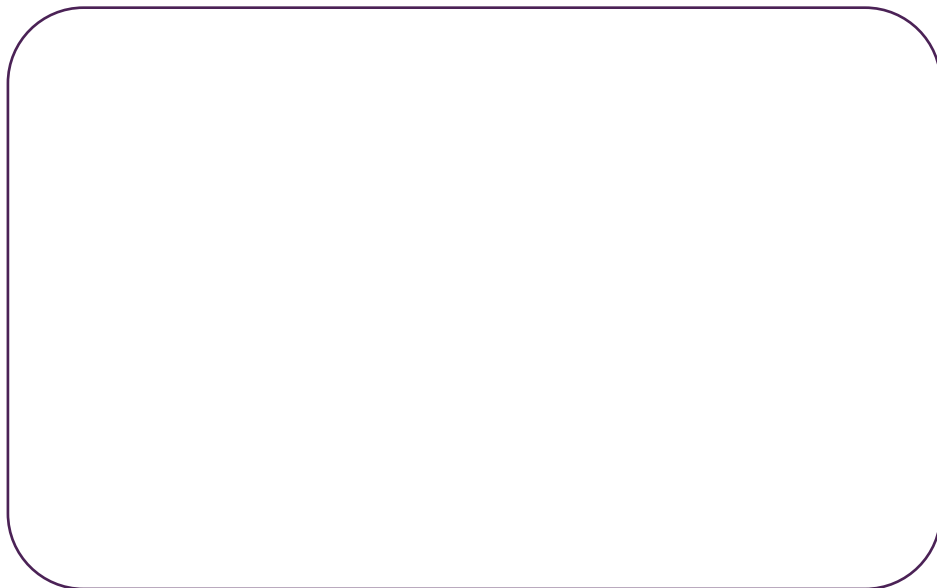
"Ronda de gracias"

- Nos sentamos en círculo. Mi maestro(a) empieza diciéndole algo bonito a la persona a su lado, terminando siempre con la palabra "gracias" (por ejemplo: "me gusta cómo compartes tus colores, gracias por ser mi amigo"). Esa persona recibe el mensaje, y ahora le dice algo bonito a quien sigue, también con un "gracias". Así seguimos hasta que la ronda de gracias le dé la vuelta a todo el círculo.

- Dibujamos una carita según nuestro esfuerzo:

- Chiquita si me costó mucho,
- Mediana si a veces gané,
- Grande y lleno de color si pensé en el otro casi toda la semana.

- Cerramos de pie, mano en el pecho: "¡Yo tengo el poder de la empatía!"



8. ME ADAPTO



AUTOGOBIERNO



ME ADAPTO - SOY AMABLE



RESILIENCIA



EL PELEONERO

Ya entrenamos Ayudar, Cuidar, Intentar, Prestar atención, Decir la verdad, Echarle ganas y la Empatía. Este mes nuestro entrenador Autogobierno nos enseñará el poder de Me adapto: Cuando algo no sale como yo quería, puedo cambiar de plan sin pelear ni ofender a nadie.

Cuidado, porque aparece un supervillano: El Peleonero, que nos hace empujar, gritar o decir cosas feas cuando algo no nos gusta, en vez de decirlo con calma.

SEMANA 1



SALUDO

- Saludamos "cambiando" de una pose a otra despacito (brazos arriba, luego abajo, luego a los lados) antes de decir "hola" a cada compañero.



GYM CEREBRAL

- De pie, nos quedamos quietos en una pose por 3 segundos y despacito cambiamos a otra pose distinta, como si fuéramos camaleones adaptándonos.





REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos la impaciencia: Lo que sentimos cuando queremos algo ya mismo y tenemos que esperar. Levantamos la manita: ¿Qué cosa te cuesta mucho esperar?
- Cerramos pensando que esperar es difícil, pero podemos aprender a hacerlo.



