



<p>HERRAMIENTAS</p>		<p>PRUDENCIA/ FORTALEZA</p>		<p>PRESISTENCIA</p>		<p>EMPIEZO Y TERMINO</p>		<p>IMPACIENCIA</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>	<p>Que los alumnos desarrollen persistencia a través del autoconocimiento, identificando cómo sus pensamientos, emociones y decisiones influyen en su capacidad de empezar y terminar lo que se proponen.</p>							
<p>CONDUCTAS ESPERADAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce cuando se autosabotea o se rinde</li> <li>• Cuestiona sus pensamientos negativos</li> <li>• Se muestra dispuesto a cambiar su actitud</li> <li>• Asume responsabilidad sobre sus resultados</li> <li>• Tolera mejor la frustración</li> <li>• Se compromete con terminar actividades</li> <li>• Participa con mayor honestidad en la reflexión</li> </ul>			<p>MOMENTOS PARA PRACTICAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al enfrentar tareas difíciles o que requieren esfuerzo prolongado</li> <li>• Cuando aparecen pensamientos de “no puedo” o “para qué”</li> <li>• En conflictos o situaciones que generan frustración</li> <li>• Durante proyectos escolares de mediano plazo</li> <li>• Al recibir retroalimentación o correcciones</li> <li>• Antes de tomar decisiones importantes</li> <li>• Al cerrar el día evaluando su esfuerzo y actitud</li> </ul>			

SEM	OBJETIVO	PILAR	GYM CEREBRAL	CONCIENCIA MEDIO DIA	CONCIENCIA FINAL DEL DÍA
1	Analizar su nivel de energía, pensamientos y hábitos que influyen en su desempeño.	LOS 5 PILARES	GIMNASIA CEREBRAL PARA NIÑOS. 3 Y 2	<a href="#">GRACIAS 1</a>	<a href="#">RESPIRACIÓN DE LA ABEJA</a>
2	Identificar pensamientos limitantes y aprender a transformarlos en pensamientos que impulsen la acción.		<a href="#">¿QUÉ ESTOY DIBUJANDO?</a>	<a href="#">ME ESTIRO Y AGRADEZCO EL DÍA.</a>	<a href="#">AGRADEZCO LO QUE TENGO.</a>
3	Evaluar su nivel de esfuerzo real y reconocer áreas donde pueden mejorar su constancia.		OREJAS GIMNASIA CEREBRAL	<a href="#">LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA.</a>	<a href="#">PIENSO ANTES DE ACTUAR</a>
4	Reflexionar sobre su proceso, asumir responsabilidad personal y comprometerse a terminar lo que empiezan.		NARIZ Y OREJA	<a href="#">QUÉ AGRADEZCO, QUÉ ME GUSTA DE MI.</a> <a href="#">CONFÍO EN MI.</a>	<a href="#">¿QUÉ ME PERDONO?</a>



## SEMANA 1



PRUDENCIA/  
FORTALEZA



PRESISTENCIA



EMPIEZO Y  
TERMINO



IMPACIENCIA

ETAPA

INSTRUCCIONES

LINK

GYM

4:00 MIN

Inicio

GIMNASIA CER...

2:00 MIN

Desarrollo

15:00 MIN

[LIBRO](#)

Cierre

5:00 MIN

Docente

- Realizamos la gimnasia cerebral del libro (buscar objetos) para activar la mente y mejorar la concentración.
- Hoy vamos a recordar las herramientas del mes: persistencia, esfuerzo y terminar lo que empezamos.
- Les decimos: **“A veces empezamos cosas con ganas... pero cuando se ponen difíciles, queremos dejarlas.”**
- La máxima del día será: **“Empiezo lo que hago y lo termino.”**

- Hoy el objetivo es que los alumnos tomen conciencia de su esfuerzo y cómo este influye en lograr sus metas.
- Abrimos el diario y seguimos el **check-in**. Vamos a:
  - Identificar nuestro nivel de energía
  - Escribir dificultades superadas
  - Detectar pensamientos que nos frenan
  - Escribir afirmaciones positivas
- Reflexionamos juntos:
  - “¿Qué hago cuando algo se pone difícil?”
  - “¿Me rindo o sigo intentando?”

- Reflexionamos:
  - ¿Qué te cuesta más terminar?
  - ¿Qué pensamiento te hace rendirte?
  - ¿Qué puedes pensar diferente?
  - ¿Cómo te vas a comprometer esta semana?
- Recordamos hacer el **check-out** al final de la semana.

- REVISAS LAS SUGERENCIAS EN LA SIGUIENTE DIAPOSITIVA



- Presenta la actividad como un espacio de autoevaluación personal, no como una tarea para cumplir.
- Explica que la energía para alcanzar metas incluye cuerpo, hábitos, esfuerzo, pensamientos y actitud.
- Invita a responder con honestidad, evitando respuestas “bonitas” o automáticas.
- Aclara que la parte de pensamientos que los hacen dudar puede ser privada.
- Pide que en “dificultades superadas” escriban retos reales: académicos, personales, emocionales o sociales.
- Antes de las afirmaciones, modela un ejemplo más acorde a su edad: “No soy suficiente” → “Estoy en proceso y puedo mejorar con acciones concretas.”
- Invita a compartir voluntariamente solo una parte: una dificultad superada, algo que agradecen o una afirmación.
- Cierra preguntando: “¿Qué necesito ajustar la próxima semana para cuidar mejor mi energía y acercarme a mis metas?”



