

MIS EMOCIONES

HERRAMIENTAS



Autogobierno



Flexibilidad



Pienso, acepto
y actúo.



Agredir, ofender
o lastimar.

PRIMARIA BAJA

Objetivo

El objetivo del mes será trabajar la agilidad emocional, esto significa que iremos más lejos que la inteligencia emocional, es decir además de reconocer nuestras emociones, podremos aprender cómo convivir con todas las emociones, incluso las incómodas. Aprenderemos que ellas pueden ayudarnos a ser más felices y a escuchar lo que nos podrían decir. Aprenderemos que no existen emociones malas o negativas y es válido sentir cualquier emoción.

CATÁLOGOS

CATÁLOGO GYM CEREBRAL

CONCIENCIA
PLENA MEDIO DÍA

CONCIENCIA PLENA
FINAL DEL DÍA

<https://bit.ly/3PE5aSu>

<https://bit.ly/3LrhDpV>

<https://bit.ly/3Zm1UOO>

SEMANA 1

Aprendizajes esperados

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

-Presentar los pasos ARPAA (ALTO, RESPIRO, PIENSO, ACEPTO, ACTÚO).

-Aprender los pasos ARPAA y que puedan aplicarlos con naturalidad poco a poco.

MISIÓN: USO LOS PASOS ARPAA

HR PAUSA ACTIVA SUGERIDA NOMBRE LINK OBERVACIONES

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	VIDEO	Estiramiento hasta el infinito.	https://bit.ly/2HTM4Yc	Es un video que puedes ver con anticipación para ponerles la actividad en el salón. Es un ejercicio de estiramiento simple.



DESPUÉS DEL RECESO.
Conciencia plena:

AUDIO

Mis tentaciones.

<https://bit.ly/3o4PjOG>

Meditación para fortalecer la concentración, la mentalidad en crecimiento y la visualización de sus metas u objetivos.



FINAL DEL DÍA.
Conciencia plena:

AUDIO

Observo mis emociones y qué fue lo que me gustó del día

<https://bit.ly/35kdL50>

Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y agradecerme por ello. Obsevo mis emociones y sensaciones del momento, si no se el nombre o es una mezcla, lo observo.

EJERCICIO DE LA SEMANA

VIDEO

Pasos ARPAA

https://youtu.be/t_n-EJe9RHk

Vean el video, preseten atención a la historia y platiquen sobre los pasos ARPAA. Al finalizar repartánse los temas de las campañas.

RECURSO IMPRIMIBLE

LIBRO

Bloque 5

<https://bit.ly/3TqIM1c>

Para ser proyectado



RECURSO IMPRIMIBLE

LIBRO

Gafete 5

ESP: <https://bit.ly/3PcHz9W>

PARa poder visualizarlos y usarlos la siguiente semana.

ENG: <https://bit.ly/46qOhAe>

RECURSO IMPRIMIBLE

PÓSTER

Póster ARPAA

ESP: <https://bit.ly/3JR54Cg>

Para imprimir.

ENG: <https://bit.ly/3dDqh6Q>

TAREA

LIBRO

Gafete y materiales para las campañas

TRAER MATERIALES NECESARIOS PARA PODER REALIZAR LAS CAMPAÑAS DURANTE LA SIGUIENTE SEMANA

SEMANA 2.

Aprendizajes esperados

- Esta semana se recuerdan las herramientas y la mision de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y practiquen toda la semana.
- Trabajarán con los gafetes para continuar con esta labor de promover LA FLEXIBILIDAD; que se sientan parte de un ambiente positivo y amoroso. A demás que practiquen la responsabilidad de portar el gafete y de cuidarlo.
- Identificar sobre como expresas sus emociones y cómo se sienten al experimentar cierta emocionaes.
- En esta semana, se busca que identifiquen qué es lo que SIENTEN. Poderlo nombrarlo para poderlo ver, manifestar, y regresar.
- Poner en parctia: pienso, acepto y actuo de acuerdo a lo que sienten; sin agredir, ofender o lastimar a los demas.

MISIÓN: HABLO DE LO QUE SIENTO

HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBERVACIONES	
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	VIDEO	3 y 2	https://bit.ly/3v50Yys	Es un video, pero puedes verlo para ver de qué se trata la actividad y dar las instrucciones en el salón para que los alumnos los realicen.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	VIDEO	Garabatos	https://bit.ly/3pSoTPh	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. Se necesita una hoja en blanco y colores.