ACTIVIDAD

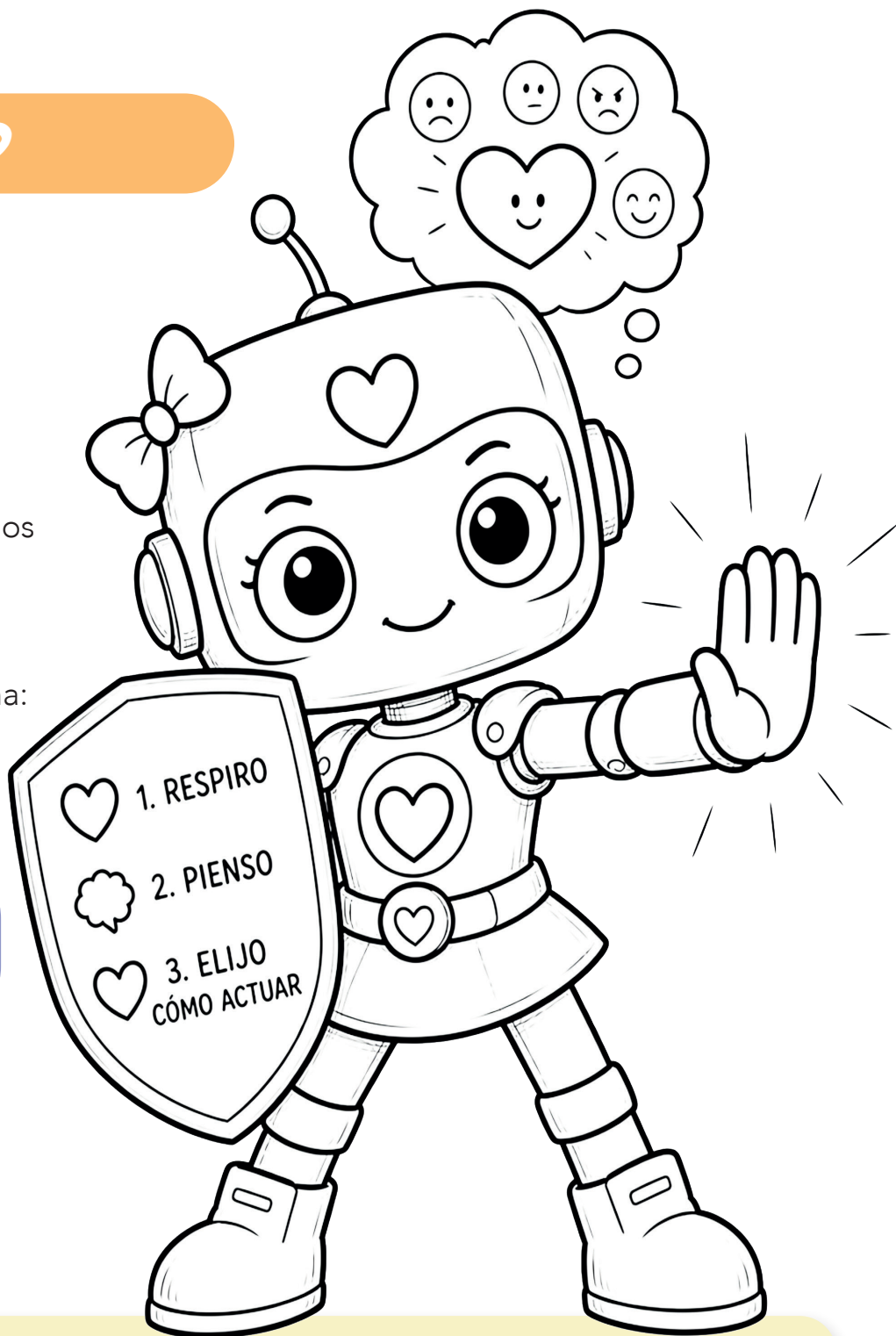
- Hoy conocemos nuestro poder: **Me adapto.**
- También a nuestro supervillano: **El Peleonero**, que nos hace pelear o decir cosas feas cuando algo no nos gusta.
- En nuestro Diario HUP coloreamos a nuestra heroína: "La Resiliencia".
- Levantamos la manita:

¿Qué haces cuando algo no te gusta o no sale como querías?



La misión del mes será:

**PIENSO,
ACEPTO Y
ACTÚO.**



TAREA: Traer un tubo de cartón (de papel de baño o papel de cocina) para decorarlo.

SEMANA 2



SALUDO

- Giramos despacito señalando distintas direcciones antes de saludar a quien quede frente a nosotros, diciendo "hola" cada vez.



GYM CEREBRAL

- De pie, giramos el cuerpo despacito señalando distintas direcciones con los brazos, como una veleta que se mueve con el viento.



REGISTRO

¿Con qué energía llegamos hoy? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos de la impaciencia. Hoy buscamos dónde vive en nuestro cuerpo. Levantamos la manita: ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la impaciencia?
- Cerramos tocando esa parte y respirando profundo.



ACTIVIDAD

Juego "Adelante o atrás"

- Nos formamos en fila. Mi maestro(a) va a contar una situación con dos formas de reaccionar. Si la reacción es con calma, sin pelear, damos un paso adelante. Si la reacción es empujando, gritando o quitando algo, damos un paso atrás.
- Levantamos la manita y planeamos:
¿Qué podemos decir cuando algo no nos gusta, en vez de pelear?
- Cerramos diciendo fuerte: "¡Yo sí puedo decirlo sin pelear!"

- Colorea al supervillano **El Peleonero.**



SEMANA 3



SALUDO

- Abrimos y cerramos los brazos como acordeón antes de saludar a cada compañero con un "hola" distinto cada vez (fuerte, suave, cantado).



GYM CEREBRAL

- De pie, abrimos los brazos hacia los lados inhalando, y los cerramos hacia el pecho exhalando, como un acordeón que respira.



REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos una emoción nueva: la aceptación. La aceptación es cuando algo no sale como queríamos, pero decidimos estar bien de todas formas. Levantamos la manita: ¿Alguna vez algo no salió como querías y aun así estuviste bien?

