



# ESTOY PRESENTE



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



ESTOY ATENTO(A)  
PONGO LÍMITES



SENCILLEZ



DISTRACCIÓN  
EXCESO

## HERRAMIENTAS



Empezamos con un nuevo bloque y la nueva **VIRTUD** es el **AUTOGOBIERNO**. En nuestro entrenamiento de la voluntad para tomar decisiones acertadas y alcanzar la felicidad, el control de impulsos como los antojos, la desesperación o las reacciones emocionales impulsivas, es crucial. Por esta razón, este mes nos enfocaremos en el **VALOR DE SENCILLEZ**. Cultivar la sencillez no solo implica evitar complicaciones innecesarias, o la simplicidad, sino que también refleja humildad y la habilidad para ejercer moderación en nuestras acciones, es decir saber poner límites.



El **SUPERVILLANO O ANTIVALOR: EXCESO** nos ayudará a desarrollar el valor y el **VERBO** que es: **PONERLE UNA MEDIDA A LAS COSAS** que nos da el camino más eficaz.



El **AUTOGOBIERNO** es una virtud que también se desarrolla con la conciencia presente por lo que este mes, practicaremos mucho la autorregulación a través de prácticas de conciencia plena.



# ESTOY PRESENTE

P. BAJA



SEMANA 1

ESTOY  
PRESENTE

INICIO.

CÍRCULO HUP



EMOCIÓN

MISIÓN

Alegría/Agradecimiento

Digo gracias.

- Vean el video sobre la emoción de la semana.
- Esta semana realizarán una gimnasia cerebral en la que respiraremos primero intentaremos abrir y cerrar las manos de manera individual y después lo intentaremos en parejas. Es una gimnasia cerebral muy sencilla, que nos ayuda a conectar con nuestro cerebro.
- Recuerda revisar los objetivos y sugerencias para sacarle mejor provecho al círculo.

[CÍRCULO HUP 1](#)

[LINK DE MÚSICA](#)

[CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL](#)



Instrucciones para crear un Dragón de la Calma

1. **Cubrir el tubo de cartón:** Pinten o peguen una hoja de papel en el tubo de cartón para darle "piel" a nuestro dragón.
2. **Crear la cabeza del dragón:** Después de decorar la cabeza del dragón, peguen dos pompones de colores en uno de los extremos del tubo de cartón.
3. **Agregar los ojos:** Coloca un ojo móvil en cada pompón para darle personalidad a nuestro dragón.
4. **Hacer la nariz** (opcional): Si tienes más pompones, puedes pegar otro par en el mismo extremo para crear la nariz del dragón.
5. **Preparar las tiras de papel de china:** Tomen el papel de china y corten muchas tiras de colores diferentes. Si sólo tienen un color, ¡también está bien!
6. **Pegar las tiras:** Una vez que tengas todas las tiras, pégalas una por una en el extremo contrario a los ojos, dentro del tubo de cartón.
7. **¡A soplar!**: Cuando todo esté listo, soplen por el lado de los ojos y observen cómo "respira" su dragón.

- Réunan todos los materiales de la lista:
  - Un tubo de papel higiénico.
  - Papel china de colores.
  - Ojos locos.
  - Pompones de cualquier color.
  - Pegamento
  - Pintura/Pincel



[VER TUTORIAL](#)



EN CLASE O EN CASA

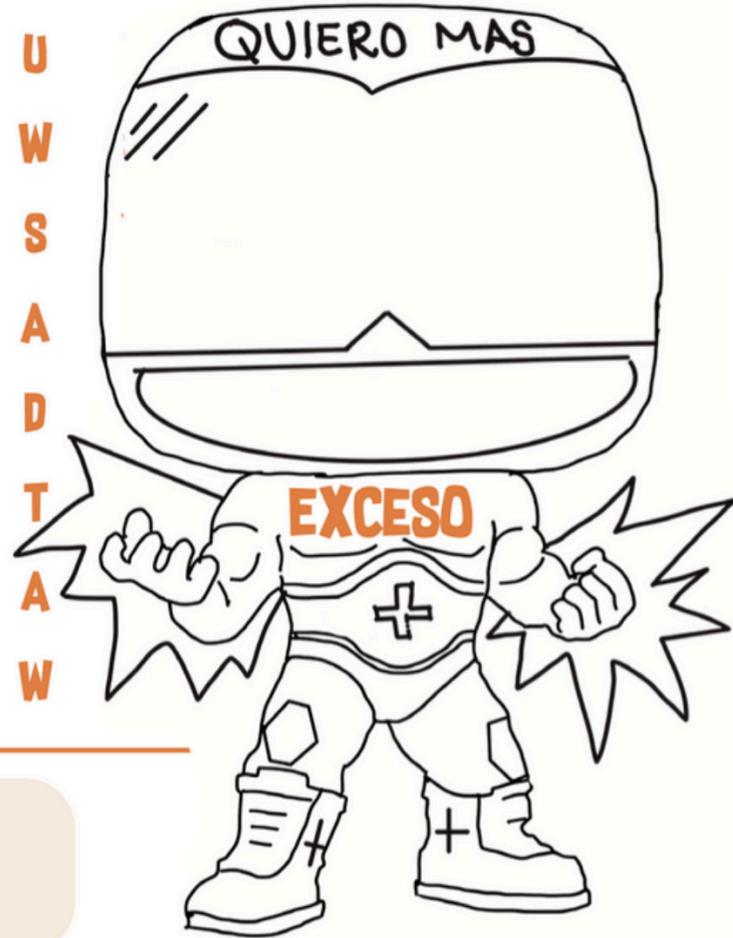
- Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras relacionadas con cosas que generan agradecimiento.
- Platica sobre otras cosas por las que puedes sentirte agradecido(a).

