

Armonía Emocional

MI DIARIO HUP



PROGRAMA HUP

Autor: Ana Tamara Robles Pliego

Diseño:

Fátima Guadalupe del Bosque.

Ana Tamara Robles Pliego

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.

ÍNDICE

	BLOQUE	VIRTUD	VALORES	Pág.
1.	Somos cuidado.	Justicia	Amistad	5
2.	Somos sensibilidad.	Justicia	Respeto	9
3.	Somos paz.	Fortaleza	Paciencia	14
4.	Somos soñadores.	Fortaleza	Persistencia	18
5.	Somos amor.	Autogobierno	Empatía	22
6.	Somos discernimiento.	Autogobierno	Mesura	26
7.	Somos confianza.	Prudencia	Humildad	31
8.	Somos transcendencia.	Prudencia	Autenticidad	35
9.	Somos perseverancia.	Fortaleza	Perseverancia	39
10.	Somos fraternidad.	Justicia	Solidaridad	43
11.	Somos resiliencia.	Autogobierno	Sencillez	47
12	Rueda de emociones.			51
13	Afirmaciones conscientes			52
15	Límites con amor.			53
16	Actividades para familia.			54 -74

5 PILARES HUP

El Programa HUP está diseñado como un gimnasio de entrenamiento para elevar el sentido de vida a través de desarrollar en las siguientes habilidades:



AUTOESTIMA Y MENTALIDAD EN CRECIMIENTO (MINDSET).

Para que su mentalidad esté siempre en crecimiento, de una manera positiva y capaz de convertir los retos en oportunidades. Que la percepción de ellos mismos sea fuerte y amorosa, que confíen en su capacidad de hacer y que tengan siempre presente que merecen ser felices y sean conscientes del poder interno que tienen para mejorar su mundo.



AGILIDAD EMOCIONAL.

Para que sepan reconocer y manejar eficazmente sus propias emociones, así como para adaptarse y responder de manera constructiva a las emociones de los demás y a los cambios de las situaciones. Que aprendan a regularse y dirijan su conducta para que vayan de acuerdo a sus valores.



CONCIENCIA PLENA.

Para que sepan vivir de manera presente y consciente. Una herramienta que les ayudará a fortalecer su bienestar emocional y mental. Que aprendan a dirigir su atención y manejar sus pensamientos. Mejoren su capacidad de atención y concentración, fortalezcan la regulación emocional y aumenten sus habilidades cognitivas.



FUERZA DE VOLUNTAD.

Para que siempre tengan la fuerza para actuar, para vencer sus tentaciones y tomar decisiones libres. Que puedan moverse a sí mismos sin la necesidad de que otros les muevan. Esta fuerza del querer, es una facultad humana que se complementa con la inteligencia, permitiéndoles realizar lo que saben que es correcto mediante el desarrollo de hábitos positivos. Esto fortalece su capacidad de tomar decisiones fundamentadas en cuatro virtudes clave: **J**usticia, **F**ortaleza, **A**utogobierno y **P**rudencia.



LIBERTAD Y AMOR.

Para que vivan libres, decidiendo lo que desarrolle su mejor versión, con fuerza de carácter y capacidad de amar para transformar el mundo que les rodea. Se amen a sí mismos y eleven el sentido de su existir y ayuden a otros a crecer.

METODOLOGÍA

ESTE DIARIO.

Este diario fue diseñado en conjunto con La Salle (Colegio Ignacio Zaragoza) como un recurso exclusivo para su comunidad educativa.

Se trata de una herramienta dirigida a niños de 3 a 8 años, desarrollada para fomentar el trabajo emocional a través de los 5 pilares del bienestar y la regulación emocional. A lo largo del diario, los niños pueden registrar cómo se sienten, establecer metas personales y reflexionar sobre su progreso emocional y su esfuerzo diario.

El contenido está estructurado en bloques de 4 semanas, con sesiones que incluyen actividades de mindfulness, arte terapia y prácticas que promueven el autoconocimiento, la conexión interior y el bienestar.

Puede utilizarse tanto de forma individual como dentro de la institución educativa. En este último caso, se recomienda apoyarse en las planeaciones mensuales disponibles, que incluyen dinámicas, videos y recursos sugeridos para trabajar el tema del mes.

LA FUERZA DE VOLUNTAD Y LAS HERRAMIENTAS.

Lo que hace único a este programa es su enfoque en el desarrollo de la fuerza de voluntad, ese motor interno que guía y armoniza nuestras decisiones. Educarla y fortalecerla es esencial para que nuestros hijos tengan la capacidad de resistir tentaciones, alcanzar sus metas y sostener su felicidad, incluso en medio de las dificultades.

Como la fuerza de voluntad se forma a través de la práctica constante de buenos hábitos —que, con el tiempo, se convierten en virtudes—, **HUP** es un programa que brinda herramientas concretas para lograrlo. Su base se centra en recordar, promover y aplicar estos hábitos tanto en la escuela como en casa.

Estas herramientas están estructuradas en cuatro elementos clave: **verbos**, **antivalores**, **valores y virtudes**, y son el punto de partida para fortalecer desde dentro la voluntad de nuestros niños y adolescentes.

PAUSAS ACTIVAS (GIMNASIA CEREBRAL Y CONCIENCIA PLENA).

HUP ofrece tres pausas activas diseñadas para mejorar diversas funciones cerebrales y promover una mayor conciencia (mindfulness), desarrollar la regulación emocional y fortalecer la capacidad de dirigir la atención.

El programa proporciona ejercicios específicos de gimnasia cerebral y mindfulness para tres momentos clave del día: **por la mañana**, **después del receso o antes de hacer tareas (en casa)**, y **al finalizar la jornada**.

PLATAFORMA Y PLANEACIONES.

HUP ofrece una plataforma desde la cual podrán descargar conferencias, pausas activas, videos educativos y planeaciones, tanto para padres de familia como para docentes.

El acceso a esta plataforma se enviará directamente al correo electrónico registrado: en el caso de las escuelas, al momento de firmar el convenio; y en el caso de los padres de familia, al momento de realizar la compra.

SOMOS CUIDADO



HERRAMIENTAS

JUSTICIA



CUIDAR



AMISTAD



OFENSA

ACTIVIDAD 1

MÁXIMA _____

Soy superhéroe, ¿cuál es mi súper poder para ayudar a los demás?



Antifaz

Para ver las necesidades de los demás y ayudar.



Insignia

Para ser buen amigo(a) y trabajar en equipo.



Escudo

Defender y proteger al que necesita ayuda.



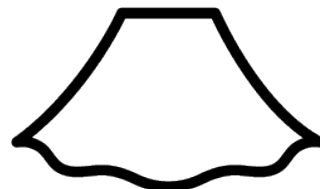
Casco

El que siempre dice la verdad y es sabio para tomar buenas decisiones.



Puño

Fuerza de voluntad para hacer lo que se debe.



Capa

Para protegerte de las personas que te quieran hacer daño.



Botas

Para no cansarte.



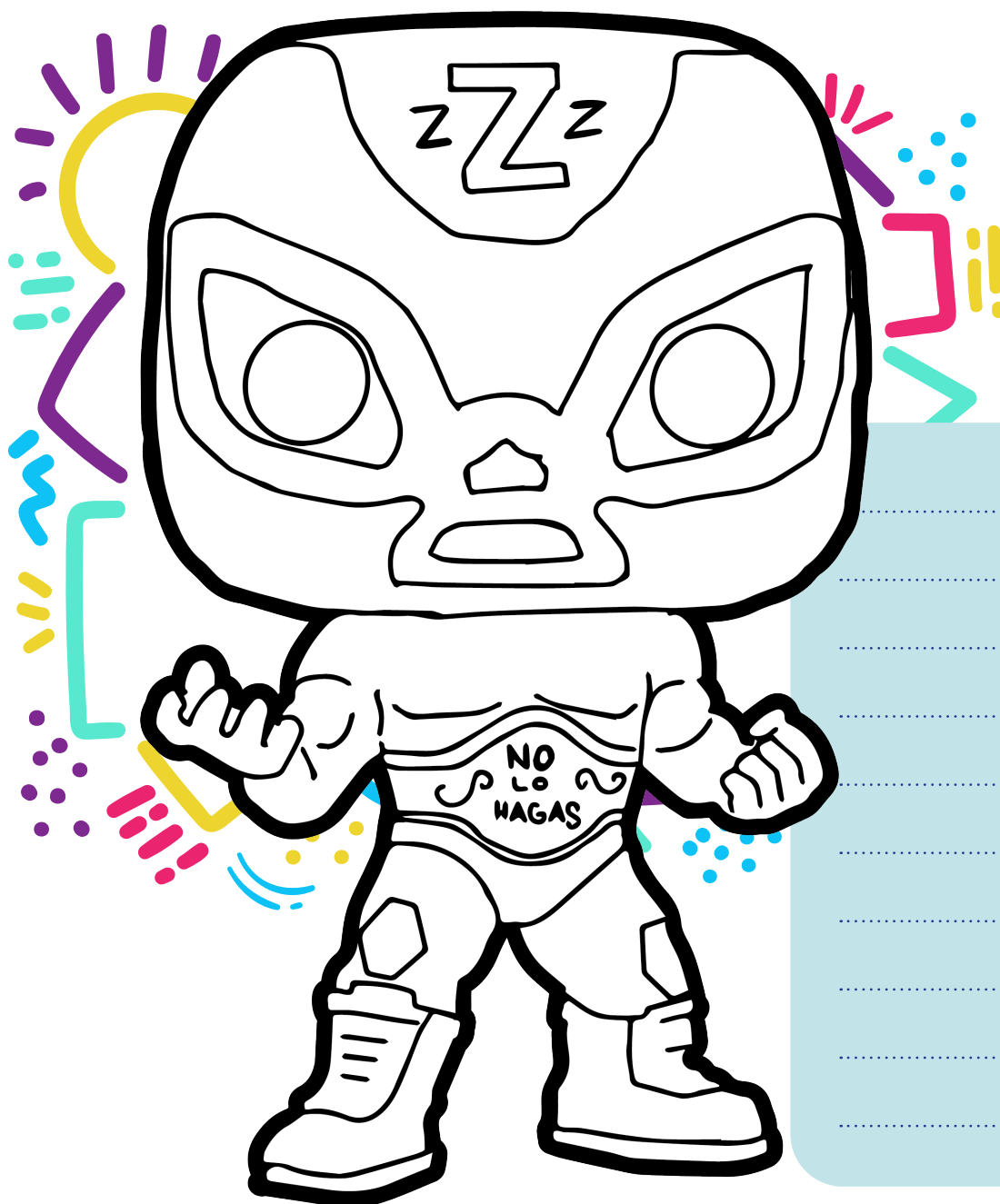
Varita

Para contagiar alegría.

ACTIVIDAD 2

MÁXIMA _____

– El súper villano contra el que vamos a luchar es la **flojera**. Colorea y, si ya sabes leer y escribir, escribe cómo vas a ayudar en clase y practicarás la solidaridad.



ACTIVIDAD 3

MÁXIMA _____

- Este arcoíris te va a enseñar a respirar para sentirte mejor.
- Cuando tus emociones sean muy fuertes y necesites calmarte, respira despacio siguiendo los colores.

¡Verás cómo poco a poco te sientes más tranquilo(a)!

- Marca la emoción que estás respirando.