- Cerramos pensando en algo que podemos aceptar hoy.



ACTIVIDAD

Manualidad: "Mi respirador de calma"

- Decoramos el tubo de cartón que trajimos con colores, estambre o lo que tengamos, para hacer nuestro "respirador de calma".
- Cuando El Peleonero nos quiera hacer pelear, soplamos despacito por nuestro respirador, sintiendo cómo sale el aire lento, mientras contamos hasta 3.
- Mientras decoramos, levantamos la manita:

¿En qué momento vas a usar tu respirador esta semana?

- Cerramos soplando por nuestro respirador y diciendo: "¡Con esto, calmo mi corazón!"

SEMANA 4



SALUDO

- Damos un pasito hacia adelante al saludar a cada compañero, como avanzando juntos en un camino.



GYM CEREBRAL

- De pie, tocamos la mano derecha con el pie izquierdo levantado al frente, luego mano izquierda con pie derecho, alternando despacito.



REGISTRO

¿Cómo llega nuestro cuerpo hoy? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos de la aceptación. Hoy pensamos:

¿Cómo ayudamos a un amigo que no quiere adaptarse a algo?

- Cerramos pensando que podemos ayudar a un amigo a encontrar otra manera de estar bien.



ACTIVIDAD

"Camino de la adaptación"

- Dibujamos o marcamos un camino de pasitos en el piso (con gises, cinta o aros). Mi maestro (a) va a leer una situación, y nosotros elegimos entre dos reacciones: si elijo la de adaptarse, doy un paso adelante en el camino; si elijo la de hacer berrinche, me quedo en mi lugar esa ronda.

- Al llegar al final del camino, en nuestro Diario HUP coloreamos nuestro camaleón según nuestro esfuerzo :

- un color si me costó mucho,
- tres colores si a veces me adapté,
- todos los colores si me adapté casi toda la semana.

-Cerramos de pie, mano en el pecho: "¡Yo tengo el poder de adaptarme!"



TAREA: Traer un trapito y lo que necesites para limpiar tus zapatos (que no sea pintura).

9. SOY UN TODAVÍA



FORTALEZA



PRACTICO Y
APRENDO



AUTONOMÍA



NO PUEDO
DESESPERACIÓN

Ya entrenamos Ayudar, Cuidar, Intentar, Prestar atención, Decir la verdad, Echarle ganas, la Empatía y Adaptarme. Este mes regresa nuestro entrenador Fortaleza, y nos enseñará algo muy importante: Nuestro cerebro crece como un músculo cada vez que practicamos algo nuevo, aunque al principio nos cueste trabajo.

Cuidado, porque aparecen los supervillanos: No Puedo y La desesperación, que nos hace pensar que si algo no nos sale bien, nunca vamos a poder. Pero tenemos una palabra mágica contra él: "Todavía", quiere decir que todavía estamos aprendiendo, que lo vamos a lograr si practicamos.

Desde el mes pasado estamos practicando hacer cosas solitos para ir creciendo la confianza de nuestro super poder de poder lograr cosas, como: Doblar su ropa, sus calcetines y este mes seguiremos intentando.

SEMANA 1



SALUDO

- Movemos los dedos de una mano como si bailaran, y saludamos a un compañero tocando sus deditos con los nuestros, diciendo "hola" bailando los dedos.



GYM CEREBRAL

- De pie o sentados, movemos cada dedo de la mano por separado, uno a la vez, despacito, como si cada uno bailara su propio ritmo. Cambiamos de mano.





REGISTRO

¿Cómo venimos hoy?

- Hoy exploramos la desesperación: La sentimos cuando nos falta paciencia, cuando esperamos que salga rápido o a la primera. Es lo contrario a saber esperar. Hoy nos preguntamos: **¿Con qué cosas o cuándo me desespero?**
- Cerramos pensando que somos un todavía y que practicar, esperar también nos hace superhéroes.