VER EL LIBRO

TERMÓMETRO

- Recuerda que puedes usar el termómetro cada día.

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



- Palabras
- Amigos
- Maestros
- Amar
- Familia
- Vida



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

### GIMNASIA CEREBRAL OBJETIVOS

- Ayuda a que ambos hemisferios del cerebro trabajen en conjunto, fortaleciendo la comunicación entre ellos.
- Mejora la coordinación entre el lado dominante y no dominante del cuerpo.
- Este ejercicio activa las áreas cerebrales responsables de la atención sostenida.
- Permite un enfoque mental más claro, ideal para tareas que requieren concentración.
- Los movimientos repetitivos ayudan a calmar la mente, regulando las respuestas emocionales y disminuyendo la ansiedad.
- Proporciona un momento de mindfulness al enfocar la mente en una actividad específica.

### GIMNASIA CEREBRAL SUGERENCIAS

- Pide a los niños que abran y cierren las manos alternadamente y después al mismo tiempo. Haz que lo hagan cada vez más rápido para hacerlo más divertido.
- Dales instrucciones como "abre-cierra lento" y luego "abre-cierra rápido" para trabajar su control y atención.
- Superhéroes y villanos: Diles que están cargando energía como un superhéroe cuando abren y cierran sus manos, o que están controlando un "poder especial".



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

### CÍCULO HUP.

#### ○ **PARA PROPICIAR EL AGRADECIMIENTO CADA DÍA :**

- Dedicar unos minutos al inicio o final de cada clase para que los niños compartan algo que les haya hecho felices ese día. Esto fomenta un ambiente positivo y fortalece la conexión entre compañeros.
- Introduce canciones relacionadas con el agradecimiento y la alegría, invitando a los niños a cantar y moverse. La música eleva el ánimo y refuerza el mensaje de forma lúdica.
- Recuerda que “por favor” y “gracias” son palabras para usar todos los días.
- Usa las pausas activas de mindfulness para agradecer.
- Usa la actividad de los actos de bondad.
- HAZ UN AMIGO SECRETO, para que estén generando agradecimiento entre todos.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. DRAGÓN

### 1. Fomenta el Control Emocional:

- Beneficio: El proceso de crear un Dragón de la Calma permite a los niños visualizar y comprender mejor sus emociones, especialmente las que les provocan ansiedad, miedo o frustración. Asociar el dragón con la calma les ayuda a identificar cuándo se sienten abrumados y cómo pueden usar el dragón como una herramienta simbólica para calmarse.
- Recomendación: Puedes hablar con ellos sobre cómo el dragón "respira" profundamente cuando se siente nervioso o molesto, y que ellos también pueden hacer lo mismo.

### 2. Mejora la Atención Plena (Mindfulness):

- Beneficio: La actividad de hacer la manualidad les permite concentrarse en la tarea de manera creativa, promoviendo la atención plena. Al estar enfocados en el proceso, aprenden a calmar su mente y ser conscientes del momento presente.
- Recomendación: Anima a los niños a disfrutar de cada paso del proceso, ya sea pintando o pegando los elementos, y a hablar sobre lo que sienten mientras lo hacen.

### 3. Desarrolla Habilidades Motoras Finas:

- Beneficio: Al crear el dragón, los niños practican movimientos de precisión y coordinación, como cortar, pegar, pintar o dibujar, lo que fortalece sus habilidades motoras finas.
- Recomendación: Asegúrate de proporcionarles materiales adecuados y supervisar mientras trabajan para que utilicen correctamente las herramientas (como tijeras o pinceles).