FINAL DEL DÍA.
Conciencia plena:

VIDEO

Manejo del enojo y frustración
"Pienso antes de actuar"

<https://youtu.be/iV2GZ4TNMG0>

Esta conciencia plena nos ayuda reflexionar sobre cómo reaccionamos ante diversas situaciones. Entrenamiento para pausar, respirar y decidir que hacer. Evitar reaccionar por impulso.

RECURSO IMPRIMIBLE

LIBRO

BLOQUE 5

<https://bit.ly/3TqIM1c>

PARA SER PROYECTADO



EJERCICIO DE LA SEMANA

VIDEO

MIS EMOCIONES: CAMPAÑAS Y TEST

<https://youtu.be/LvmzP5Qx2e8>

VER EL VIDEO, SEGUIR LAS INDICACIONES PRESENTADAS EN EL VIDEO

SEMANA 3

Aprendizajes esperados

- Esta semana se recuerdan las herramientas y la misión de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y practiquen toda la semana.

-El alumno será capaz de identificar su emoción y nombrarla.

MISIÓN: CUANDO ME SIENTO ENOJADO(A) O FRUSTRADO(A) RESPIRO 5 VECES Y USO ALGO DEL PÓSTER DE LA CALMA

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	AUDIO	Espejo	https://bit.ly/3GpErIk	Los alumnos se turnan para poner distintos pasos o movimientos y que los demás lo sigan, se usan las canciones de Big bang Zoe
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	Respiración para el enojo	https://bit.ly/35hENTU	Meditación para respirar y ser concientes de sí mismo. Identificar la situación, paticar con su emoción y ser conciente de sus acciones.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	VIDEO	¿Cómo me siento?	https://bit.ly/3fpvDiM	Usando una hoja. (Para quienes hacen registro de emociones todos los días).
	RECURSO IMPRIMIBLE	POSTER	Póster Opciones de la calma	<u>ESP:</u> https://bit.ly/3iVX1sb <u>ENG:</u> https://bit.ly/3zZU6WN	Para imprimir
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	Mis emociones: Plática con el enojo y la frustración.	https://youtu.be/ab766lkbG04	Ver el video de la semana y seguir las indicaciones para resolver la página 42 del libro. - CUADRO NARANJA: ¿QUÉ ME ENOJA? ¿CUANDO ME SIENTO ENOJADO CUADRO MORADO: ¿QUÉ HARÉ CUANDO ME SIENTA ENOJADA? ¿CÓMO LA PUEDO MANIFESTAR SIN FALTAR AL RESPET? CUADRO VERDE: ¿QUÉ ME HACE SENTIR FRUSTRADO? CUADRO AZUL: ¿QUÉ QUIERO/DESEO QUE PASE?
	RECURSO IMPRIMIBLE	LIBRO	Bloque 5	https://bit.ly/3TqIM1c	PARA SER PROYECTADO

SEMANA 4

Aprendizajes esperados

- Esta semana se recuerdan las herramientas y la misión de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y practiquen toda la semana.

-El alumno será capaz de identificar su emoción y nombrarla.

MISIÓN: CUANDO ME SIENTO TRISTE O CON MIEDO, BUSCO AYUDA

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	AUDIO	ME MUEVO LENTO	https://bit.ly/3tNrUmg	Es un audio que se puede usar como gimnasia cerebral o conciencia plena. Ejercicio de respiración y de concentración para moverse lo más lento posible.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	Toco un tambor	https://bit.ly/3dypXql	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. Para tocar un tambor es necesario paraarse y tocar un tambor. El tambor es imaginario.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	Mis emociones. ¿Cómo me siento hoy?	https://bit.ly/36eGRTW	Veo mis emociones, veo si lo que decidí me llevo a dónde yo quería. Respiro, me concentro en mis esfuerzos de las misiones
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	Mis emociones: Plática con la tristeza	https://youtu.be/WY3qWdSS4B0	Ver el video de la semana y seguir las indicaciones para resolver la página 42 del libro. CUADRO NARANJA: ¿QUÉ ME CAUSA O ME HACE SENTIR TRISTEZA? CUADRO MORADO: ¿QUÉ ES VALIOSOS PARA MI Y NO QUIERO PERDER? CUADRO VERDE: ¿QUÉ ME PROVOCA ALEGRÍA O ME DIVIERTE? CUADRO AZUL: YO SIENTO MIS EMOCIONES Y LAS VIVO.
	RECURSO IMPRIMIBLE	LIBRO	Bloque 5	https://bit.ly/3TqIM1c	Para ser proyectado