A

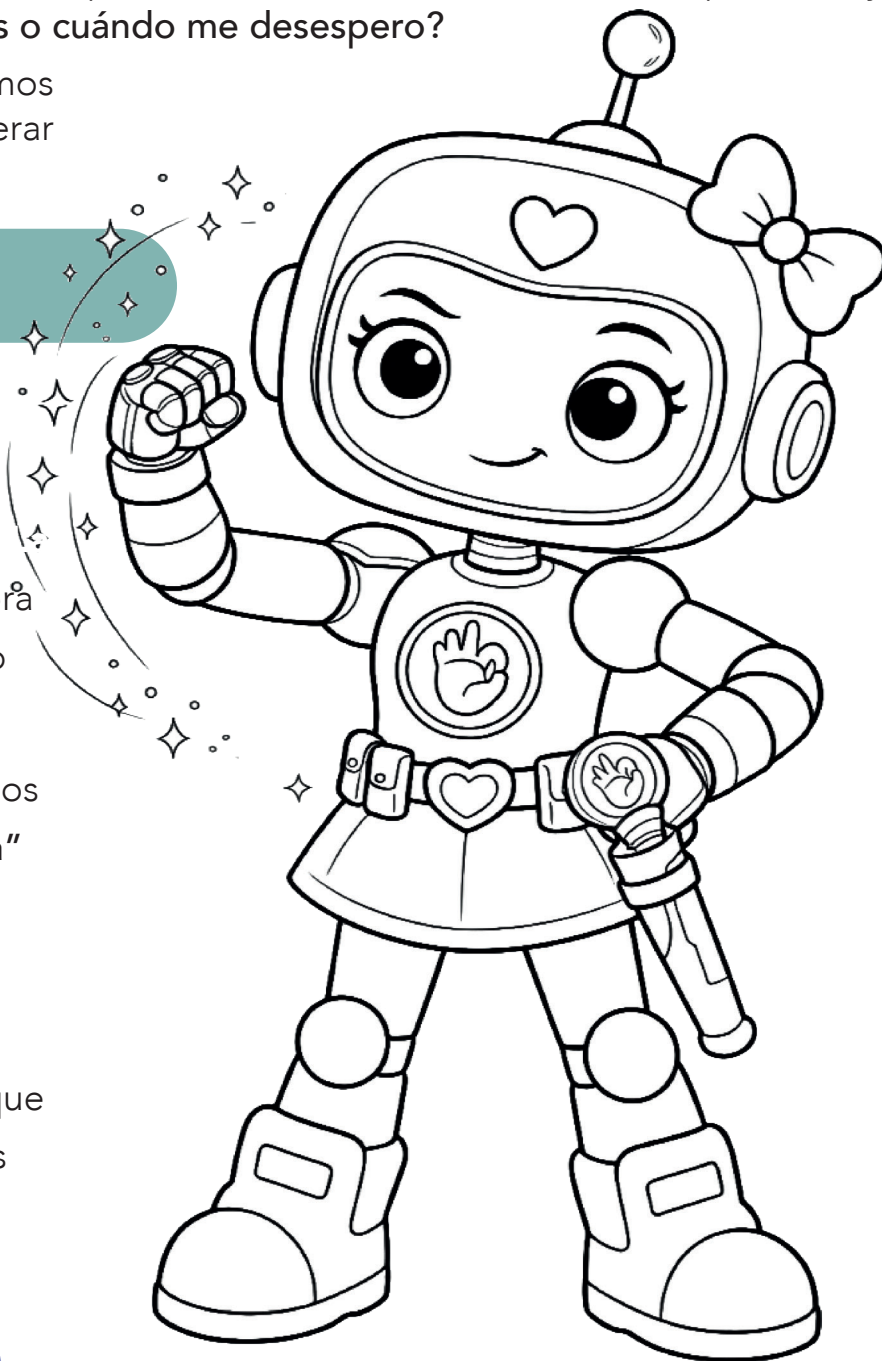
ACTIVIDAD

- Hoy conocemos nuestro poder:
practico y aprendo
- También a nuestro supervillano:
desesperación, y nuestra palabra mágica contra él: "Yo aprendo, yo puedo".
- En nuestro Diario HUP coloreamos a nuestra heroína: "La Autonomía" o el yo puedo hacerlo solito o solita.
- Hoy aprenderemos a limpiar nuestros zapatos. Con el trapito que llevamos a clase, vamos a dejarlos impecables.
- Levantamos la manita:

¿Ya te salió, o todavía estás aprendiendo?



La misión del mes será:
RESPIRO CUANDO ME DESESPERO



TAREA: Seguimos con los retos, ahora aprenderemos a doblar shorts y pantalones. Lleva uno de cada uno.

SEMANA 2



SALUDO

- Doblamos nuestro cuerpo lentamente por la cintura, como robot, y al enderezarnos saludamos a un compañero diciendo "hola" con voz de robot.



GYM CEREBRAL

- Jugamos a Witzie , Witzie araña con las manos. Frente al pecho, juntamos el pulgar de una mano con el índice de la otra. Giramos las manos y cambiamos de dedos, como una arañita que va subiendo. Repetimos varias veces.



REGISTRO

¿Cómo me siento hoy? Levantamos la manita.

La semana pasada hablamos de la desesperación. Hoy buscamos dónde vive en nuestro cuerpo. Levantamos la manita:

¿En qué parte de tu cuerpo sientes la desesperación?

- Hacemos la respiración de la abeja para practicar el soltar la desesperación y darle la bienvenida a la paciencia.



ACTIVIDAD

Práctica: "Planeo contra el: No Puedo"

- Seguimos las instrucciones para doblar la ropa. Todos ponen su ropa en el piso en un círculo y primero doblaremos nuestra ropa y practicaremos doblando la de nuestro compañero de al lado, cambiando de compañero al menos 5 veces hasta que nos salga.

Si batallo, no pasa nada, estamos aprendiendo y tu tarea será practicar en casa.

Podemos ir repitiendo frases positivas, apoyarnos unos a otros, ayudarnos y esperar alguien se tarda mucho.