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. DRAGÓN

### 4. Fomenta la Expresión Creativa:

- Beneficio: Esta manualidad da a los niños la libertad de expresarse creativamente, eligiendo los colores, formas y detalles para su dragón. Esta actividad les permite explorar su imaginación y desarrollar su sentido estético.
- Recomendación: Dale espacio para que personalicen su dragón, dejándoles escoger características como el color de las escamas, nariz o no, si gustan pueden crearles alas o colocar expresión al rostro.

### 5. Promueve la Regulación Emocional:

- Beneficio: A través de la creación del dragón, los niños aprenden a manejar sus emociones de manera positiva. Asocian el dragón con momentos de calma y serenidad, lo que les da un "amigo" simbólico para recurrir cuando necesiten relajarse o tranquilizarse.
- Recomendación: Haz que cada niño diga en voz alta cómo usarían su dragón en momentos difíciles y qué emociones les gustaría que el dragón les ayudara a calmar.

### 6. Fomenta la Colaboración y el Trabajo en Equipo:

- Beneficio: Si se realiza en grupo, la manualidad del Dragón de la Calma puede promover la cooperación entre los niños. Pueden compartir materiales, ayudarse mutuamente a recortar o pegar y disfrutar del proceso colectivo.
- Recomendación: Organiza pequeños grupos de trabajo para que colaboren en las diferentes partes de la manualidad, como la creación de las alas o la decoración del dragón.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. DRAGÓN

### **7. Refuerza la Autoestima:**

- Beneficio: Al terminar su dragón, los niños sienten una sensación de logro y orgullo por su trabajo. Ver algo tangible que han hecho con sus propias manos refuerza su confianza y autoestima.
- Recomendación: Elogia sus esfuerzos y el resultado final. También puedes organizar una pequeña exhibición para que muestren sus dragones con orgullo.



# ESTOY PRESENTE

P. BAJA



SEMANA 2 | ESTOY PRESENTE



## GIMNASIA CEREBRAL



Miedo.  
Respiro para calmarme.

- Ve el video y sigue la gimnasia cerebral.
- Menciona al supervillano de la flojera para que lo recuerden y presenta ahora al supervillano de darse por vencido. Puedes proyectarlo en la pantalla o mostrarlo en el libro.
- Presenta la emoción de la semana con el video correspondiente.
- Elige a los 2 inspectores para la misión y las herramientas, ellos se encargarán de recordarnos vivirlas.

\* Recuerda revisar las sugerencias y objetivos.

[CÍRCULO HUP 2](#)

[LINK DE MÚSICA](#)

[CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL](#)