Miedo



Triste



Enojado



Enfermo



Sorprendido



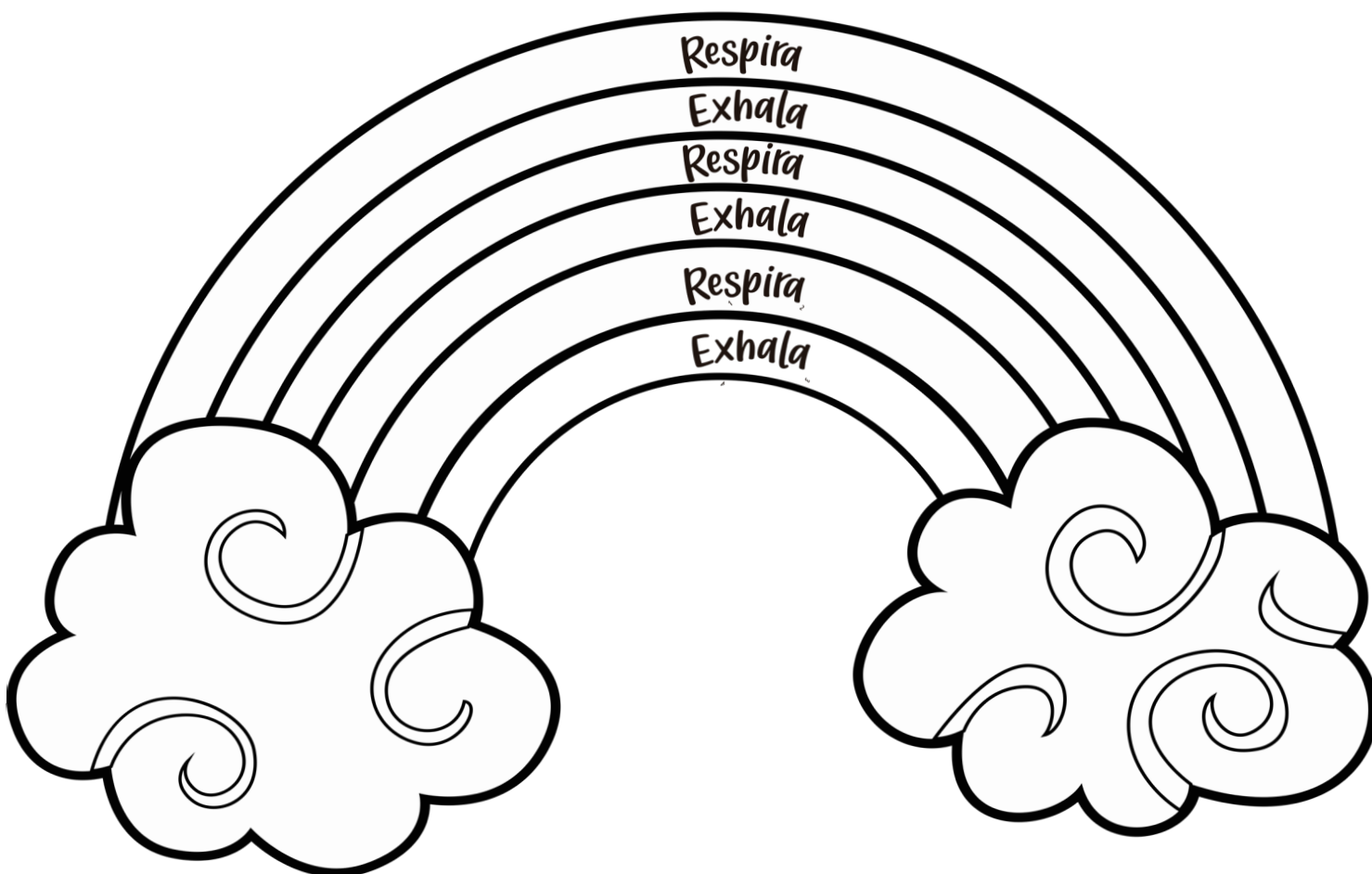
Estresado



Con sueño



Confundido



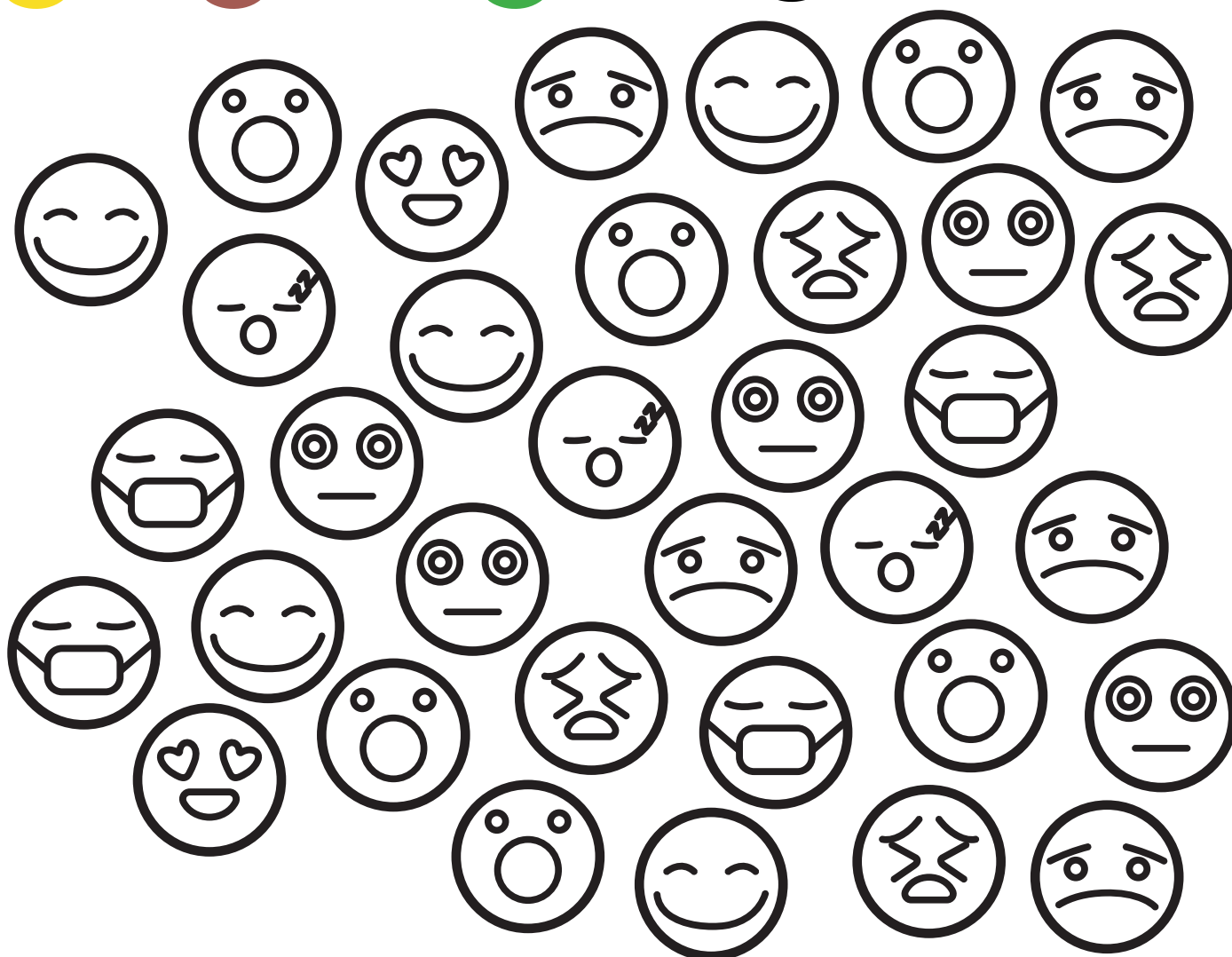
ACTIVIDAD 4

MÁXIMA _____

- Vamos a aprender más sobre las emociones.
- Colorea las caritas y piensa: ¿Cuándo me he sentido así? ¿Qué cosas podrían hacerme sentir así?

 Conocer cómo te sientes te ayuda a calmarte, hablarlo y sentirte mejor.

Autorregulación: es aprender a regresar a sentirme bien, después de sentir con mucha intensidad una emoción y se logra con ayuda de tu respiración, tus pensamientos y las personas que te cuidan para elegir tu conducta, es decir lo que haces cuando sientes.



SOMOS SENSIBILIDAD



HERRAMIENTAS



JUSTICIA



AGRADECER



RESPETO



ACTUAR SIN PENSAR
EXCESO

ACTIVIDAD 1

MÁXIMA _____

- Une con una línea la emoción con la parte del cuerpo donde la sientes.

Recuerda: ¡puedes sentir una emoción en más de un lugar!

Enojo



Alegría



Miedo



Frustración



Tristeza



CABEZA



CORAZÓN



ESTÓMAGO



MANOS

PIES

ACTIVIDAD 2

MÁXIMA _____

- Vamos a luchar contra el supervillano del **actuar sin pensar y el exceso**.
- El villano del exceso aparece cuando algo es demasiado, como ver mucha tele, comer de más o sentir una emoción muy fuerte. Cuando el exceso nos visita, podemos sentirnos mal o perder el control y actuar sin pensar.
- Elige lo que te ayuda con cada emoción para volver a sentirte bien y en calma.



PREGÚNTAME
ESCÚCHAME

AYÚDAME A
RESPIRAR

DAME
ESPACIO

ABRÁZAME

ENOJO



TRISTEZA



MIEDO



DESAGRADO



OTRA

ACTIVIDAD 3

MÁXIMA _____

Cuando algo me molesta o me pone muy feliz, triste o enojado(a), puedo usar mi poder de hacer un alto, respirar, pensar, aceptar y actuar para calmar mi corazón.

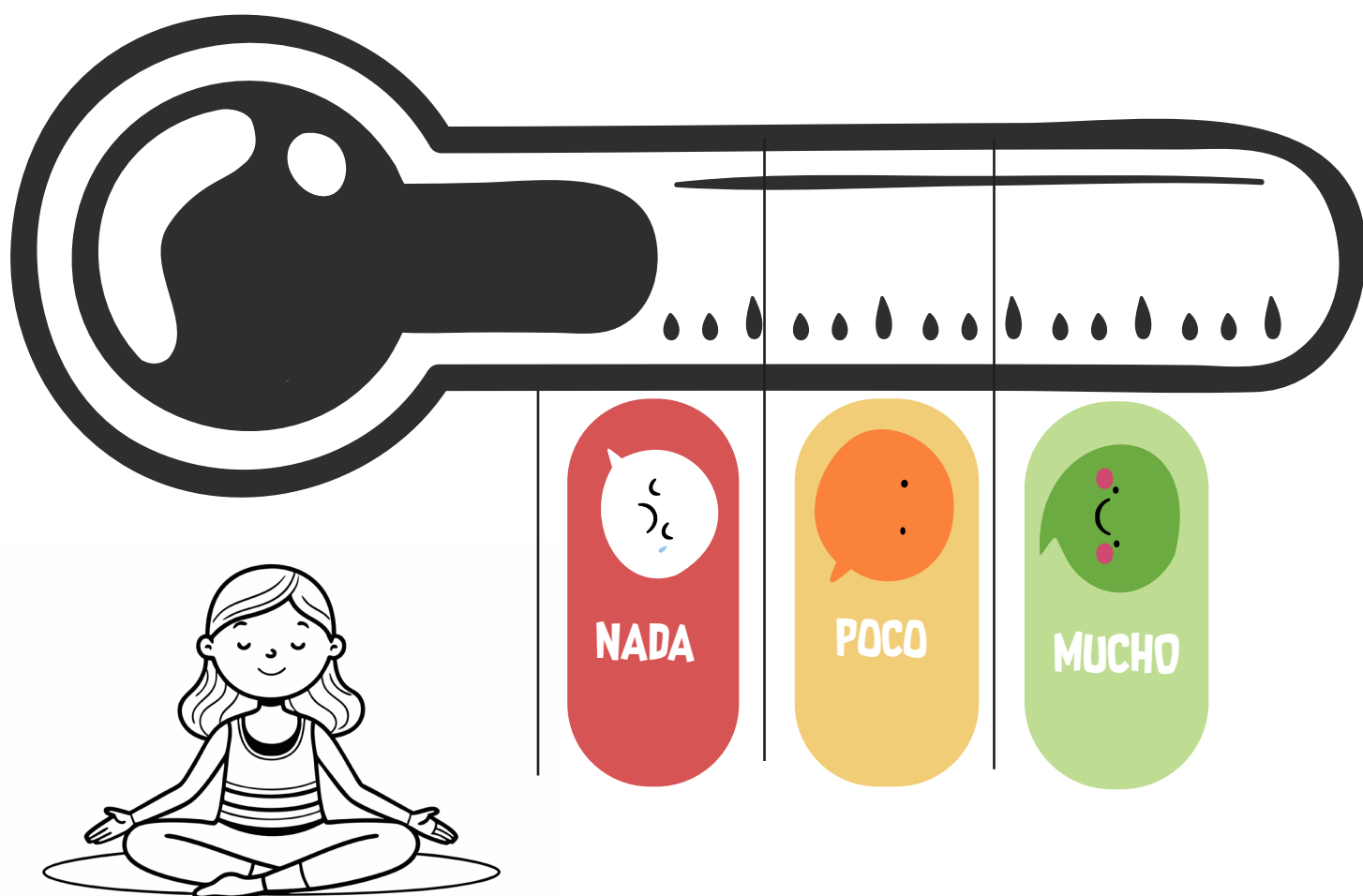
– Marca en el termómetro qué tanto estás logrando hacer un alto, respirar y calmarte cuando lo necesitas.

ALTO: Me detengo un momento.

PIENSO: ¿Qué estoy sintiendo? ¿Por qué?

ACEPTO: Reconozco mi emoción, aunque no me guste.

ACTÚO: Hago algo que me ayude a sentirme mejor sin lastimar a nadie.



ACTIVIDAD 4

MÁXIMA

- El súper villano **actuar sin pensar** aparece cuando no sabemos qué estamos sintiendo o cómo expresar bien lo que sentimos
- Necesitamos conocer nuestras emociones empezando por contestar esta sopa de letras.
- Encuentra las emociones escondidas y luego piensa qué cosas pueden hacerte sentir así.

AMOR

TRISTEZA

ENOJO

MIEDO

NERVIOS

ALEGRÍA

DIVERSIÓN

ESPERANZA

ENVIDIA

L	L	Q	H	J	E	E	N	V	I	D	I	A	I	A
H	P	R	G	A	J	I	A	I	J	B	U	X	J	E
O	O	K	C	D	X	N	E	R	V	I	O	S	O	S
N	T	D	I	V	E	R	S	I	O	N	T	B	W	P
R	V	S	V	E	U	O	N	O	J	V	P	X	X	E
D	B	K	W	N	H	A	L	E	G	R	I	A	X	R
V	D	L	B	W	T	M	I	E	D	O	T	Z	L	A
T	V	V	R	I	N	S	A	M	O	R	U	K	C	N
D	I	X	K	G	J	G	D	M	G	U	X	K	F	Z
Z	L	B	L	M	A	C	K	T	I	C	Q	Q	P	A
V	V	M	G	A	F	A	F	B	E	L	V	P	Q	L
S	E	N	O	J	O	T	B	W	C	N	Z	K	O	J
E	Q	T	N	B	O	M	U	V	E	K	B	A	G	G
N	Z	Z	G	Y	S	S	P	F	B	A	X	U	S	F
Q	U	L	T	R	I	S	T	E	Z	A	D	Y	N	W

ACTIVIDAD 4

ALTERNATIVA PARA NIÑOS MÁS PEQUEÑOS

MÁXIMA _____

- Mientras lo ves, colorea y platica con tu maestro(a) o tu familia sobre:

¿Qué pasa cuando nos enojamos mucho?

¿Cómo podemos calmarnos cuando sentimos ese “volcán” por dentro?

* Al final del libro (Pg. 52), encontrarás frases que te ayudarán a poner límites con valentía y amor, sin lastimar a los demás.