- Colorea al supervillano: **No Puedo.**



TAREA: Traer una prenda con botones grandes (puede ser una camisa o suéter viejo) para practicar a abrochar.

SEMANA 3



SALUDO

- Entrelazamos nuestros dedos con los de un compañero suavemente, y luego los "desatamos" despacito antes de decir "hola".



GYM CEREBRAL

- Hoy caminamos de puntitas por el salón y luego con los talones siguiendo las indicaciones del maestro.



REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos una emoción nueva Sentirme "Contento": Es parte de la alegría y hoy la vamos a relacionar con lograr y aprender. Esa alegría de decir "¡yo solito(a) lo hice!".

¿Qué has aprendido a hacer tú solito(a) que antes no sabías?

- Cerramos pensando en algo que queremos aprender a hacer solos.



ACTIVIDAD

Práctica: "Practico mis botones"

- Practicamos a abrochar botones - en nuestra propia ropa o en una tabla de práctica con botones grandes, metemos el botón por el ojal despacito, empujando con los dedos.
- Levantamos la manita: ¿Qué parte te costó más, meter el botón o encontrar el ojal?
- Cerramos diciendo: "¡Todavía no me sale perfecto, pero cada día lo hago mejor!"

TAREA: Traer un zapato con agujetas, un listón largo, o una chamarra/estuche con cierre, para practicar a amarrar y cerrar.

SEMANA 4



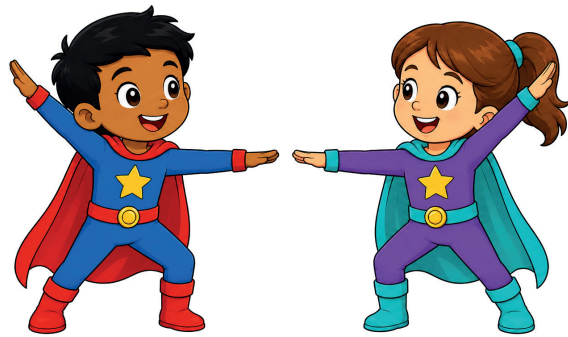
SALUDO

- Hacemos un círculo con los brazos como lazo y "atrapamos" a un compañero suavemente para saludarlo con un abrazo cortito.



GYM CEREBRAL

- Con música vamos a seguir los pasos de uno de los compañeros. Iremos cambiando de compañero y le seguiremos.



REGISTRO

¿Cómo llega nuestro cuerpo hoy? Levantamos la manita.

- La semana pasada hablamos de cuando nos sentimos contentos por lograr algo.
- Hoy pensamos: ¿Cómo celebramos cuando un amigo aprende algo nuevo solito?
- Cerramos pensando que aplaudirle a un amigo por su logro.



ACTIVIDAD

Práctica: "Estaciones de autonomía"

- Armamos 4 estaciones cortas, una por cada cosa que practicamos este mes: doblar calcetines, doblar ropa, abrochar botones, y amarrar (agujetas grandes de práctica, listones, o limpiar los zapatos). Cada niño rota por las 4 estaciones intentando cada cosa, diciendo "Lo sigo intentando" si algo no le sale, y probando de nuevo.

10. SOY LIBRE



PRUDENCIA



AGRADECER



GRATITUD



TODOS

¡Llegamos al último mes de nuestro entrenamiento! Este año conocimos a Justicia, Fortaleza, Autogobierno y Prudencia, y aprendimos poderes increíbles: Ayudar, cuidar, intentar, prestar atención, decir la verdad, echarle ganas, tener empatía, adaptarnos y practicar sin rendirnos.

Vencimos a La Flojera, La Ofensa, El Ríndete, La Distracción, La Mentira, Procrastino, Yo Primero, Bloqueo, El Peleonero y Desesperación.

Este mes vamos a repasar todo lo que aprendimos, jugar mucho, y hacer un regalo para agradecerle a alguien especial.

SEMANA 1



La misión del mes será:

DIGO GRACIAS



SALUDO

- Entre todos votamos, levantando la manita, cuál fue nuestro saludo favorito de todo el año, y lo hacemos juntos para empezar la clase.



GYM CEREBRAL

- Entre todos votamos cuál gimnasia cerebral nos gustó más este año, y la repetimos juntos.





REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos la gratitud: Esas ganas de decir gracias por algo bueno que nos pasó o que alguien hizo por nosotros o por algo que tenemos.

¿Qué es algo por lo que estás muy agradecido este año?

- Cerramos pensando que decir "gracias" hace sentir bien a quien lo escucha y a quien lo dice.



ACTIVIDAD

"Relevo de poderes"

- Salimos al patio o despejamos un espacio del salón. Nos dividimos en 2 o 3 equipos chiquitos, formados en fila.