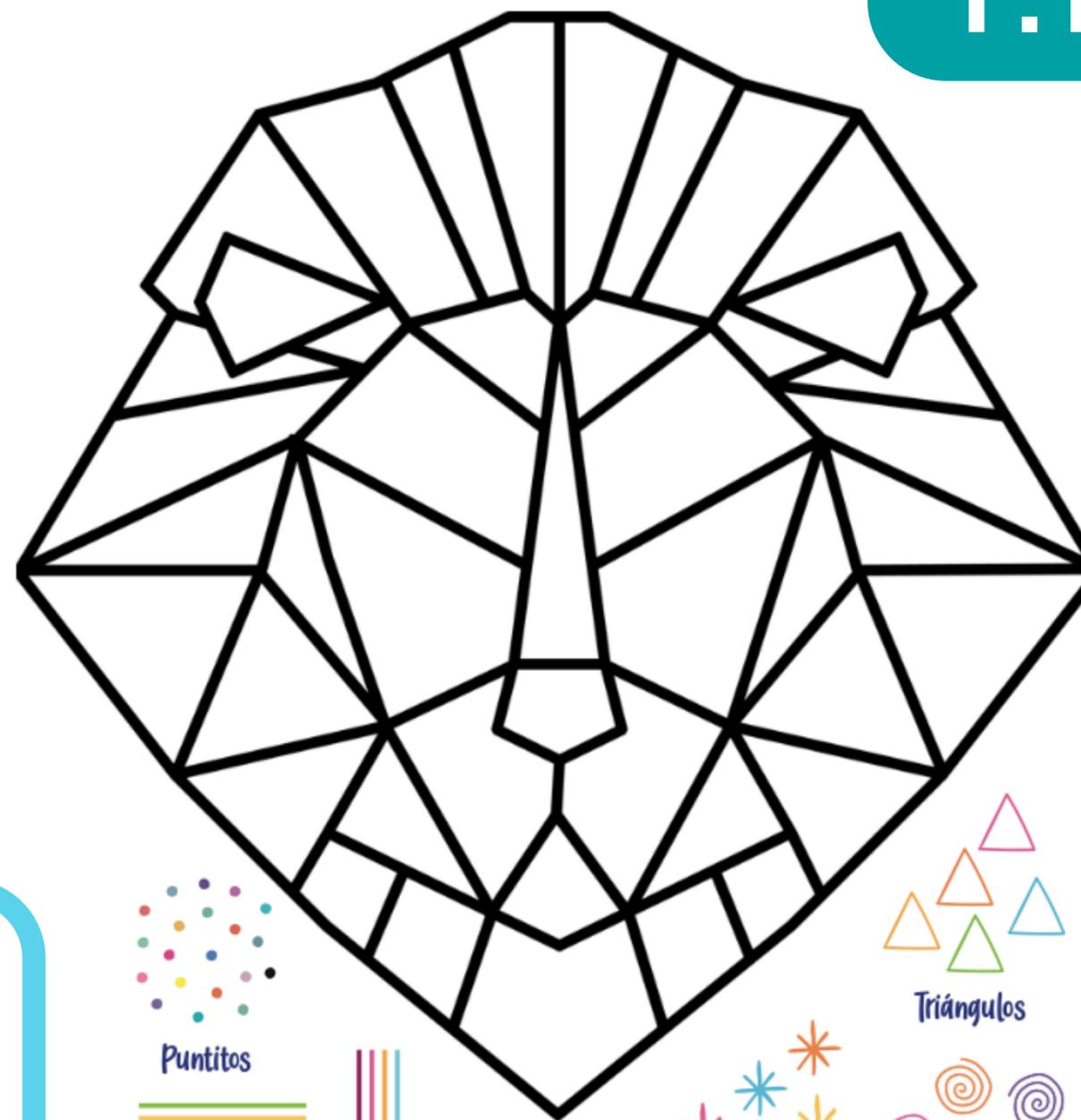
## DESARROLLO

## VER EL LIBRO

- Colorea el dibujo de la siguiente página, usando las figuras. Puedes usarlas todas o una sola y deberás usar varios colores.
- Usa música que te permita relajarte.
- Quizás algunos tengan dificultad para poner atención o mantener la atención. Para concentrarse pueden hacer cualquier conciencia plena, en la planeación viene sugerida una. Hoy lo importante será intentarlo y regresar la atención cada vez que la pierdas.
- Será una práctica también de fortalecerse frente a los límites.

## TAREA

- La siguiente clase cada uno deberá tener 2 bombones grandes.
- MAESTRO(A): Asegúrate que cada niño(a) lleve 2 bombones. Pueden no ser bombones, elige lo que te sea más conveniente, revisa la actividad de la semana que entra.
- Ve los objetivos y las sugerencias de esta actividad.



Puntitos



Líneas horizontales



Líneas verticales



Líneas cruzadas



Bucles



Líneas en Zig zag



Estrellas



Círculos



Triángulos



Espirales



Cruces



## EN CLASE O EN CASA

- Marca con una X la opción y luego coloca el número.
  - ¿Me resulto fácil o difícil? Dimensiona del 1 al 5.
  - ¿Me esforcé o di mi mínimo esfuerzo? Dimensiona del 1 al 5.
  - ¿Contra qué tuve que luchar? revisa a los supervillanos de la página 65.

[VER EL LIBRO](#)



## TERMÓMETRO

- Recuerda que puedes usar el termómetro cada día.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

### MEDITACIÓN

- Ayuda a los niños a reconocer y externalizar sus miedos, permitiéndoles comprender que las emociones no son indefinidas ni incontrolables, sino que pueden ser manejadas.
- Convertir los miedos en figuras o criaturas fomenta la creatividad, transformando una experiencia emocional negativa en un ejercicio lúdico y manejable.
- A través de la respiración y la visualización, los niños aprenden herramientas prácticas para calmarse y gestionar sus emociones en situaciones estresantes.
- Al visualizarse reduciendo el tamaño de sus miedos y transformándolos en algo positivo, los niños refuerzan la confianza en su capacidad para enfrentar y superar desafíos.
- La pose de superhéroes y las afirmaciones positivas como "¡Soy valiente!" refuerzan la idea de que son capaces de enfrentar sus miedos, desarrollando una actitud resiliente.
- Integrar ejercicios de respiración y poses físicas ayuda a los niños a ser más conscientes de su cuerpo y su estado emocional, utilizando técnicas de relajación para sentirse más en control.
- Convertir un miedo en algo agradable o positivo cambia la perspectiva del niño, reduciendo la carga emocional y creando una asociación más positiva frente a situaciones similares en el futuro.
- Al realizar la meditación en conjunto, los niños sienten apoyo y conexión con sus compañeros, lo que puede fomentar la confianza y la sensación de pertenencia.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