SOMOS PAZ



HERRAMIENTAS



FORTALEZA



ACEPTAR LOS
ERRORES



RESPONSABILIDAD

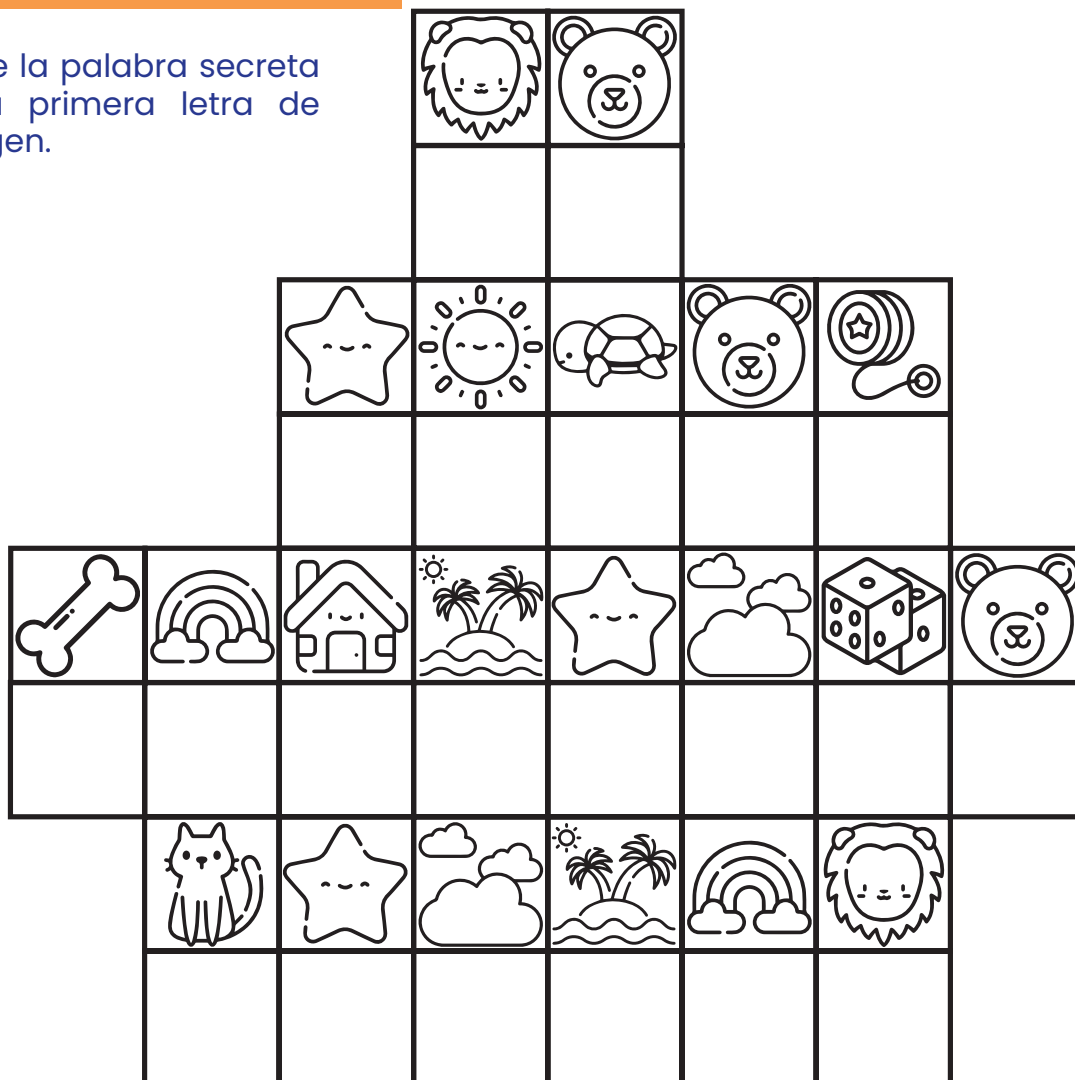


MENTIR

ACTIVIDAD 1

MÁXIMA _____

- Descubre la palabra secreta usando la primera letra de cada imagen.



Este reto necesita que te tomes tu tiempo, que observes con calma sin desesperarte. Al hacerlo, estás venciendo al súper villano de la **impaciencia** y practicando la **paciencia**, que es saber esperar, aceptar y seguir intentándolo sin enojarte.

ACTIVIDAD 2

MÁXIMA _____

- Termina el dibujo siguiendo con calma las instrucciones de los colores.
- Cuando termines, haz la autoevaluación del final.

Este ejercicio requiere de tu fuerza interna que te va a ayudar a ser responsable.



1 - 

3 - 

5 - 

2 - 

4 - 

Hoy me siento:



Mi buen humor



Estoy cumpliendo



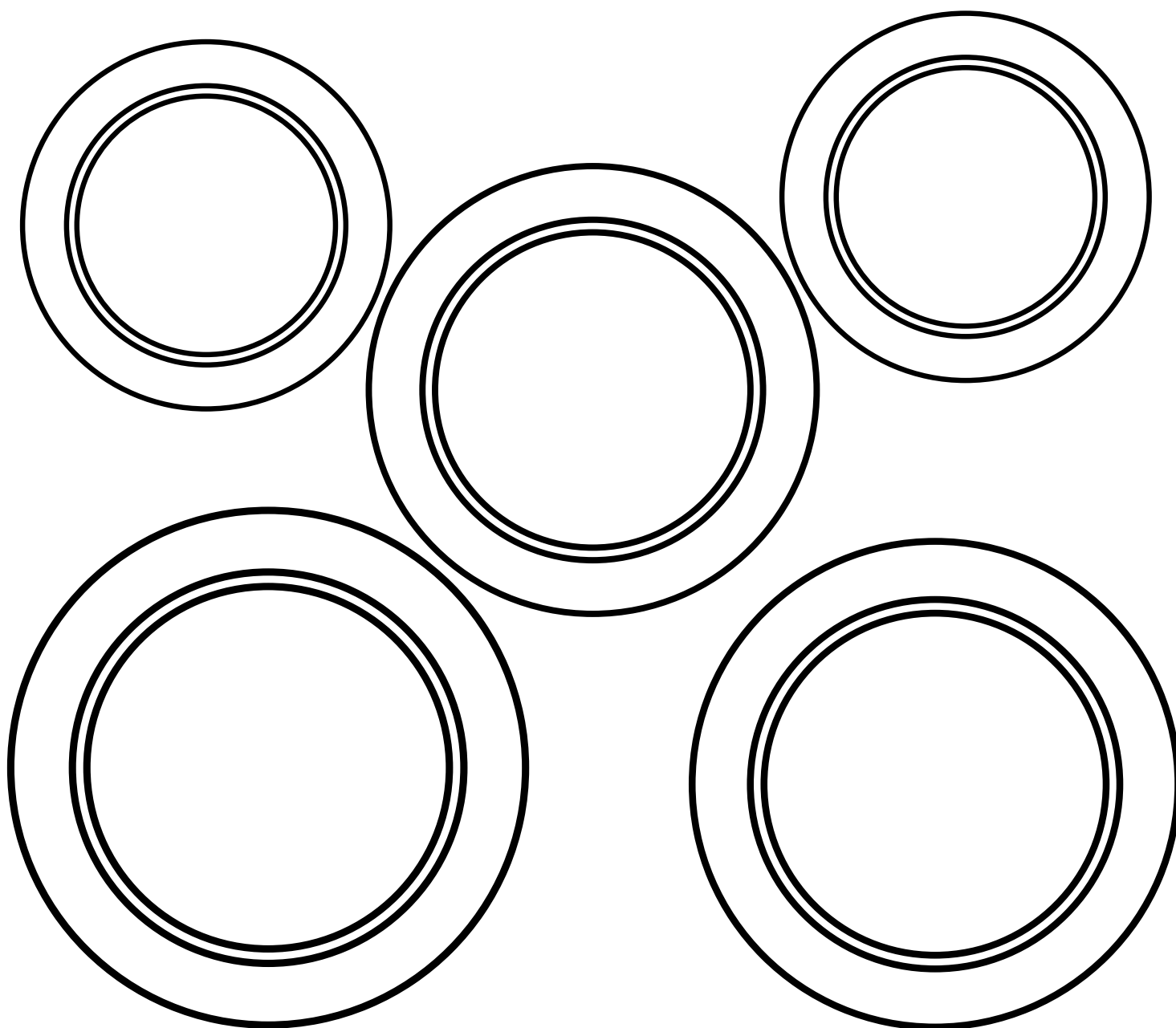
ACTIVIDAD 3

MÁXIMA _____

¿Sabías que la mentira es como un villano silencioso que se mete cuando sentimos miedo, vergüenza o queremos evitar un problema?

– Dibuja o escribe en cada círculo una situación con amigos o familia en la que sientas la tentación de mentir y piensa en ideas de cómo vencer a este villano.

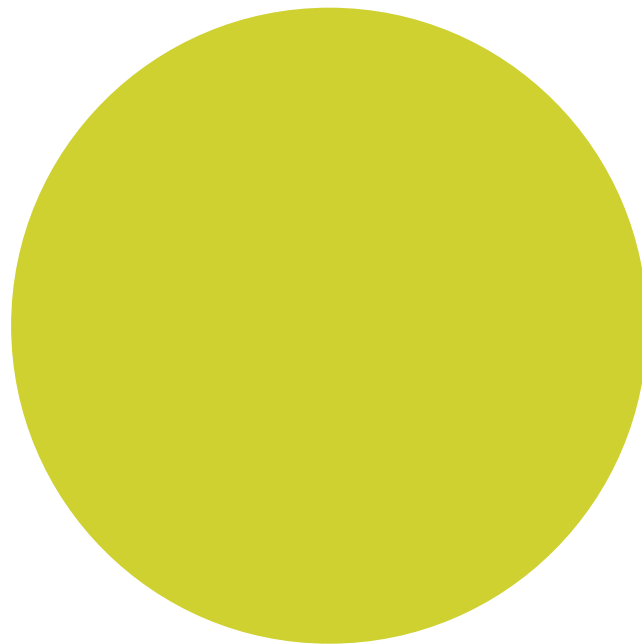
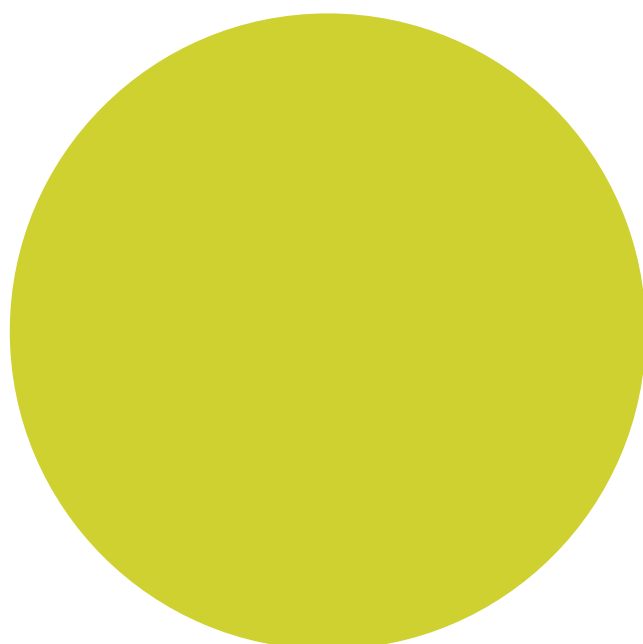
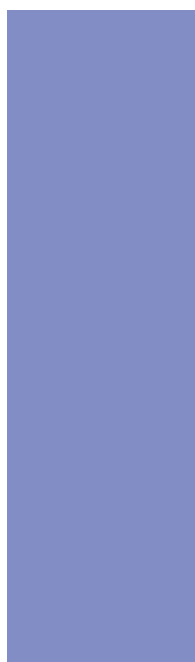
MENTIRA VS VERDAD



ACTIVIDAD 4

MÁXIMA _____

- Como reto de paciencia, con tus manos cerradas en puño, golpea los círculos verdes. Después, extiende tus manos y con el costado, colócalas en los rectángulos azules. Luego, regresa a los círculos y repite este ciclo consecutivamente.



SOMOS SONADORES



HERRAMIENTAS



FORTALEZA



CONFÍO EN
MÍ MISMO



PERSISTENCIA



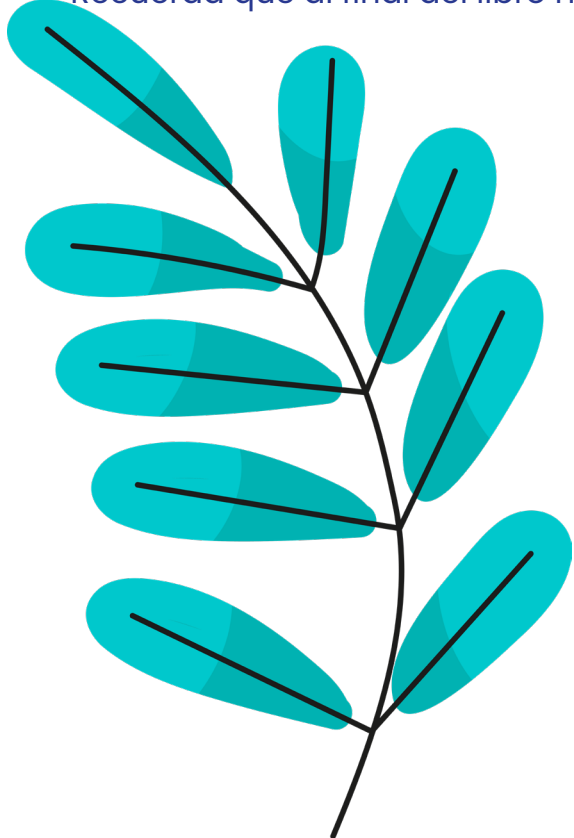
FLOJERA

ACTIVIDAD 1

MÁXIMA _____

A veces aparecen pensamientos negativos, pero tú puedes elegir pensar diferente. Tener una mentalidad de crecimiento significa saber que no tienes que ser perfecto, y que siempre puedes aprender y mejorar. ¡Eso te hace más fuerte y significa ser persistente, es decir insistir hasta lograr!

- Escribe o dibuja palabras bonitas o cosas que te hagan feliz, que te ayuden a vivir tu día con confianza
- Recuerda que al final del libro hay algunas afirmaciones positivas que puedes usar.



ACTIVIDAD 2

MÁXIMA _____

Si queremos alcanzar nuestros sueños, necesitamos una fuerza especial dentro de nosotros: la fuerza de voluntad.

Esa fuerza nos ayuda a intentarlo, aunque a veces llegue el supervillano de la flojera o queramos dejarlo para después.

- En este ejercicio vas a elegir algunas acciones para entrenar tu fuerza de voluntad durante la semana.
- Cada día, marca con un número del 1 al 5 qué tanto lo lograste, siendo 5 cuando lo hiciste muy bien. ¡Tú puedes!

1
2
3
4
5



Bañarme.

1
2
3
4
5



Comer saludable.

1
2
3
4
5



lavarme los dientes.

1
2
3
4
5



Hacer tarea.

1
2
3
4
5



Trabajar en clase.

1
2
3
4
5



Recoger mis juguetes.

1
2
3
4
5



Preparar mi ropa

1
2
3
4
5



Dejar la tablet

1
2
3
4
5



Despertarme temprano

ACTIVIDAD 3

MÁXIMA _____

- Registra cuánto estás practicando el terminar lo que empiezas.
- Cada día, colorea el personaje según tu esfuerzo.

Este ejercicio te ayudará a fortalecer tu persistencia, que es seguir intentando hasta lograrlo, aunque sea difícil.