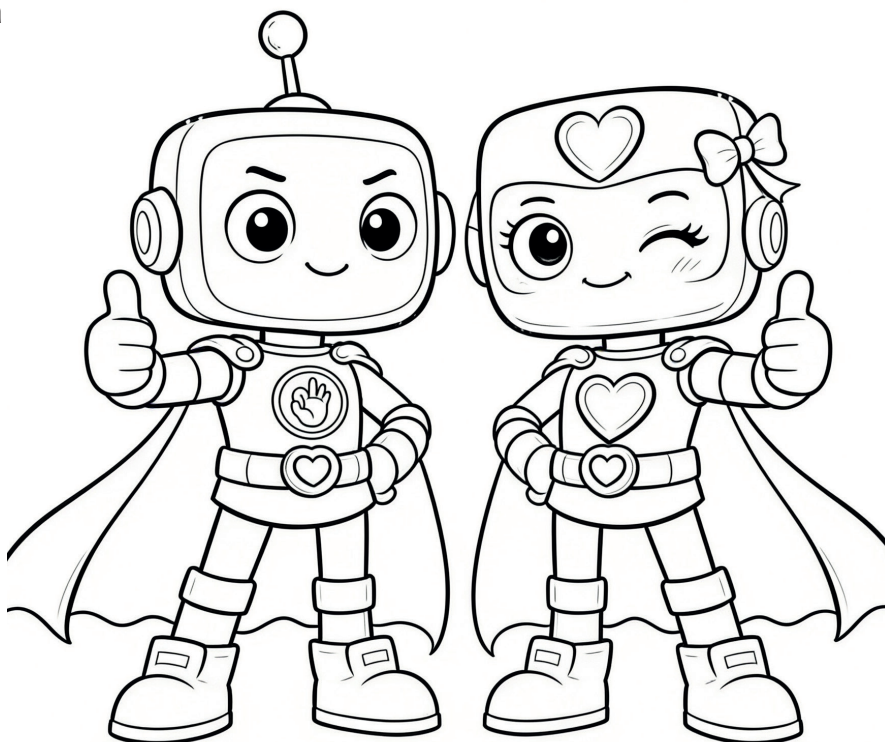
- Yo voy a decir el nombre de un supervillano que vencimos este año. El primero de cada fila corre hasta la meta, y ahí grita el nombre del poder que lo venció, antes de regresar corriendo a tocar la mano de su siguiente compañero.

- Repetimos con un supervillano distinto para cada corredor, hasta que participe todo el equipo.

— **MAESTRO:** Si un niño no recuerda el poder correcto, ayúdalo en el momento diciéndolo tú, para que corra de regreso contento y sin sentirse mal; no es una competencia de quién sabe más, sino de recordar entre todos.

Al terminar, todos los equipos se juntan en círculo y levantamos la manita: ¿Cuál fue el supervillano que más te costó recordar?

Cerramos con un aplauso grupal para todos los equipos por igual.



SEMANA 2



SALUDO

- Saludamos a un compañero diciendo "gracias por ser mi amigo(a) este año" antes de chocar las manos.



GYM CEREBRAL

- Hacemos 3 gimnasias distintas del año, una tras otra, cortitas, como un mini repaso con el cuerpo.



REGISTRO

¿Con qué energía llegamos hoy? Levantamos la manita.

La semana pasada hablamos de la gratitud. Hoy pensamos en personas. Levantamos la manita: ¿A quién te gustaría decirle gracias este año?

- Cerramos pensando en esa persona con cariño.



ACTIVIDAD

- Vamos a aprender a hacer limonada.
- ☐ Nos lavamos las manos.
- ☐ Sacamos nuestra jarra, un limón, agua y azúcar.
- ☐ Vertemos el agua en la jarra.
- ☐ Exprimimos el limón.
- ☐ Agregamos azúcar y mezclamos.
- ☐ Nos servimos solitos en nuestro vaso, despacito.

TAREA: Traer un listón corto (unos 30 centímetros) y, si quieren, una fotografía pequeña de la persona a quien le van a hacer su regalo (si no hay foto, no hay problema, la dibujamos).

¿Qué aprendimos? ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué villanos aparecieron y cómo los vencimos?

SEMANA 3



SALUDO

- Hacemos como si tuviéramos un regalo invisible en las manos y se lo “entregamos” a un compañero diciendo “hola, esto es para ti” antes de saludarlo de verdad.



GYM CEREBRAL

- De pie, estiramos los brazos al frente con las palmas hacia adelante. Volteamos las palmas hacia nosotros, y las regresamos hacia adelante otra vez. Repetimos varias veces. Ahora una mano voltea la palma hacia adelante mientras la otra la voltea hacia nosotros, al mismo tiempo. Cambiamos.



REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita.

- Hoy exploramos una emoción nueva: El cariño. El cariño es ese calorcito que sentimos cuando queremos mucho a alguien. Levantamos la manita:

¿A quién le tienes mucho cariño?

- Cerramos compartiendo por qué le quieres tanto.



ACTIVIDAD

Manualidad: “Mi marco de agradecimiento”

- Decoramos el marco de la página 75 de nuestro Diario HUP con colores, y pegamos adentro la fotografía que trajimos (o dibujamos a la persona si no trajimos foto). Amarramos el listón para poder colgarlo.