### POSE DE SÚPER HEROE

- Adoptar una postura de superhéroe (espalda recta, pecho hacia afuera, brazos arriba o en la cintura) envía señales al cerebro que refuerzan sentimientos de seguridad y poder personal.
- Esta pose ayuda a los niños a adoptar una actitud mental de fortaleza y valentía, potenciando su capacidad para enfrentar desafíos o situaciones que les generen inseguridad.
- La pose promueve una sensación de calma y control, disminuyendo los niveles de estrés y ansiedad al activar mecanismos de autorregulación emocional.
- Hacer esta pose frente a situaciones difíciles les enseña que pueden manejar sus emociones y recuperar la seguridad en sí mismos cuando se sienten vulnerables.
- Les ayuda a tomar conciencia de su postura corporal y cómo esta puede influir en sus emociones, creando una conexión positiva entre cuerpo y mente.
- Les enseña a transmitir confianza y seguridad a través de su lenguaje corporal, una habilidad útil en interacciones sociales.
- Al asociar la pose con cualidades de un superhéroe (valentía, fuerza, capacidad), los niños fortalecen su percepción de ser capaces y valiosos.
- Al presentarse como un juego, los niños disfrutan mientras practican habilidades importantes como la autorregulación y la autoconfianza, lo que hace que la experiencia sea más memorable y efectiva.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

### COLOREA

#### IMPACTA EN:

- Fomenta la autorregulación emocional.
- Promueve la concentración y el enfoque.
- Desarrolla la paciencia y la tolerancia a la frustración.
- Mejora la capacidad de mantenerse en el presente.
- Facilita la conexión con sus emociones a través del arte.
- Refuerza la habilidad de redirigir la atención.
- Ayuda a manejar la ansiedad o el estrés.
- Fortalece la resiliencia frente a distracciones y límites personales.
- Promueve la creatividad mediante el uso de colores y patrones.
- Crea una experiencia multisensorial al combinar música y arte

#### SUEGERENCIAS

- Fomenta la individualidad: Permite que cada alumno elija los patrones y colores que prefiera.
- Incorpora pausas: Sugiere que los alumnos se detengan de vez en cuando para observar cómo se sienten durante la actividad.
- Usa música adecuada: Selecciona música relajante o sonidos de la naturaleza para acompañar la actividad.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

- Refuerza la práctica de mindfulness: Recuerda a los alumnos que si pierden la concentración, pueden volver a enfocarse en su dibujo o en la música.
- Proporciona ejemplos: Muestra ejemplos de cómo se podrían combinar los patrones o colores, pero sin limitar su creatividad.
- Invita a compartir: Al final, permite que los alumnos compartan sus dibujos y comenten cómo se sintieron durante la actividad.
- Sé flexible: Permite que los alumnos se muevan o cambien de posición si lo necesitan para estar más cómodos.
- Cierra con una reflexión: Facilita una breve discusión sobre cómo esta actividad puede ayudarlos en su vida diaria para manejar el estrés o la frustración.



# ESTOY PRESENTE



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



ESTOY ATENTO(A)  
PONGO LÍMITES



SENCILLEZ



DISTRACCIÓN  
EXCESO

SEMANA 3

ESTOY  
PRESENTE

INICIO.

CÍRCULO HUP



EMOCIÓN

Tranquilidad



MISIÓN

Respiro para concentrarme

- Ve el video y sigue la gimnasia cerebral en la que marcharan de acuerdo a las indicaciones de Zoe.
- Es sencilla, divertida y pueden experimentar con diferentes velocidades, cantidades de pasos y turnar a los lideres de esta actividad.
- Revisa las sugerencias para esta gimnasia cerebral y para usarla toda la semana.