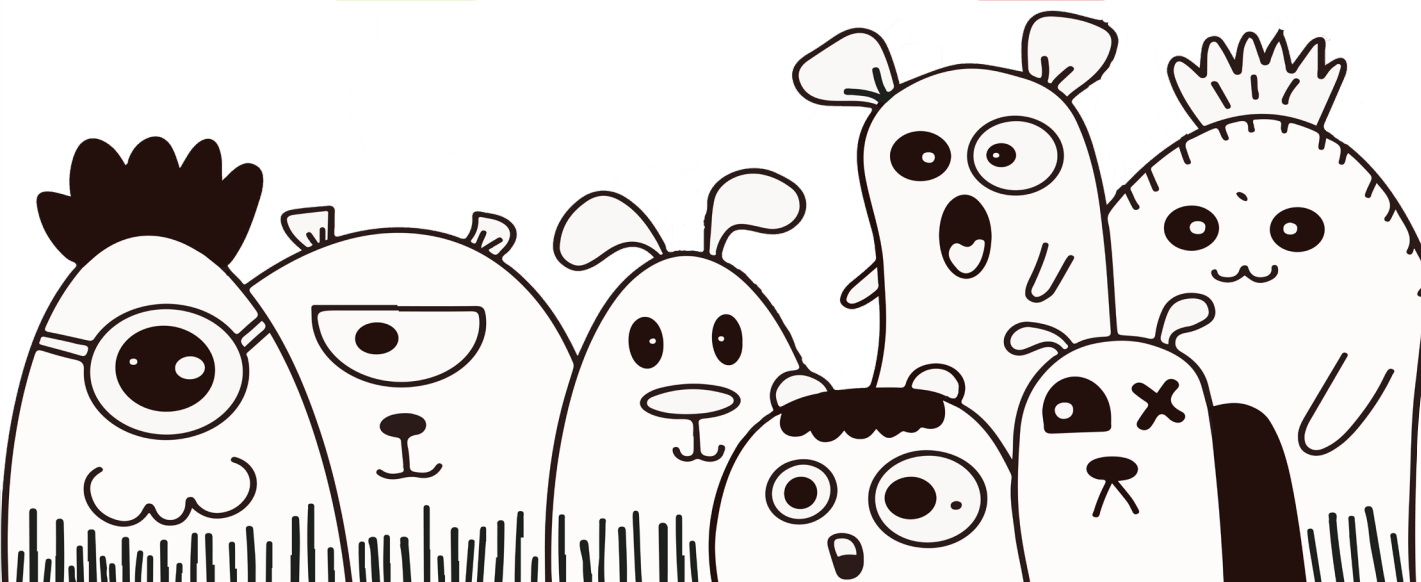
MUCHO



POCO



NADA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Hoy me siento:



Mi buen humor



Estoy cumpliendo



ACTIVIDAD 4

MÁXIMA _____

- Colorea a Gabriel, quien se siente estresado porque sus pensamientos le dicen que no puede o que se van a burlar de él. Después, dibuja la boca y los ojos de Gabriel mostrando que ahora confía en sí mismo y se siente contento.
- Escribe o platica sobre los pensamientos que cambió Gabriel para poder confiar en sí mismo.

Piensa en algo que no te gusta mucho o que te cuesta trabajo, y cámbialo por un pensamiento positivo que te ayude a intentarlo con una mejor actitud.



SOMOS AMOR



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO EN
LOS DEMÁS



EMPATÍA



INDIFERENCIA/
EGOÍSMO

ACTIVIDAD 1

MÁXIMA _____

- En el espacio de los tenis, escribe algo que hayas hecho para ayudar o pensar en los demás. Los pequeños coloreen el zapato y platiquen sus respuestas.

Este ejercicio te va a ayudar a pensar más en los otros, a ponerte en su lugar y a darte cuenta de cómo tus acciones pueden hacer sentir bien a alguien más. Cuando ayudas, escuchas o compartes, estás usando tu poder de empatía y vences al súper villano de la indiferencia y el egoísmo. Así, tus pasos se llenan de alegría y hacen un camino más bonito para todos.



ACTIVIDAD 2

MÁXIMA _____

- Los súper villanos contra los que vamos a luchar es la indiferencia y el egoísmo.
- Cuando no quiero compartir, me olvido de los demás, solo pienso en mí o no me importa cómo se sienten los otros, mi corazón no crece y puedo lastimar sin querer.
- Colorea a los súper villanos del egoísmo y la indiferencia, y marca si te comprometes a pensar en los demás durante esta semana



ME COMPROMETO

Si

No

ACTIVIDAD 3

MÁXIMA _____

- Escribe el nombre de una persona que hayas visto con alguna de estas emociones. Después, escribe o marca cómo te sientes tú.



Enojo



Alegría



Miedo



Frustración



Tristeza



Confusión



Vergüenza



Nerviosismo



Desagrado



Esperanza

ACTIVIDAD 4

- Escribe o dibuja. Los más pequeños pueden solo platicar.

FECHA DE HOY: _____

MÁXIMA _____

(COSAS DE LAS QUE ME SIENTO ORGULLOSO(A):

MI ESTADO DE ÁNIMO:

ESTOY AGRADE(IDO(A) POR:



(DIBUJA LA CARA (CON BOCA Y OJOS PARA MOSTRAR LA EMOCIÓN))

(COSAS QUE ME HACEN SENTIRME

FELIZ:

TRISTE:

ENOJADO:

MEJOR MOMENTO

PEOR MOMENTO

SOMOS DISCERNIMIENTO



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



LE PONGO UNA MEDIDA
A LAS COSAS



MESURA



DISTRACCIÓN / EXCESO

ACTIVIDAD 1

MÁXIMA _____

- Para vencer a los supervillanos de la distracción y del exceso, necesitamos aprender a medir el tiempo y el uso de cada cosa, y hacer nuestras actividades con voluntad.
- Piensa en esas actividades que ya haces en casa todos los días y marca en qué paso vas.

	VOY A EMPEZAR	LO INTENTO Y ME AYUDAN	LO ESTOY LOGRANDO	LO LOGRÉ
ME VISTO SOLITO(A)	☐	☐	☐	☐
ME BAÑO SOLITO(A)	☐	☐	☐	☐
COMO SOLITO(A)	☐	☐	☐	☐
DUERMO EN MI CAMA	☐	☐	☐	☐
RECOJO MIS JUGUETES	☐	☐	☐	☐
ME LAVO LOS DIENTES	☐	☐	☐	☐
DOBLO MI ROPA	☐	☐	☐	☐
PREPARO MI TERMO	☐	☐	☐	☐

ACTIVIDAD 2

MÁXIMA _____

- Imagina que vas a un viaje con personas que quieres mucho. Pero... ¡cuidado! El súper villano Distracción y Exceso quiere llenar tu mochila con cosas que no necesitas.
- Elige entre las opciones lo que quieres meter a tu mochila. (Puedes escribirlas o llevar una línea desde cada cosa hasta la mochila).

COMIDA CHATARRA

QUEJARME
SOBRE TODO.

GANAS DE
COMPARTIR

IDEAS PARA
RESOLVER
PROBLEMAS

ENOJOS Y
PLEITOS

NO QUERER
COMPARTIR

VIDEO
JUEGOS

JUEGOS PARA
JUGAR TODOS

COMIDA
SALUDABLE

ACTIVIDAD 3

MÁXIMA _____

- Es momento de luchar en contra de la **distracción** y el **exceso**. Este villano quiere que no pongas atención y que olvides de ponerle una medida a cosas que pueden distraerte.
- Marca las cosas que te distraen cuando estás en clase o haciendo tarea.

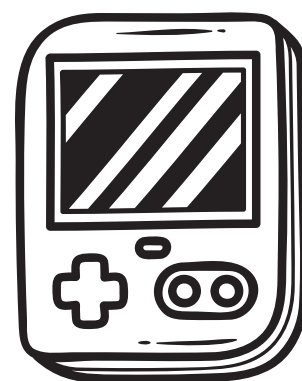
Luego, comparte: ¿Cómo vas a vencer al súper villano distracción y el exceso?



MIS JUGUETES



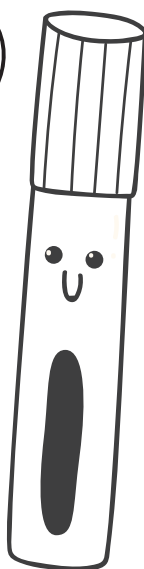
PANTALLAS



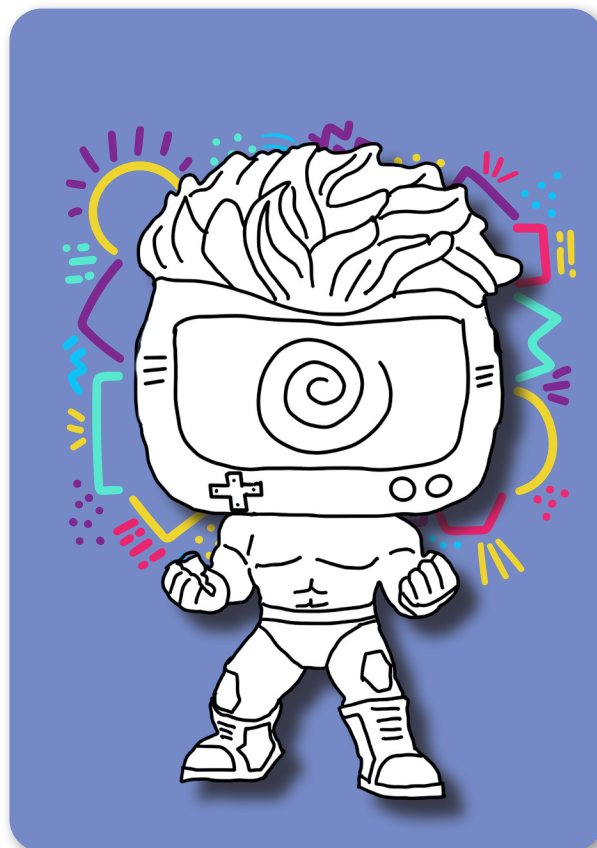
VIDEO JUEGOS



PLATICAR CON AMIGOS



ÚTILES



ACTIVIDAD 4

MÁXIMA _____

TEST DE DECISIONES

1. Ayudo en casa cuando me piden ayuda.



0- Nunca



1- A veces



2- Casi siempre



3- Siempre.

2. Si el o la maestra no están en el salón, ¿puedo seguir las reglas?



0- Nunca



1- A veces



2- Casi siempre



3- Siempre.

3. ¿Si se que algo no está permitido, es fácil para mi controlar mi tentación?



0- Nunca



1- A veces



2- Casi siempre



3- Siempre.

4. ¿Hago lo que debo sin necesidad de que me estén recordando?



0- Nunca



1- A veces



2- Casi siempre



3- Siempre.

5. Siempre digo la verdad, evito decir mentiras.



0- Nunca



1- A veces



2- Casi siempre



3- Siempre.

- Para los más pequeñitos, platica las repuestas y cosnequencia de esas veces que no colaboran. A demás en qué cosas eligieron medirse y cómo van.

RESULTADOS

Si CASI TODAS TUS RESPUESTAS FUERON *SIEMPRE*

Muy bien! Tú sabes tomar buenas decisiones.

Sabes decir la verdad, ayudar sin que te lo pidan, y seguir las reglas aunque nadie te esté mirando.

¡Eres un gran ejemplo para los demás!

Si CASI TODAS TUS RESPUESTAS FUERON *CASI SIEMPRE*

¡Lo estás haciendo muy bien!

A veces te cuesta un poquito, pero casi siempre eliges lo correcto.

Con práctica, vas a ser cada vez mejor para tomar buenas decisiones.

¡Sigue así!

Si CASI TODAS TUS RESPUESTAS FUERON *A VECES*

A veces haces lo correcto y otras veces no tanto.

Necesitas pensar un poco más antes de actuar.

No pasa nada! Con ayuda de tus maestros y tu familia, puedes aprender a decidir mejor.

Si CASI TODAS TUS RESPUESTAS FUERON *NUNCA*

Parece que a veces te cuesta saber qué es lo correcto.

Necesitas ayuda para aprender a decir la verdad, ayudar en casa o seguir las reglas.

¡Estamos para apoyarte! Juntos vas a aprender poco a poco a tomar mejores decisiones.