- Mientras decoramos, levantamos la manita:

¿Qué le quieres decir a esa persona cuando le des tu regalo?

- Cerramos abrazando nuestro marco y diciendo: “¡Gracias por estar en mi vida!”

SEMANA 4



SALUDO

- Todos en círculo, damos un paso hacia el centro, nos tomamos de las manos, las levantamos juntos y gritamos "¡lo logramos!"



GYM CEREBRAL

- Vamos a extender nuestros brazos y vamos a levantar el dedo que nos indiquen o los dedos. Iremos cambiando de dedo.



REGISTRO

¿Cómo llega nuestro corazón hoy? Levantamos la manita.

- Este año aprendimos sobre muchas emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo, y muchas más. Levantamos la manita:

¿Cuál fue la emoción que más presente tienes o que hayas aprendido?

- Cerramos agradeciendo a nuestro corazón por sentir tantas cosas este año.



ACTIVIDAD

"Ceremonia de graduación de superhéroe"

- Nos ponemos de pie, uno por uno decimos nuestro nombre y el poder que más practicamos este año (por ejemplo "yo soy Ana y practiqué mucho ayudar"), y todos aplaudimos a cada compañero.
- En nuestro Diario HUP coloreamos nuestro diploma de superhéroe de todo el año.
- Cerramos todos de pie, mano en el pecho, diciendo juntos: "¡Este año crecimos como superhéroes, y el otro vamos a crecer aún más!"





AFIRMACIONES

♥ SOY HEROE

- Yo puedo ayudar a los demás.
- Ayudar me hace sentir bien.
- Tengo manos que saben ayudar.

♥ LE ECHO GANAS

- Le echo ganas a lo que hago.
- Tengo energía para lograr cosas.
- Hoy hago las cosas con alegría.

♥ CUIDO LO QUE QUIERO

- Yo trato bien a los demás.
- Cuido las cosas y a las personas.
- Puedo ser amable aunque esté molesto.

♥ PIENSO EN EL OTRO

- Puedo pensar en cómo se siente el otro.
- Compartir me hace un buen amigo(a).
- Escucho con el corazón.

♥ SIGO INTENTANDO

- Puedo intentarlo otra vez.
- Cada intento me hace más fuerte.
- No me rindo, sigo intentando.

♥ ME ADAPTO

- Puedo cambiar de plan sin pelear.
- Está bien si algo no sale como esperaba.
- Puedo decir lo que siento con calma.

♥ PRESTO ATENCIÓN

- Puedo poner atención cuando quiero.
- Mi mente escucha cuando yo decido.
- Estoy tranquilo y presente.

♥ SOY UN TODAVÍA

- Todavía no me sale, pero voy a aprender.
- Puedo hacer cosas yo solito(a).
- Cada día aprendo algo nuevo.

♥ DIGO LA VERDAD

- Yo digo la verdad, aunque me cueste.
- Ser honesto me hace sentir en paz.
- Puedo confiar en mí mismo(a).

♥ SOY LIBRE

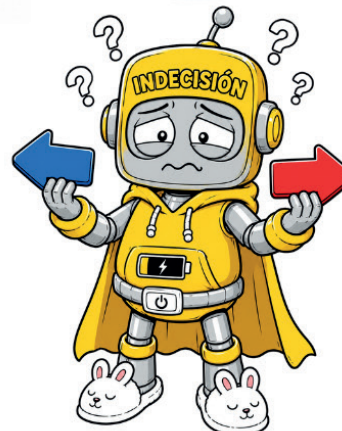
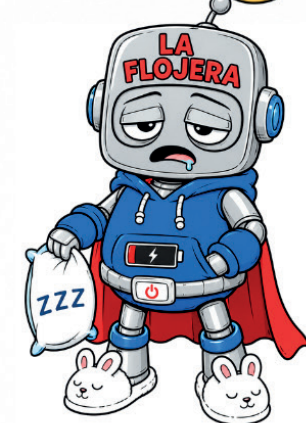
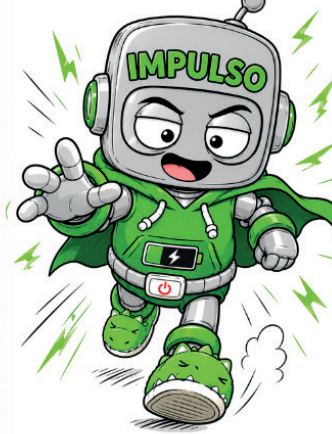
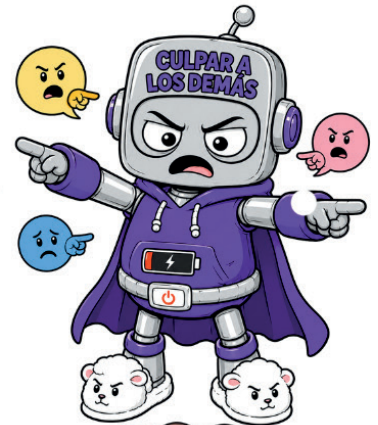
- Soy capaz de lograr cosas grandes.
- Me quiero tal como soy.
- Puedo equivocarme y aprender.
- Soy valiente.