[CÍRCULO HUP 3](#)

[LINK DE MÚSICA](#)

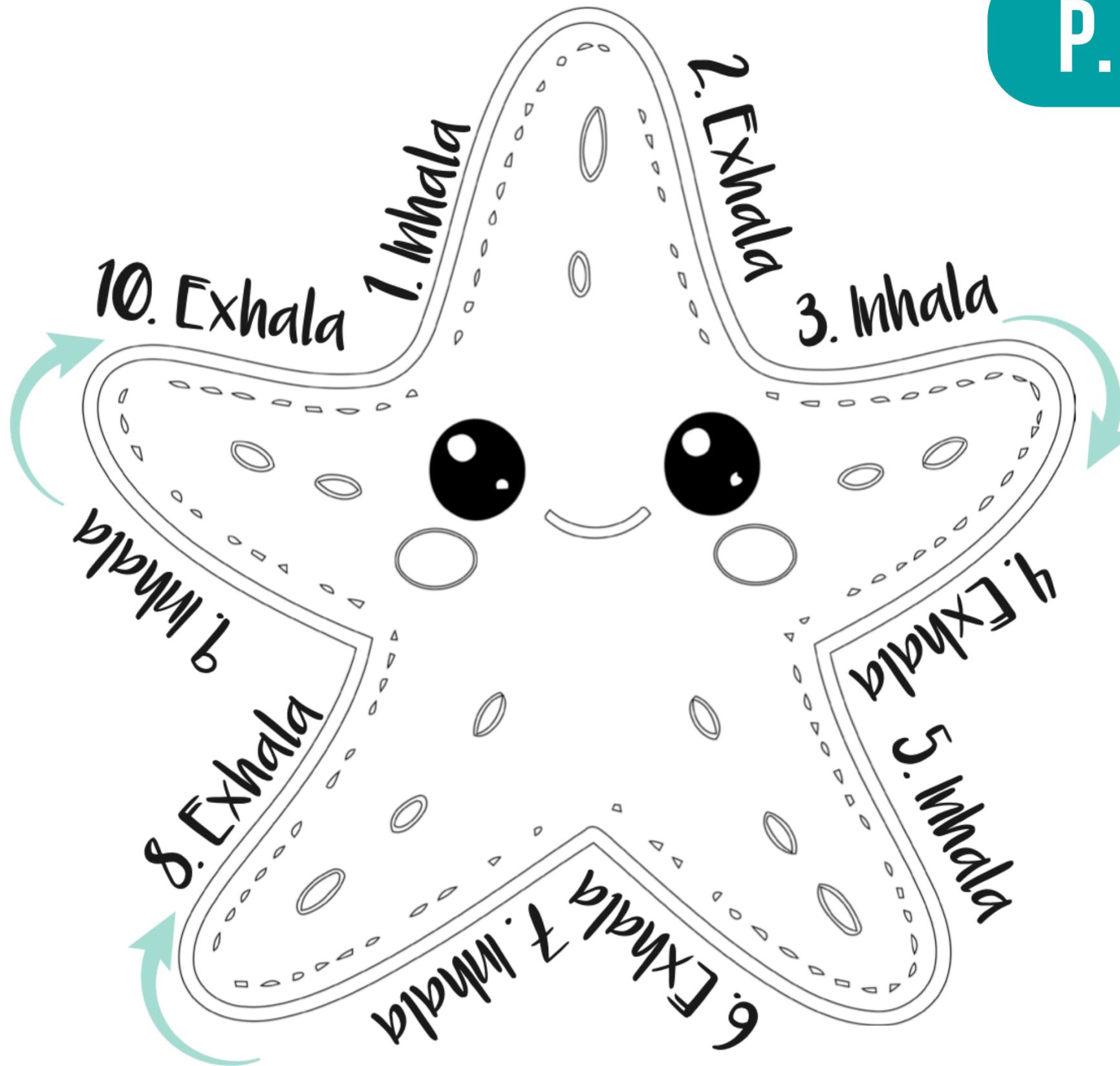
[CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL](#)



## DURANTE EL CIRCULO HUP

- Una forma de encontrar tranquilidad es respirar.
- Sigue con tu dedo índice la imagen mientras inhalas y exhalas en los momentos indicados.
- Colorea la estrella del color que más te guste.

[VER EL LIBRO](#)





## DESARROLLO

## BOMBONES AL CENTRO

- Formarán un círculo alrededor de los bombones o cualquier alimento que se haya llevado al salón, ubicado en el centro.
- Tendrán 30 segundos o un minuto de espera sin hablar, para que cada uno pueda levantarse y tomar un bocado. Si alguien habla durante este tiempo, empezarán de nuevo con otros 30 segundos de espera.
- Una vez que logren el silencio requerido, podrán disfrutar de su primer bocado.
- Después, intentarán nuevamente la actividad, esta vez con más tiempo y la posibilidad de añadir la instrucción de permanecer quietos.
- Es recomendable revisar las sugerencias de esta actividad en el LIBRO GUÍA.

## CIERRE

- Después, reflexionen sobre sus sentimientos durante la actividad, si les resultó difícil o fácil, cómo lo vivieron y qué hicieron para resistir la tentación.

- Evalúa tu nivel de esfuerzo en donde **1** es el menor esfuerzo y **5** el máximo.