SOMOS CONFIANZA



HERRAMIENTAS



PRUDENCIA



ACEPTO A LOS
DEMÁS



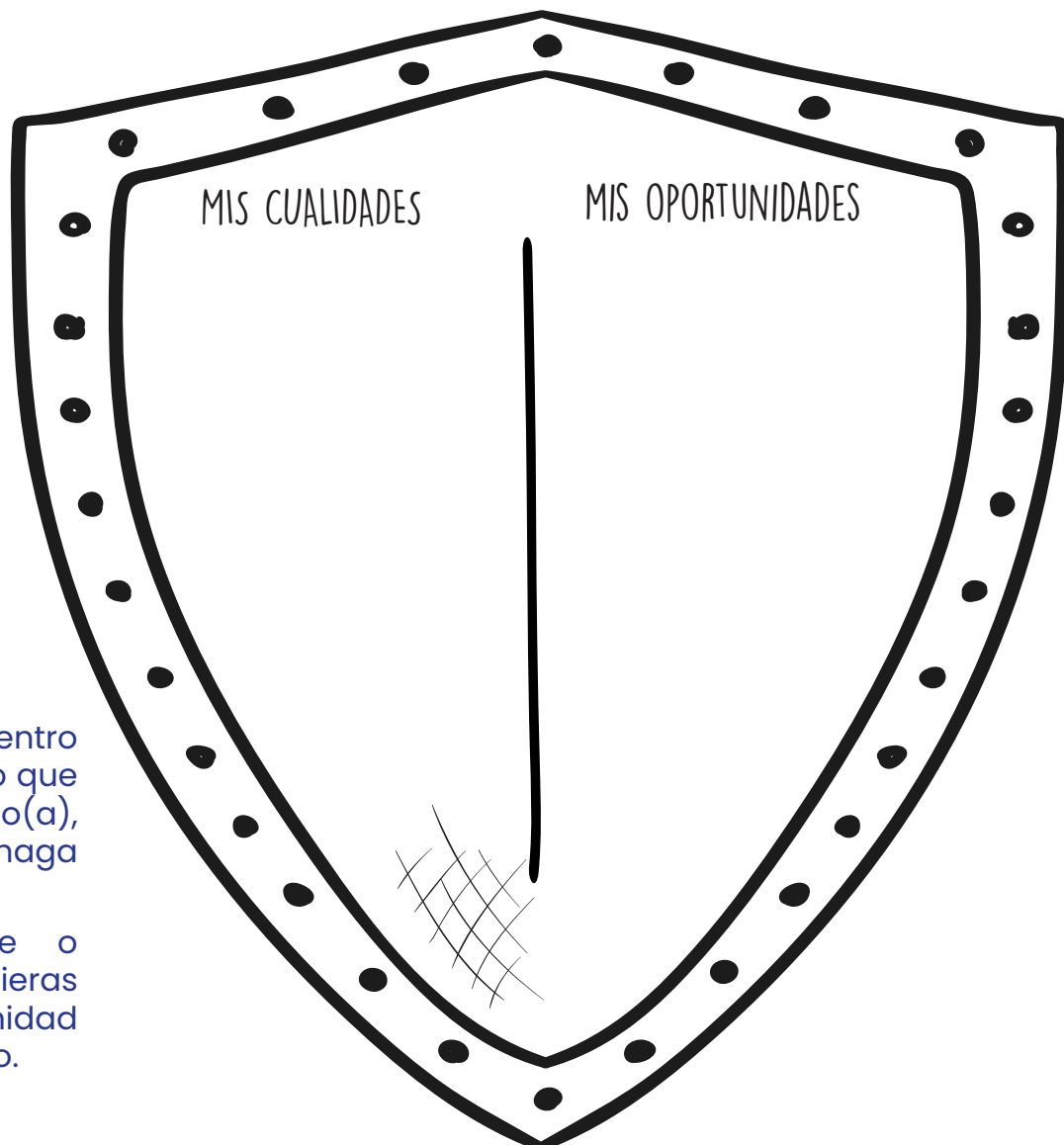
HUMILDAD



RECHAZAR

ACTIVIDAD 1

MÁXIMA _____



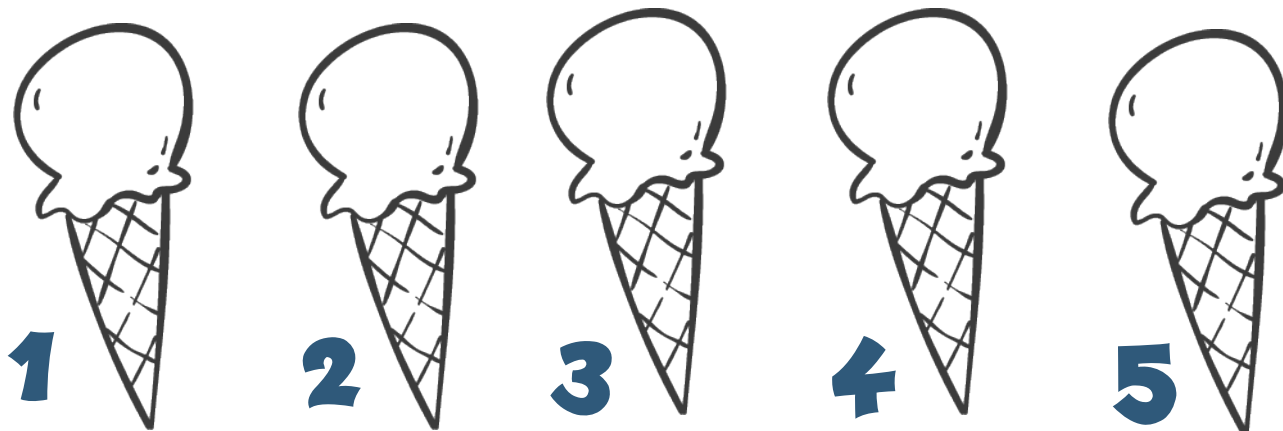
- Dibuja o escribe dentro del escudo algo de lo que te sientas orgulloso(a), una cualidad que te haga especial.

- También escribe o dibuja algo que quieras mejorar, una oportunidad para seguir creciendo.

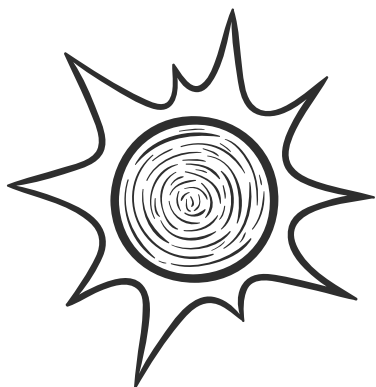
ACTIVIDAD 2

MÁXIMA _____

- ¿Cómo voy con mi esfuerzo para cuidar e incluir a los demás?



- Colorea la imagen que mejor muestre cómo te sientes. Luego, escribe el nombre de esa emoción. Recuerda que puedes usar la rueda de emociones o colores de la página 8.







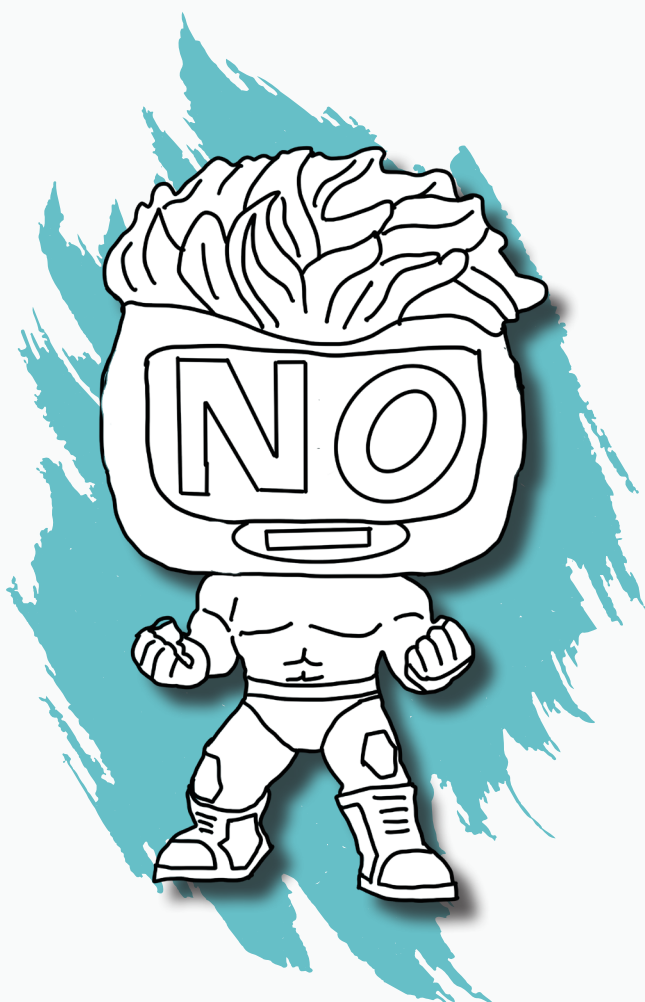




ACTIVIDAD 3

MÁXIMA _____

- ¡Hoy vamos a luchar contra un súper villano llamado "Rechazar a los demás"!
- Este villano aparece cuando no sabemos cómo actuar con personas que son diferentes o hacen cosas que no nos gustan.
- Colorea al villano y, alrededor, escribe o dibuja razones por las que sí debemos aceptar a los demás y evitar rechazar a alguien solo por ser diferente.



Hoy me siento:



Mi buen humor



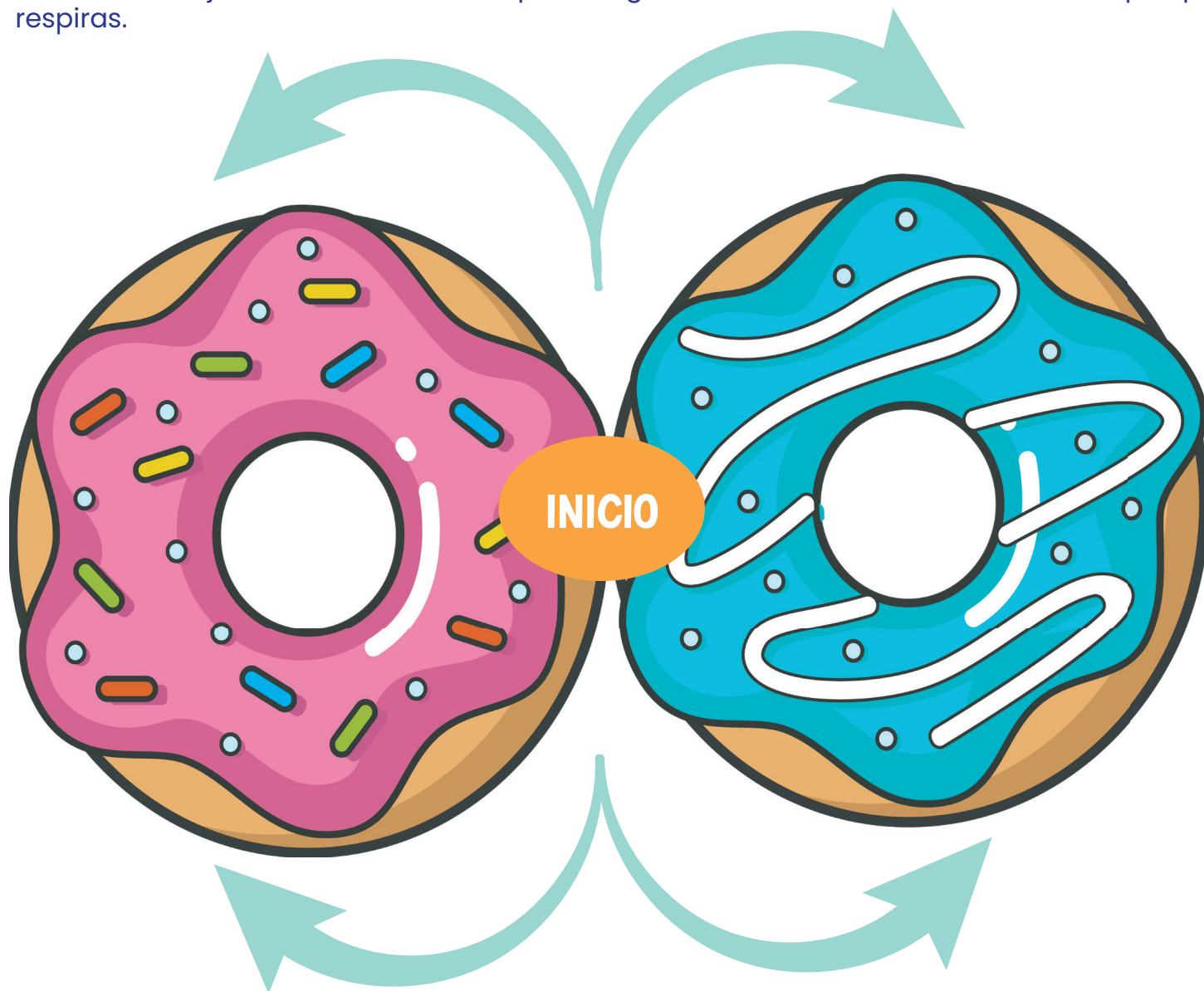
Estoy cumpliendo



ACTIVIDAD 4

MÁXIMA _____

- Realiza un ejercicio de conciencia plena siguiendo con tu dedo al mismo tiempo que respiras.



- Coloca tu dedo en el punto de inicio.
- Mientras inhalas, traza con tu dedo el contorno de la dona de fresa; al exhalar, sigue el contorno de la dona de menta.
- Otra forma de practicar esta atención plena es observando y contando los confetis en la dona de fresa y los puntos blancos en la dona de menta.
- Además, puedes acompañar la actividad con música para ayudarte a concentrarte.

SOMOS TRASCENDENCIA



HERRAMIENTAS



PRUDENCIA



SOY YO MISMO



AUTENTICIDAD



APARENTAR

ACTIVIDAD 1

MÁXIMA

Tú vales mucho. Eres una persona importante y especial.
Los demás también valen y merecen ser cuidados.
Respetar es cuidar a los demás y cuidarte a ti mismo.

- Dibuja a las personas o cosas que tú amas y que quieres cuidar con el corazón.

ACTIVIDAD 2

MÁXIMA _____

- Haz un dibujo de ti mismo(a) donde muestres lo que más te gusta de ti y las cosas que más disfrutas en tu vida.

Ser auténtico es quererte tal como eres, saber que eres valioso(a), único(a) y diferente a los demás.

Cuando te aceptas, también puedes aceptar a los demás y tratarlos con respeto, porque todos valemos por igual.



ACTIVIDAD 3

MÁXIMA _____

– Respirar despacio te ayuda a calmarte y respetar a los demás.