LÍMITES CON AMOR

- ☆ "Eso no me gusta, por favor no lo hagas."
- ☆ "Necesito un espacio, ¿puedes hacerte tantito para allá?"
- ☆ "No quiero jugar así, mejor hagamos otra cosa."
- ☆ "No me siento bien con eso, por favor para."
- ☆ "Eso me lastima, por favor detente."
- ☆ "No me gusta que me hables así."
- ☆ "Quiero estar solo un ratito, gracias."
- ☆ "Prefiero que me hables con calma, por favor."
- ☆ "Está bien decir que no, y ahora digo que no."
- ☆ "Me gusta cuando me tratas con cariño, ¿podemos hacerlo así?"
- ☆ "Ya no quiero seguir con ese juego, me hace sentir mal."
- ☆ "Por favor para, eso no es divertido para mí."
- ☆ "No me gusta lo que estás haciendo, quiero que te detengas."
- ☆ "Me estás molestando, por favor aléjate tantito."
- ☆ "Eso no está bien, quiero que me respetes."
- ☆ "No me siento cómodo con eso, por favor para."
- ☆ "Quiero jugar tranquilo, sin que me molesten."
- ☆ "No me gusta que me hables así, quiero que seas amable."
- ☆ "Si sigues molestando, me voy a ir a otro lugar."
- ☆ "Yo sí te respeto, y también quiero que tú me respetes a mí."

SUPERVILLANOS



MATERIALES

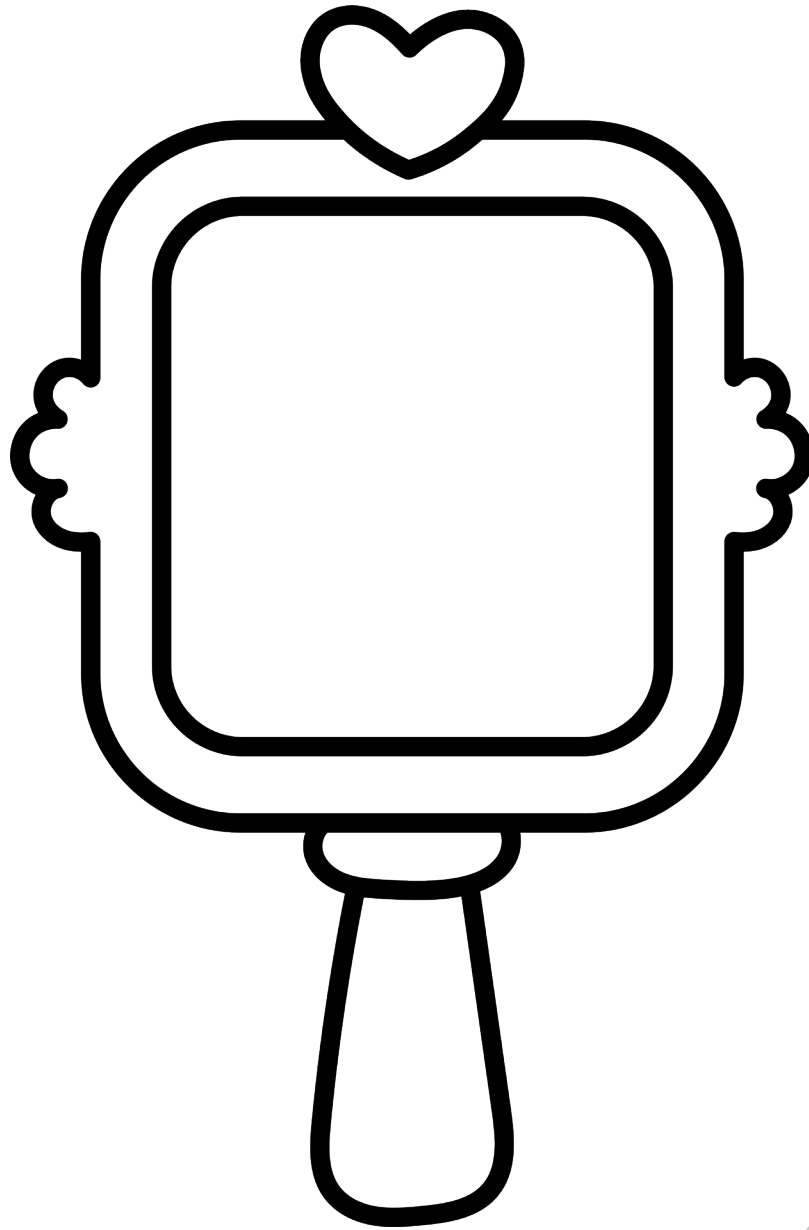


ACTIVIDAD
MES 1/SEMANA 3



ACTIVIDAD

MES 5/SEMANA 3





ACTIVIDAD

MES 7/SEMANA 3





ACTIVIDAD

MES 10/ SEMANA 3