### DISTRACCIÓN

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

### EXCESO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

### RESPIRAR

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

[VER EL LIBRO](#)



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

### GIMNASIA CEREBRAL.

- Con esta actividad propiciamos la concentración, la conexión de los dos hemisferios, la alegría y la búsqueda del esfuerzo.
- Cada día de la semana puede ir haciéndolo cada vez más rápido y aumentando números.

### CÍRCULO HUP

- Esta actividad será útil para otros momentos en que necesiten que sus alumnos respiren.
- Lean la página 36 de su libro con las sugerencias.
- Recuerda que puedes desgargar el póster de la calma.

OPCIONES DE LA CALMA

WAYS TO CALM DOWN



## **OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.** **BOMBONES AL CENTRO**

### **BENEFICIOS.**

- Desarrollo del autocontrol: Los alumnos practican esperar y resistir la tentación, fortaleciendo su capacidad para controlar impulsos.
- Fomento de la paciencia: Aprenden a manejar la frustración de no obtener gratificación inmediata.
- Regulación emocional: Usan técnicas como la respiración para calmarse y mantenerse enfocados.
- Fortalecimiento de la atención: Al permanecer en silencio y enfocados, mejoran su capacidad de concentración.
- Promoción del trabajo en equipo: Al participar juntos en un reto grupal, refuerzan el sentido de pertenencia y colaboración.
- Práctica de límites personales: Los alumnos reconocen la importancia de respetar reglas y límites en un contexto lúdico.
- Desarrollo de la tolerancia a la frustración: Experimentan y manejan la incomodidad de esperar sin actuar impulsivamente.
- Refuerzo de la autorreflexión: Evaluar su propio esfuerzo les ayuda a ser conscientes de su progreso y áreas de mejora.

### **SUGERENCIAS**

- Evita usar actitud controladora, estamos desarrollando voluntad y conciencia presente.
- Es mejor cuando nombras los supervillanos contra los que están luchando para que los adviertan y se hagan conscientes de su lucha.
- Felicita quienes veas batallar pero estén haciendo el esfuerzo.
- Habla en positivo en lugar de en negativo.



# ESTOY PRESENTE

P. BAJA



SEMANA 4

ESTOY  
PRESENTE

INICIO.



Nervios.

Ayudo a que pongan atención

CÍRCULO HUP



- Ve el video y sigue la gimnasia cerebral en la que vamos a utilizar la gimnasia cerebral de la semana 1 de "TODO ES POSIBLE", puedes encontrarla aquí: <https://youtu.be/aEIY6eJlgWE>
- Revisa las sugerencias para esta gimnasia cerebral y usarla toda la semana.

CÍRCULO HUP 4

LINK DE MÚSICA

CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL



## SENTIMIENTOS



### ¿QUÉ HUELO?



### ¿QUÉ VEO?



### ¿QUÉ ESCUCHO?



### ¿QUÉ TOCO?



# P. BAJA

## DESARROLLO

### VER EL LIBRO

- Saldrán al patio a observar con detenimiento todo lo que esté a su alrededor, tratando de detectar colores, formas, etc.
- Llevarán su libro HUP para que vayan registrando según lo que se les va diciendo en cada cuadro. (Pueden usar una hoja si les falta espacio).
- Cuando hayan terminado, regresen y compartan en parejas lo que escribieron o dibujaron.
- Ayuda a los demás poniendo atención.

### TERMÓMETRO

- Recuerda que puedes usar el termómetro cada día.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. CÍRCULO HUP

- **Para ayudar a los niños en su manejo y convivencia con los nervios toma en cuenta lo siguiente:**
  - Da instrucciones claras, es más fácil manejar los nervios cuando saben a qué se van a afrontar.
  - Los niños pequeños se sienten más tranquilos cuando saben qué esperar. Tener una rutina estructurada les da seguridad.
  - Recuerda el poder de la respiración.
  - Pide a los compañeros que ayuden a sus amigos a mantener la calma, a veces es con silencio o haciendo alguna respiración juntos.
  - El movimiento puede ayudar a liberar tensiones y distracción. Actividades sencillas de estiramiento o juegos que impliquen movimiento también pueden reducir el estrés.
  - El uso de peluches tranquilizantes, cuando lloran por miedo por ejemplo a que no vengan por ellos, dales un peluche y practica con ellos la respiración. Pídeles que te platiquen qué les dice el peluche para que se calmen. Permite que se lo lleven a casa y lo regresen.
  - Intenta respetar su espacio y preguntar en dónde sienten los nervios para que se den un masaje en esa área