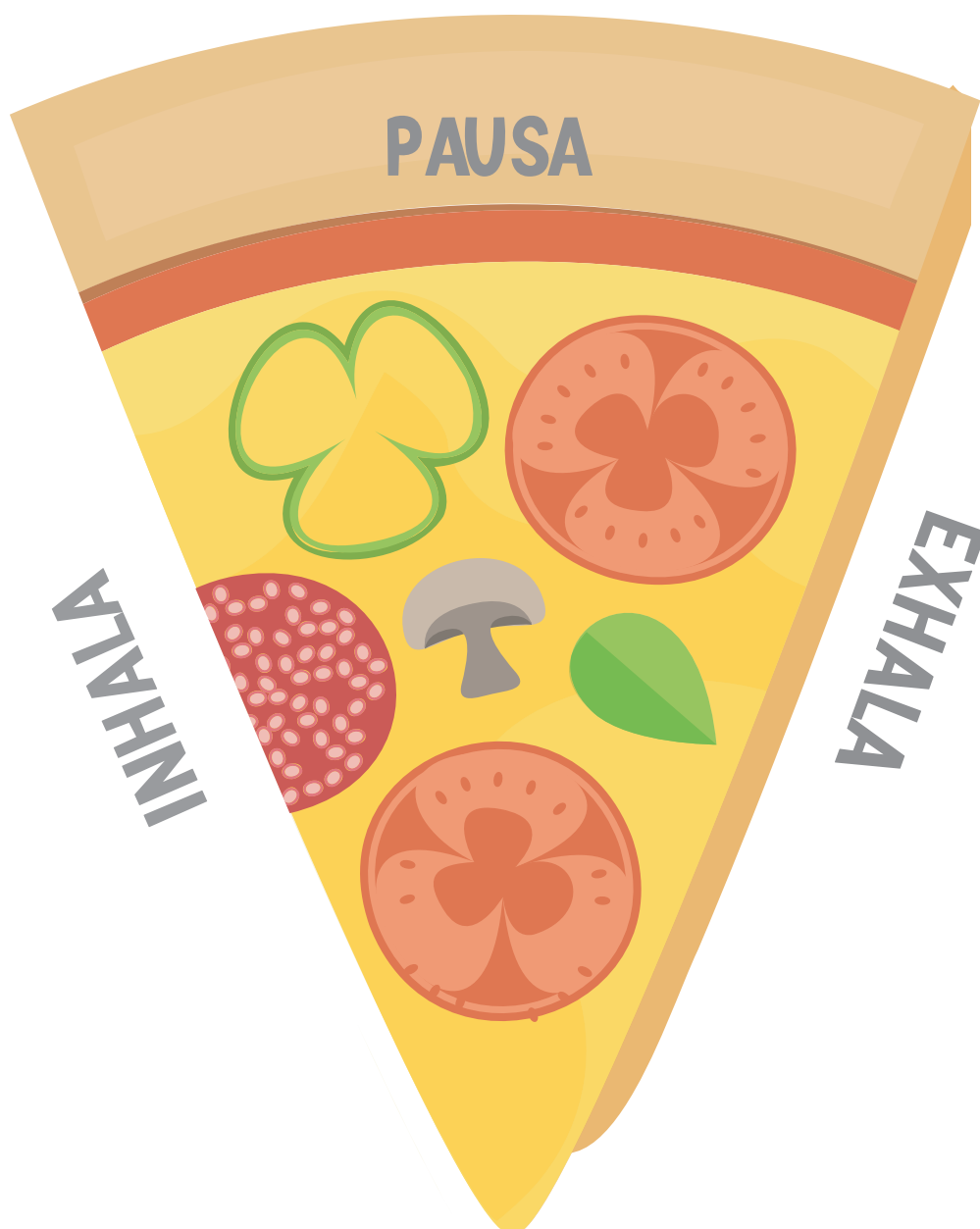
Sigue la pizza con tu dedo:

Inhala por la nariz (3 segundos)

Pausa (cuenta hasta 4)

Exhala por la boca (3 segundos)

– Hazlo lento y con atención. ¡Así tu cuerpo se siente mejor y tú puedes decidir con calma!



ACTIVIDAD 4

MÁXIMA _____

– Mira las caritas de las emociones. Luego colorea de 1 a 4 estrellas según qué tanto sientes esa emoción hoy.

1 SIGNIFICA QUE LO SIENTES POQUITO Y 4, QUE LO SIENTES MUCHO.



ALEGRÍA



TRISTEZA



MIEDO



ENOJO



Mi energía



Estoy cumpliendo



ART SOMOS PERSEVERANCIA



HERRAMIENTAS



FORTALEZA



HAGO UN
ESFUERZO EXTRA



PERSEVERANCIA



DARME
POR VENCIDO

ACTIVIDAD 1

La perseverancia es terminar lo que empezamos,
aunque sea difícil.

Significa esforzarse hasta el final.

- Completa el dibujo y colorea usando 7 colores diferentes.

- Cuando termines,
marca o dibuja cómo
te sentiste durante
el reto y si estás
cumpliendo con las
herramientas.

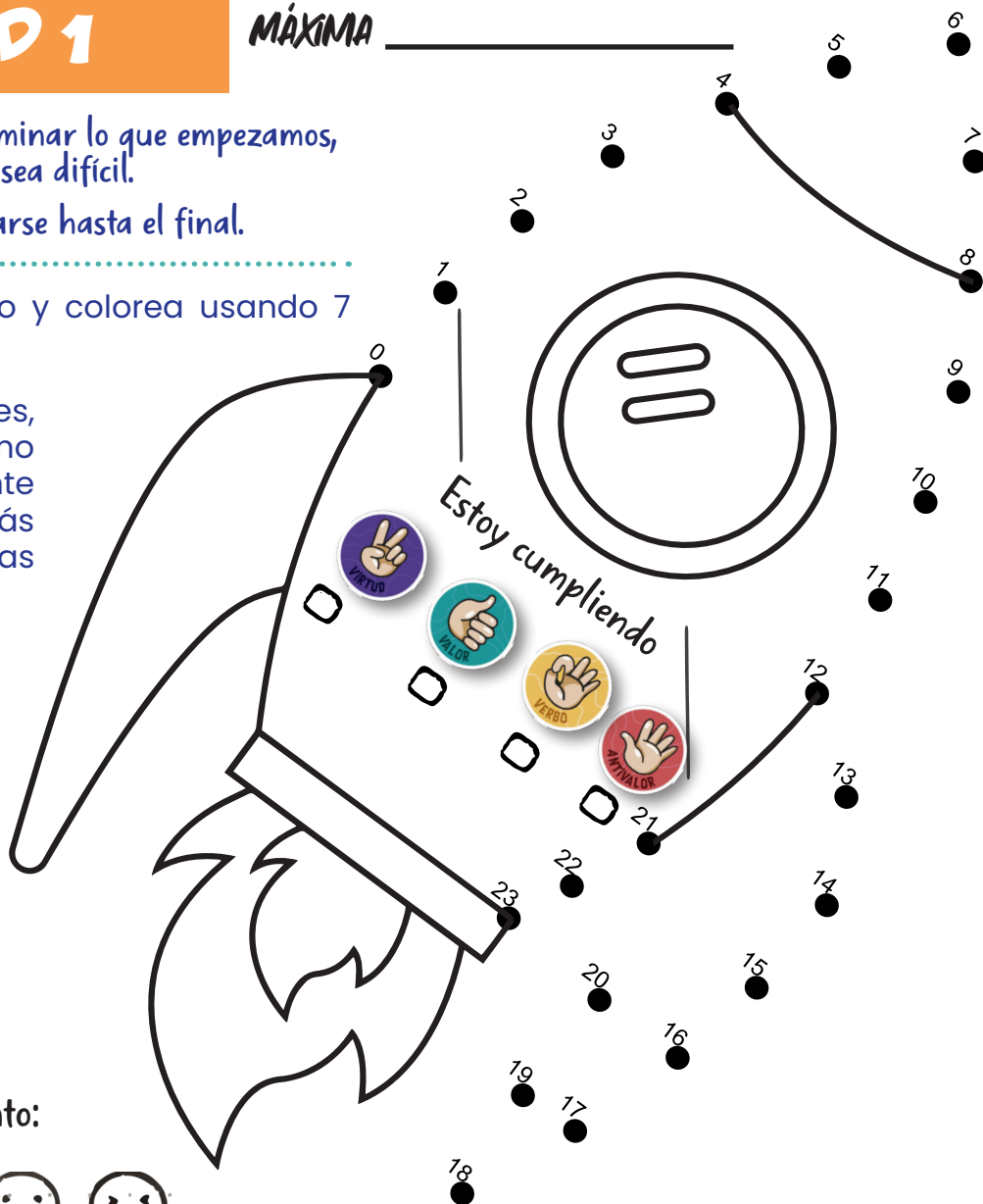
Mi energía



Hoy me siento:



MÁXIMA



ACTIVIDAD 2

MÁXIMA _____

- Hoy vamos a luchar contra un villano que quiere que te des por vencido y no termines las cosas.

Piensa: ¿En qué cosas a veces te rindes rápido?

- Dibuja o escribe algo que quieras seguir intentando esta semana, aunque sea difícil.

¡Tú puedes con la ayuda de la perseverancia!



**TU HÉROE INTERIOR ES FUERTE Y
NO SE RINDE.**

ACTIVIDAD 3

MÁXIMA _____

- Vamos a practicar la perseverancia y la concentración.
- Colorea esta mandala con paciencia, sin darte por vencido.
- Respira mientras colorea y, si quieres, escucha música tranquila.

Hazlo despacito... ¡disfruta el momento!



ACTIVIDAD 4

MÁXIMA _____

- Colorea a cada personaje según tu esfuerzo esta semana, puedes colorear diario o intentar recordar cada día de la semana.
- Recuerda que estamos haciendo un esfuerzo extra en lo que más nos cuesta.



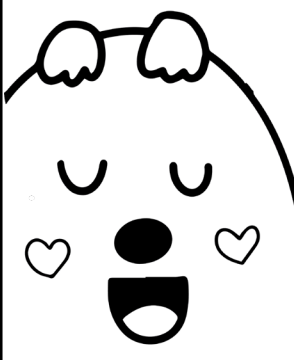
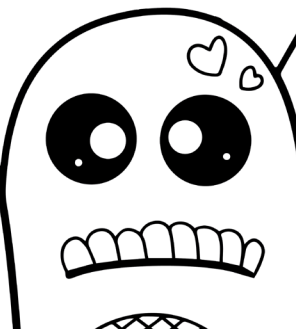
MUCHO

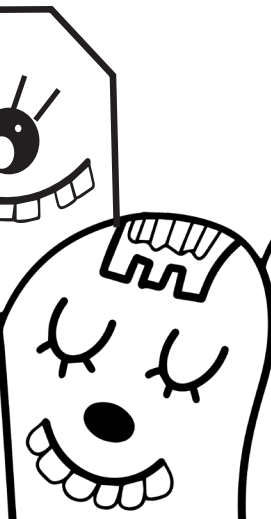


POCO



NADA




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

**¡TÚ PUEDES MEJORAR
CADA SEMANA!**

SOMOS FRATERNIDAD



HERRAMIENTAS



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



INDIFERENCIA

ACTIVIDAD 1

MÁXIMA _____

4 FORMAS DE HACER AMIGOS

- Escribe o dibuja 4 formas en las que puedes ser amigo de otros niños(as).

1

2

3

4

ACTIVIDAD 2

MÁXIMA _____

- El villano de la **indiferencia**, es ese que no veamos lo que los demás necesitan.
- Marca las actividades en las que vas a poner tu mejor esfuerzo esta semana, sin quejarte y con buena actitud, para colaborar en casa o en la escuela.

¡CADA VEZ QUE LO INTENTES, TE HACES MÁS FUERTE!



Recoger mi cuarto o el salón



Lavar los trastes



Dejar de jugar video juegos (Interrumpir)



Hacer mi cama



Hacer tarea o trabajar en clase.