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. PONGO ATENCIÓN

### SUGERENCIAS:

- Promueve la conciencia plena: Los alumnos aprenden a estar presentes y a enfocar su atención en el momento actual.
- Desarrolla la observación detallada: Mejora la capacidad para notar detalles en el entorno.
- Fomenta la creatividad: Registrar observaciones a través de dibujos o palabras estimula la imaginación.
- Refuerza la comunicación efectiva: Compartir en parejas desarrolla habilidades de expresión y escucha activa.
- Fortalece la conexión con el entorno: Los alumnos se sienten más vinculados con su entorno natural y social.
- Potencia la regulación emocional: La actividad de observación en un entorno tranquilo puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.
- Fomenta la colaboración: La dinámica de compartir en parejas refuerza el trabajo en equipo y la empatía.
- Estimula la reflexión: Al analizar lo que observan y cómo se sienten, los alumnos desarrollan mayor autoconciencia.
- Mejora la concentración: Al enfocarse en los detalles, se ejercita la habilidad de mantener la atención en una tarea específica.
- Incentiva el aprecio por lo cotidiano: Reconocen la belleza y el valor en aspectos simples del día a día.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. PONGO ATENCIÓN

### BENEFICIOS

- Fomentar la curiosidad: Invita a los alumnos a observar con una "mirada de explorador", buscando detalles que normalmente pasarían desapercibidos.
- Incluir preguntas guías: Proporciona preguntas para orientar la observación, como: "¿Qué formas ves en las nubes? ¿Cuántos colores encuentras en las hojas?"
- Facilitar la retroalimentación en parejas: Sugiere que los alumnos se turnen para compartir y escuchar, practicando la atención plena.
- Incorporar tiempo de reflexión: Al final, discute en grupo cómo se sintieron al hacer la actividad y qué les sorprendió más de su entorno.
- Utilizar música suave: Mientras observan, considera poner música ambiental para enriquecer la experiencia sensorial.
- Resaltar la importancia del silencio: Pide que realicen la actividad en silencio para agudizar sus sentidos.
- Adaptar la actividad: Si hay limitaciones de espacio o tiempo, realiza la observación desde el aula, mirando por las ventanas.
- Enfatizar la colaboración: Motiva a los alumnos a poner atención cuando su compañero comparte, practicando la escucha activa.
- Asegurar materiales: Verifica que todos tengan su libro o una hoja para registrar, evitando interrupciones.



## RECURSOS ÚTILES PARA ESTE MES:

**TERMÓMETRO.**

[TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES](#)

**LIBRO**

[ESTOY PRESENTE](#)

**SUPER VILLANOS**

[POSTER ESPAÑOL](#)

[POSTER INGLES](#)

**OPCIONES DE LA CALMA**

[OPCIONES DE LA CALMA](#)

[WAYS TO CALM DOWN](#)

**INSPECTORES**

[GAFETES](#)



# ESTOY PRESENTE



 **HERRAMIENTAS**
 **AUTOGOBIERNO**
 **ESTOY ATENTO(A) PONGO LÍMITES**
 **SENCILLEZ**
 **DISTRACCIÓN EXCESO**

**SEMANA 1** | ESTOY PRESENTE

**SEMANA 2** | ESTOY PRESENTE

**SEMANA 3** | ESTOY PRESENTE

**SEMANA 4** | ESTOY PRESENTE

**MÁS OPCIONES**

 <b>INICIO DEL DÍA.</b>	<u>PIÑOS Y MANOS ABIERTAS</u>	<u>3 Y 2</u>	<u>¿QUÉ ESTOY DIBUJANDO?</u>	<u>HOMBRO CRUZADO</u>	<u>CATÁLOGO DE RECURSOS</u>
 <b>MITAD DEL DÍA,</b>	<u>GRACIAS 2</u>	<u>RESPIRACIÓN DE LA ABEJA Y REPASO DEL DÍA PARA AGRADECER QUE SOY AMADO.</u>	<u>MISIONES Y VALOR PERSEVERANCIA</u>	<u>VISUALIZACIÓN DEL DÍA: SER AMABLE Y LA VERDAD.</u>	<u>CATÁLOGO DE RECURSOS</u>
 <b>FINAL DEL DÍA.</b>	<u>¿RECORDANDO UN MOMENTO BONITO DE MI DÍA? DIGO GRACIAS.</u>	<u>¿CÓMO ME SIENTO?</u>	<u>HABLO BIEN DE LOS DEMÁS.</u>	<u>RESPIRACIÓN Y CONCENTRACIÓN PARA TRACKERS</u>	<u>CATÁLOGO DE RECURSOS</u>