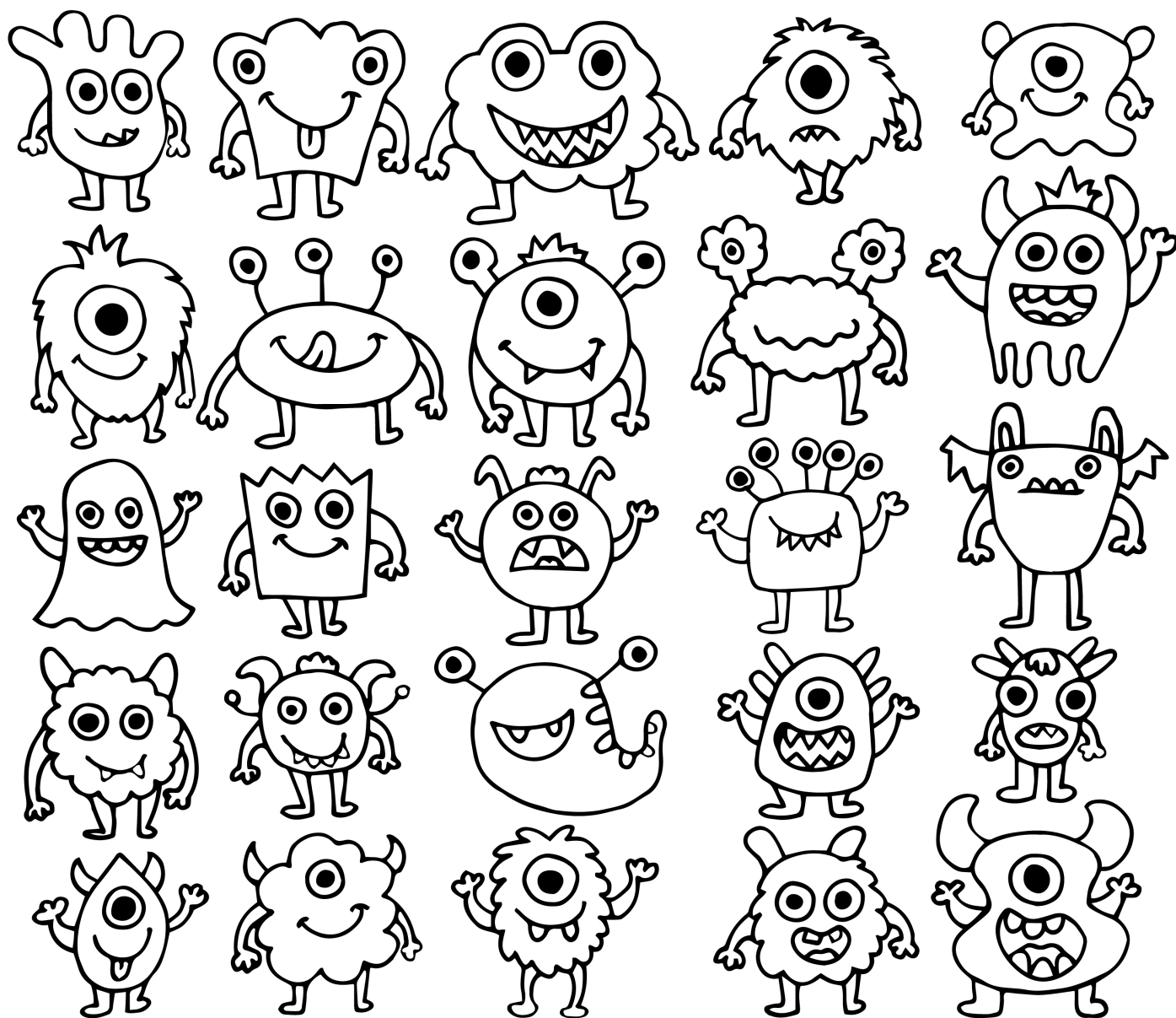


Bañarme

ACTIVIDAD 3

MÁXIMA _____

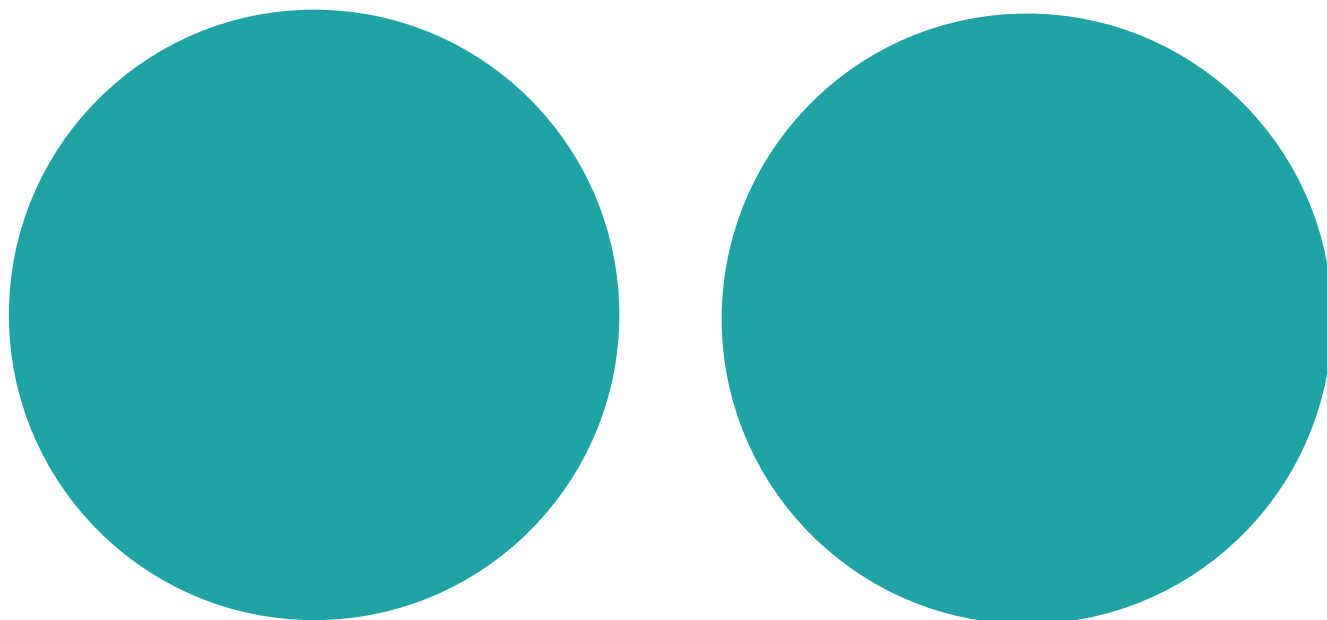
- Colorea el personaje que mejor exprese cómo te sientes hoy.



ACTIVIDAD 4

MÁXIMA _____

- Con tus manos cerradas en puño, golpea los círculos azules. Después, abre tus manos y golpea las palmas. Luego, regresa a los círculos y repite este ciclo varias veces.
 - Al hacer este ejercicio con entusiasmo y esfuerzo, estás entrenando tu cuerpo y tu mente para activar tu energía, poner atención y seguir con ganas lo que viene.
-



SOMOS RESILIENCIA



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



LO VUELVO A
INTENTAR



RESILIENCIA



DESESPERANZA

ACTIVIDAD 1

MÁXIMA _____

- De acuerdo a las situaciones, escribe, dibuja o platica, qué haces para sentirte mejor.



Enojo

- Un amigo(a) o tu hermano(a) agarra algo con lo que tú quieres jugar.



Miedo

- Debes dormir en tu recámara y sientes miedo.



Frustración

- Tenías muchas ganas de meterte a una alberca, pero empezó a llover y no puedes hacerlo.



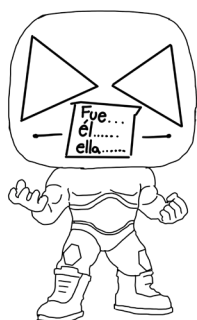
Tristeza

- Tu mascota está muy enferma y no puede jugar.

ACTIVIDAD 2

MÁXIMA _____

- Colorea al o los supervillanos que lograste vencer durante este ciclo escolar.
- Piensa en todo lo que superaste, en lo fuerte que fuiste y en cómo seguiste adelante, aunque a veces fue difícil.
- Agradece por tu esfuerzo y por todo lo que aprendiste. ¡Puedes sentirte muy orgulloso(a).



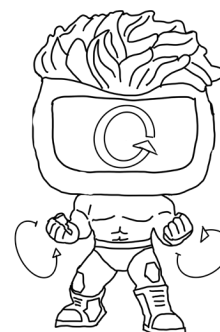
CULPAR



**DARSE
POR VENCIDO**



INDECISIÓN



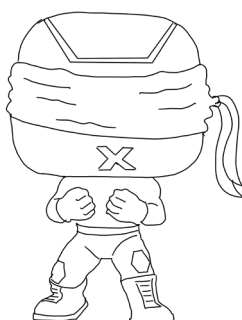
**ACTUAR SIN
PENSAR**



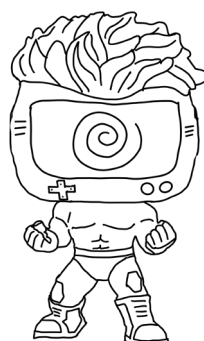
EGOÍSMO



APARENTAR



INDIFERENCIA



DISTRAERSE



OFENDER



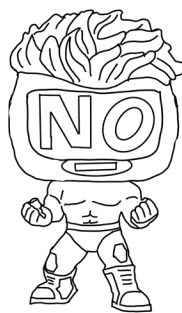
MENTIR



FLOJERA



DESESPERANZA



RECHAZAR



**DEJAR LAS COSAS
PARA DESPUÉS**



EXCESO

ACTIVIDAD 3

MÁXIMA _____

- Escribe o dibuja y comparte.

Este año viviste muchas cosas, algunas fáciles y otras un poco difíciles. En cada cuadro, escribe o dibuja lo que más te gustó, cuándo te divertiste, algo que te hace único(a) y lo que aprendiste de tus errores.

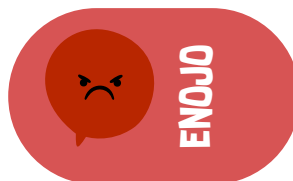
Recordar y valorar todo lo que viviste te ayuda a ser más fuerte por dentro. ¡Eso es tener resiliencia!

Esto me gusta de mí...	Me siento bien cuando...	Me divertí cuando...
Yo aprendí de este error...	Me siento fuerte cuando...	Una buena cualidad que estoy aprendiendo es...

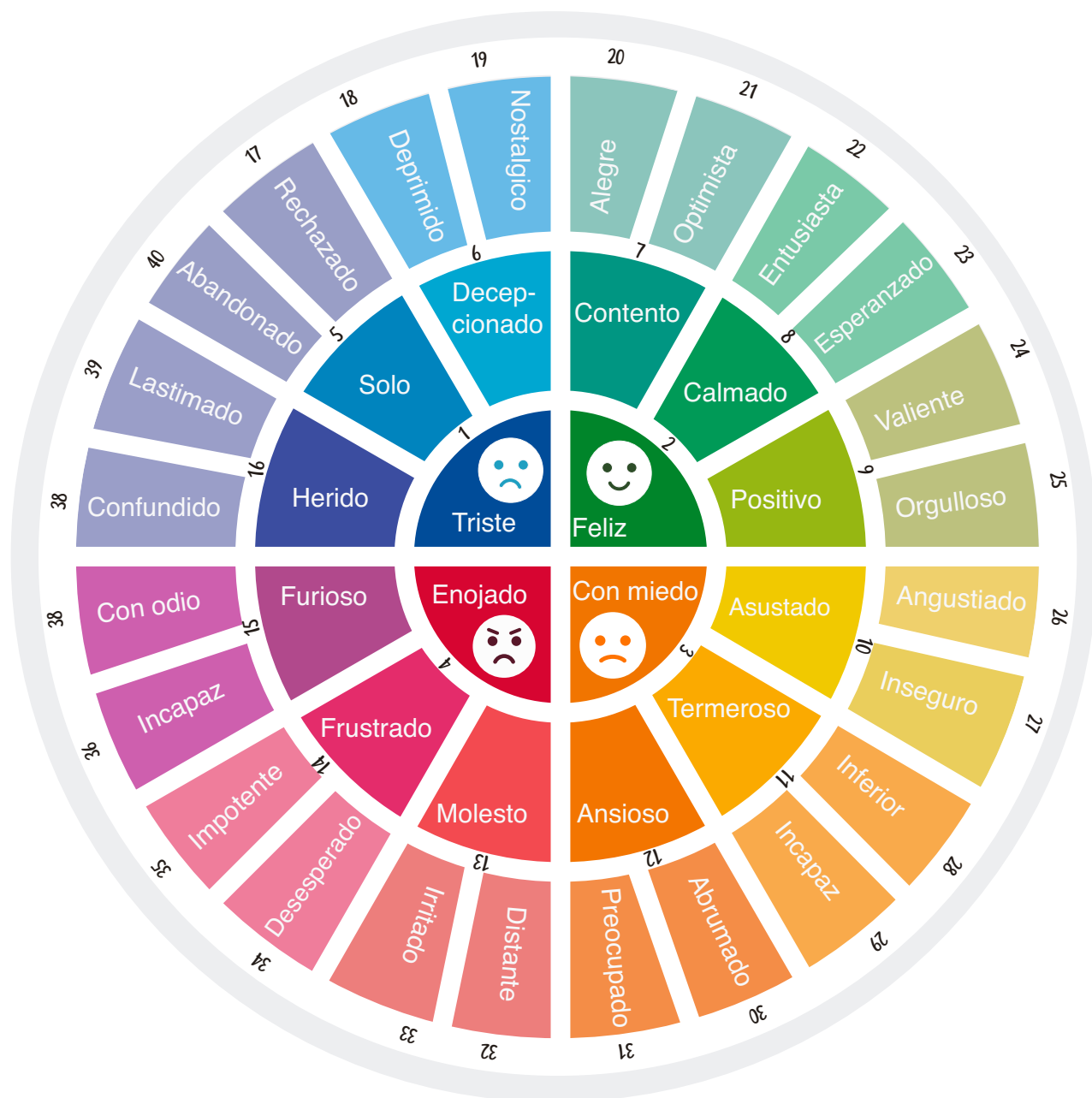
ACTIVIDAD 4

MÁXIMA _____

- Colorea con los colores de las emociones con las que te identificas hoy.



RUEDA DE EMOCIONES



AFIRMACIONES CONSCIENTES

- ☆ ESTOY VIVO Y LLENO DE POSIBILIDADES.
- ☆ TENGO TODO LO QUE NECESITO DENTRO DE MÍ.
- ☆ SOY AMADO TAL COMO SOY.
- ☆ SOY FUERTE, INCLUSO CUANDO TENGO MIEDO.



- ☆ PUEDO CON ESTO, PASO A PASO.
- ☆ MEREZCO AMOR, CALMA Y ALEGRÍA.
- ☆ SOY CAPAZ DE APRENDER Y CRECER CADA DÍA.
- ☆ MI CORAZÓN ES VALIENTE Y SABE HACIA DÓNDE IR.
- ☆ ESTOY A SALVO. ESTOY SOSTENIDO. ESTOY BIEN.
- ☆ CONFÍO EN MÍ. ESTOY CONSTRUYENDO UNA VIDA HERMOSA.
- ☆ MI LUZ INTERIOR ME GUÍA CON AMOR.
- ☆ SOY IMPORTANTE Y TENGO UN PROPÓSITO.
- ☆ CADA DÍA ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA BRILLAR.

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."



La  **Salle**^{MR}
—
Ignacio Zaragoza

SOMOS CUIDADO



HERRAMIENTAS

JUSTICIA



CUIDAR



AMISTAD



OFENSA

EN FAMILIA

- Durante este mes estamos trabajando con el VERBO: Ayudar, para practicar que los peques se salgan de sí mismos y se encuentren con el otro. A través de prácticas solidarias, nuestros hijos aprenden a ver las necesidades de los demás y, al mismo tiempo, crecen en esa fuerza para vencer la flojera de moverse por otros.
- Los actos de bondad despiertan la conciencia del valor que tienen y el valor de los demás, lo que es fundamental en el fortalecimiento de la autoestima.
- Usa el póster de los "Actos de bondad" en casa y elijan acciones para ayudarse unos a otros.
- Antes de la escuela puedes preguntarles cómo les gustaría ayudar en la escuela o a sus amigos, qué actos de bondad harían, y al regreso: ¿Cómo mejoraste el mundo hoy? ¿Qué hiciste que te provocó alegría? ¿Dime 2 cosas por las que estás agradecido/a de este día? ¿Hubo algo que no te gustara? ¿Qué hiciste al respecto?
- Escucha con interés genuino en lugar de hacer un interrogatorio, y pon atención consciente para fortalecer su sentido de existencia y autoestima.





La  **Salle**^{MR}
—
Ignacio Zaragoza

SOMOS SENSIBILIDAD



HERRAMIENTAS



JUSTICIA



ACEPTO MIS
ERRORES



RESPECTO



ACTUAR SIN PENSAR
EXCESO

EN FAMILIA

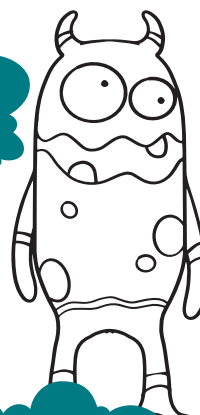
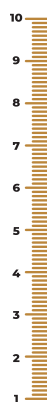


• Cuando tu hijo(a) haga un berrinche o experimente una crisis emocional, pídele primero que identifique la emoción que está sintiendo y que califique la intensidad de esa emoción del **1 al 5**. Puedes sugerir emociones utilizando la rueda de emociones que está al final del libro, o bien descargarla desde la plataforma.

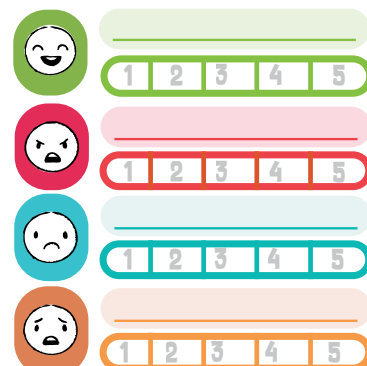
• Después, invítale a practicar respiraciones profundas para que logre calmarse. Sigue los pasos para validar sus emociones y, una vez que se haya calmado, pídele que evalúe su esfuerzo del **1 al 10**, donde 10 representa el mayor esfuerzo que hizo para manejar la situación. (Utiliza la regla que está a un lado del monstruo).

• Este ejercicio no solo le ayudará a reconocer sus emociones, sino que también fomentará el autocontrol y la reflexión sobre sus propias reacciones emocionales.

ESFUERZO



EMOCIONES



PASOS PARA VALIDAR

1

¿QUÉ PASÓ?

2

¿QUÉ SENTISTE?

3

¿EN DÓNDE
LO SENTISTE?

4

¿QUÉ HICISTE?

5

¿CÓMO TE SENTISTE
CON LO QUE HICISTE?

6

¿HARÍAS ALGO
DIFERENTE O MEJOR?

7

¿QUÉ HARÍAS
LA SIGUIENTE VEZ?

8

RESPIRA



DESCARGA



La  **Salle**^{MR}
—
Ignacio Zaragoza

SOMOS PAZ



HERRAMIENTAS



FORTALEZA



ACEPTAR MIS
ERRORES



RESPONSABILIDAD



CULPAR

EN FAMILIA



ARPA

El siguiente póster presenta **ARPA**, una herramienta diseñada para ayudarnos a crear un espacio entre sus emociones y sus acciones. Cada emoción desencadena un impulso que conduce a una conducta. Para desarrollar la capacidad de autorregulación, que implica ejercitar una fuerza interna aún más profunda conocida como fuerza de voluntad.

Aplicar estos pasos en la vida diaria puede ser una práctica invaluable. No solo fortalece la autorregulación y la fuerza de voluntad, sino que también promueve una mentalidad más positiva y una mayor agilidad emocional.

Puedes utilizar **ARPA** diariamente: al regresar de la escuela, al finalizar el día, al volver del recreo o después de experimentar una crisis emocional. Comienza por hacerte la pregunta: ¿Qué estoy sintiendo?



DESCARGA

WILLTEK HUMANS UP

Manejo de emociones



A lto



R espiro



P ienso



A cepto



A ctúo



La  **Salle**^{MR}
—
Ignacio Zaragoza

SOMOS SONADORES



HERRAMIENTAS



FORTALEZA



CONFÍO EN MI
INTENTO



PERSISTENCIA



FLOJERA

EN FAMILIA



- A continuación conocerás una tabla que te permitirá ayudar a tus hijos en crecer en fuerza de voluntad.
- La idea es utilizar el registro del esfuerzo de cara a lo positivo. El niño es quien registra su avance semanalmente.

NOMBRE: _____

	LUN	MAR	MIÉ	JUEV	VIÉ	SÁB	DOM



La  **Salle**^{MR}
—
Ignacio Zaragoza

SOMOS AMOR



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO EN
LOS DEMÁS



EMPATÍA



INDIFERENCIA/
EGOÍSMO

EN FAMILIA



• ¿CUÁNDO USAR EL ABRAZO DE LA MARIPOSA?

- En situaciones de angustia, miedo, nervios, ansiedad.
- Para manejar momentos de frustración o enojo.
- Como parte de un proceso de consuelo.

• ¿CÓMO USAR EL ABRAZO DE LA MARIPOSA ASISTIDO?

- **Acercamiento suave y respetuoso:** Pídele permiso antes de abrazarlo y asegúrate de que se sienta cómodo con la idea del contacto físico. Respeta la necesidad del niño de liberarse cuando se sienta listo. El abrazo de la mariposa no debe ser invasivo ni prolongado en exceso. Debe ser una muestra de apoyo breve y reconfortante.

- **Posición física:** Coloca tus manos suavemente sobre los hombros o los brazos del niño, como si estuvieras abrazando sus hombros desde atrás, formando así un "abrazo de mariposa".

Permanece en esta posición durante unos momentos, permitiendo que el niño sienta tu apoyo y tranquilidad. Respira suavemente y habla con voz calmada para transmitir serenidad.

- **Escucha activa:** Mientras sostienes el abrazo de la mariposa, escucha las emociones del niño y ofrécele palabras de consuelo y apoyo. Es importante validar sus sentimientos y confírmale que está seguro.

El abrazo de la mariposa es una herramienta efectiva para proporcionar consuelo emocional y tranquilidad a los niños en momentos de necesidad, promoviendo un ambiente de seguridad y apoyo emocional en el entorno educativo y familiar.



La  **Salle**^{MR}
—
Ignacio Zaragoza

SOMOS DISCERNIMIENTO



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



LE PONG UNA MEDIDA
A LAS COSAS



MESURA



DISTRACCIÓN / EXCESO

EN FAMILIA



¿Por qué ayudarle a los niños a dimensionar sus emociones?

- **AUTOCONCIENCIA:** Entender y dimensionar las emociones les ayuda a reconocer lo que están sintiendo en diferentes situaciones, aprender que no todo se siente igual y poder prevenir su conducta si una situación se repite o sus sensaciones.
- **REGULACIÓN EMOCIONAL:** Al comprender la intensidad de sus emociones, los niños pueden aprender estrategias para regularlas. Esto les permite controlar sus reacciones emocionales de manera adecuada y adaptativa, evitando respuestas impulsivas o desproporcionadas.
- **EMPATÍA:** Cuando los niños son conscientes de sus propias emociones, están mejor equipados para entender las emociones de los demás. Esto fomenta la empatía y las habilidades sociales, ayudándoles a establecer relaciones más saludables y colaborativas con sus compañeros y adultos.
- **TOMA DE DECISIONES:** Dimensionar las emociones les permite evaluar las consecuencias de sus acciones. Los niños pueden considerar cómo sus emociones influyen en sus decisiones y en las relaciones con los demás, promoviendo decisiones más reflexivas y responsables.
- **AUTOESTIMA:** Cuando los niños pueden dimensionar sus emociones, también aprenden a escucharse y a validarse. Saber vivir su propio proceso y ponerse atención. Cada vez que les preguntas o les pides que dimensionen, también validas su existencia y tu interés por ellos. A su vez, les permite sentirse capaces y competentes para enfrentar desafíos emocionales, lo que contribuye a una imagen positiva de sí mismos.
- **CONDUCTA:** Les permite tomar conciencia de cada situación y dar el siguiente paso para elegir sus acciones.





La  **Salle**^{MR}
—
Ignacio Zaragoza

SOMOS CONFIANZA



HERRAMIENTAS



PRUDENCIA



ACEPTO MIS
ERRORES



HUMILDAD



RECHAZAR

EN FAMILIA



- Cada vez que ellos digan: “Yo no puedo”, “No se va a poder” o “Yo hago todo mal”, es importante pedirles que digan tres ideas de agradecimiento o afirmaciones positivas.
- Recuerda la dinámica de la caja del pensamiento positivo: úsala.
- Te invito a ver mi conferencia sobre el manejo de la frustración, que encontrarás en la plataforma.



3A1

**POR CADA PENSAMIENTO
NEGATIVO SE NECESITAN 3
PENSAMIENTOS POSITIVOS**

Lista de afirmaciones positivas

- Soy inteligente y capaz.
- Me esfuerzo y siempre hago lo mejor que puedo.
- Tengo muchas cualidades especiales que me hacen único.
- Soy valiente y puedo enfrentar desafíos.
- Me siento bien conmigo mismo.
- Aprendo de mis errores y puedo mejorar cada día.
- Sé que puedo lograr mis metas si me esfuerzo.
- Me gusta aprender cosas nuevas.
- Mis ideas y opiniones son importantes.
- Tengo amigos que me quieren y me valoran.



La  **Salle**^{MR}
— — —
Ignacio Zaragoza

SOMOS TRASCENDENCIA



HERRAMIENTAS



PRUDENCIA



SOY YO MISMO



AUTENTICIDAD



APARENTAR

EN FAMILIA



¿COMO HACER UN RINCÓN DE LA CALMA?

MATERIALES.

- a) Espacio tranquilo y sin distracciones.
- b) Cojines, alfombra.
- c) Elementos naturales: plantas, piedras lisas, conchas o un pequeño acuario.
- d) Reloj de arena (5 min) o alarma suave.
- e) Objetos sensoriales: peluches, bolas antiestrés, juguetes para calmarse.
- f) Material creativo: libros tranquilos, cuadernos para colorear, colores, campanas o sonajeros.
- g) Pizarra o papel para expresar emociones con dibujos o palabras.
- h) Espejo para mirarse, respirar y calmarse.

CONDICIONES.

- i) Reglas claras y consistentes: Establece reglas simples y claras para el uso del rincón de la calma, como respetar el espacio personal, hablar en voz baja o pedir permiso antes de entrar si ya hay alguien dentro.
- j) Introduce el rincón de la calma a los niños explicando que es un lugar donde pueden ir cuando se sienten abrumados, molestos o simplemente necesitan un momento para relajarse. **Evita usarlo como lugar de castigo, o cuando de portan mal. Es un lugar de autorregulación no de corrección.**
- k) Anima a los niños a usar el rincón de la calma como una herramienta para gestionar sus emociones. Enséñales técnicas de respiración profunda, visualización o relajación muscular que puedan practicar allí. Recuerda que en tu plataforma hay muchos recursos de conciencia plena.
- l) Apoya a los niños en el uso del rincón de la calma cuando lo necesiten. Siempre está disponible para ofrecer consuelo, guiar en las técnicas de relajación y escuchar si desean hablar sobre lo que están sintiendo.



La  **Salle**^{MR}
—
Ignacio Zaragoza

ART SOMOS PERSEVERANCIA



HERRAMIENTAS



FORTALEZA



HAGO UN
ESFUERZO EXTRA



PERSEVERANCIA



DARME
POR VENCIDO

EN FAMILIA



¿Qué podemos reforzar en los niños a través de la fábula y que debemos tener consciente cada día?:

- **ESFORZARSE, PERSISTIR Y PERSEVERAR.** Recuerda que están entrenándose: cada intento los fortalece. El esfuerzo no tiene que doler; puede sentirse gratificante. Ayúdales a asociarlo con emociones positivas como alegría, orgullo y gratitud.
- **QUE APRENDAN DEL PROCESO.** Pregúntales: “¿Qué aprendiste?” “¿Qué te costó trabajo?” “¿Cómo lo lograste?” “¿Qué pensamientos tuviste?”
“Veo que te está costando trabajo”. “¿Qué te dice tu mente?” “¿Qué obstáculos ves?” Ofrece tu ayuda para buscar soluciones.
- **SE EJEMPLO.** ¿Cómo enfrentas tú los errores, frustraciones y pensamientos negativos? Que vean que también enfrentas retos y los manejas con optimismo y humor les da permiso para no ser perfectos.
- **VALORAR EL PROGRESO CONSTANTE.** Aunque no logren todo, el intento cuenta. Usa frases como “no puedes todavía” para motivarlos.
- **RESPECTO Y HUMILDAD.** Cuando se comparen, ayúdales a respirar y reconocer su propio proceso. Enséñales a admirar sin envidiar, y a celebrar el éxito de otros como inspiración, no como amenaza.
- **EVITA COMPARACIONES.** Frases como “ya deberías poder” o “a tu edad yo...” generan presión innecesaria. Cada niño avanza a su ritmo.

FÁBULA



Era verano y el sol brillaba fuerte. La cigarra cantaba feliz todo el día, saltando de rama en rama.

La hormiga, en cambio, caminaba sin descanso, cargando granos de comida para guardarlos en su casa.

—¡Hormiga, ven a cantar conmigo! —decía la cigarra.

—No puedo, estoy trabajando. Cuando llegue el invierno, necesitaré comida —respondía la hormiga.

—¡Falta mucho para eso! —decía la cigarra despreocupada.

Pasaron los días y llegó el invierno. La cigarra, que no había guardado nada, tenía frío y hambre. Fue a buscar a la hormiga y le pidió ayuda.

La hormiga la invitó a pasar, le dio un poco de comida y le dijo con cariño:

—Si quieres, este año puedes quedarte, pero el próximo, ¡hay que trabajar también!

Desde ese día, la cigarra decidió cantar **solo por ratitos...** y el resto del tiempo, **trabajar con esfuerzo y perseverancia** como su amiga la hormiga.

La perseverancia da frutos. Si somos constantes y pensamos en el futuro, no nos faltará lo necesario cuando lleguen tiempos difíciles.



La  **Salle**^{MR}
—
Ignacio Zaragoza

SOMOS FRATERNIDAD



HERRAMIENTAS



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



INDIFERENCIA

EN FAMILIA



- El mensaje "yo" es una herramienta para la solución de conflictos que permite validar las emociones del otro y está enfocada en encontrar soluciones.
- Intenta usarlo en casa, ya sea con tu pareja, entre hermanos o cuando surja algún conflicto familiar.
- También puedes enseñar a tus hijos a utilizarlo haciéndoles preguntas como:

- ¿QUÉ FUE LO QUE PASÓ?
- ¿QUÉ CREES QUE LE PASA A LA OTRA PERSONA?
- ¿QUÉ TE GUSTARÍA QUE OCURRIERA?
- ¿QUÉ SOLUCIONES SE TE OCURREN?
- ¿QUÉ PODRÍAS HACER PARA REPARAR SI CAUSASTE ALGÚN DAÑO?

HUMANS UP



MENSAJE YO

YO SIENTO Mi emoción
CUANDO TÚ ¿Qué causa la emoción?
ENTIENDO QUE ¿Qué siente el otro?
ME GUSTARÍA ¿Qué necesitas?
PROPONGO QUE Tu solución.
 ¿Cómo reparo el daño?





La  **Salle**^{MR}
—
Ignacio Zaragoza

SOMOS RESILIENCIA



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



AGRADEZCO



RESILIENCIA



DESESPERANZA

EN FAMILIA



- Te comparto este video que explica qué es mentalidad en crecimiento.



bittly



3A1

POR CADA PENSAMIENTO
NEGATIVO SE NECESITAN 3
PENSAMIENTOS POSITIVOS

LISTA DE AFIRMACIONES POSITIVAS

- ❶ Soy inteligente y capaz.
- ❷ Me esfuerzo y siempre hago lo mejor que puedo.
- ❸ Tengo muchas cualidades especiales que me hacen único.
- ❹ Soy valiente y puedo enfrentar desafíos.
- ❺ Me siento bien conmigo mismo.
- ❶ Aprendo de mis errores y puedo mejorar cada día.
- ❷ Sé que puedo lograr mis metas si me esfuerzo.
- ❸ Me gusta aprender cosas nuevas.
- ❹ Mis ideas y opiniones son importantes.
- ❺ Tengo amigos que me quieren y me valoran.