SEMANA 2	 VIRTUD	PRUDENCIA/ FORTALEZA	 VALOR	PRESISTENCIA	 VERBO	EMPIEZO Y TERMINO	 ANTIVALOR	IMPACIENCIA
----------	------------	-------------------------	-----------	--------------	-----------	----------------------	---------------	-------------

ETAPA	INSTRUCCIONES	LINK	
GYM	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoy vamos a recordar que nuestros pensamientos influyen en nuestras acciones.</li> <li>Les decimos: <b>“No siempre es difícil la actividad... a veces es lo que pensamos sobre ella.”</b></li> </ul>	<a href="#">¿QUÉ ESTOY DIBUJANDO?</a>	4:00 MIN
Inicio			<ul style="list-style-type: none"> <li>Máxima: Hoy vamos a recordar que nuestros pensamientos influyen en nuestras acciones.</li> <li>Les decimos: <b>“Si cambio mi pensamiento, puedo seguir.”</b></li> <li><b>Activamos mente y cuerpo con la gimnasia cerebral.</b></li> </ul>
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoy el objetivo es que identifiquemos pensamientos que nos hacen abandonar y los cambiemos por otros que nos impulsen.</li> <li>Trabajamos con el diario. Vamos a:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Revisar pensamientos que aparecen cuando algo es difícil</li> <li>Detectar cuáles nos detienen</li> <li>Transformarlos en pensamientos útiles</li> </ul> </li> <li>En equipos, compartimos ejemplos.</li> </ul>	<a href="#">LIBRO</a>	15:00 MIN
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionamos:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué pensamiento te hace rendirte? ¿Cómo lo puedes cambiar?</li> <li>¿Qué pasa cuando piensas diferente?</li> <li>¿Cómo te ayuda esto a terminar lo que empiezas?</li> </ul> </li> <li>Escribimos una afirmación positiva. Recordamos el <b>check-out</b> semanal.</li> </ul>		5:00 MIN
Docente	<ul style="list-style-type: none"> <li>REVISAS LAS SUGERENCIAS EN LA SIGUIENTE DIAPOSITIVA</li> </ul>		



- Poner ejemplos reales de secundaria antes de iniciar: “me va a ir mal en el examen”, “no sirvo para matemáticas”, “mejor no participo”, “lo hago al rato”, “si no me sale rápido, lo dejo”.
- Evitar frases demasiado positivas o falsas. Guiarlos a cambiar el pensamiento por algo realista y útil.
- Ejemplo: “Todo me va a salir perfecto” no ayuda tanto como “Puedo estudiar una parte y pedir ayuda si me atoro.”
- Usar la fórmula:
- Pensamiento que me detiene + acción concreta = pensamiento útil.
- Ejemplo: “No puedo” → “Puedo empezar con 10 minutos y revisar qué sí entiendo.”
- Pedir que trabajen primero en silencio para que cada alumno identifique un pensamiento personal antes de compartir en equipo. Así evitas respuestas copiadas o superficiales.
- Hacer equipos pequeños de 3 personas, no más grandes, para que todos participen y no se escondan detrás del grupo.
- Darles frases guía para compartir:
- “Un pensamiento que a veces me detiene es...”
- “Lo puedo cambiar por...”
- “La acción que voy a hacer es...”
- No obligar a compartir pensamientos muy personales. Pueden usar ejemplos escolares o generales si no quieren exponer algo privado.
- Cerrar con una afirmación accionable, no solo motivacional.
- Mejor: “Cuando quiera rendirme, voy a hacer el primer paso.”
- En lugar de: “Soy el mejor y puedo con todo.”
- Conectar con el check-out semanal: pedir que guarden su afirmación para usarla cuando evalúen si lograron empezar, avanzar o terminar algo durante la semana.
- Terminar con una pregunta concreta:
- “¿Qué pensamiento vas a cambiar esta semana para no dejar algo a medias?”



SEMANA 3		PRUDENCIA/ FORTALEZA		PRESISTENCIA		EMPIEZO Y TERMINO		IMPACIENCIA
----------	--	-------------------------	--	--------------	--	----------------------	--	-------------

ETAPA	INSTRUCCIONES	LINK	
<b>GYM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoy vamos a reflexionar sobre nuestro esfuerzo real. Les decimos:</li> <li><b>“Decir ‘sí lo intenté’ no siempre es verdad... a veces podemos dar más.”</b></li> <li>Máxima: <b>“Mi esfuerzo hace la diferencia.”</b></li> <li>Invitamos a ver el video y realizamos la gimnasia cerebral.</li> </ul>	OREJAS GIMN...	4:00 MIN
<b>Inicio</b>			2:00 MIN
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoy el objetivo es evaluar nuestro nivel de esfuerzo y compromiso.</li> <li>Abrimos el diario (registro de esfuerzo y emociones ). Vamos a:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluar nuestro esfuerzo en diferentes áreas</li> <li>Identificar dónde podemos mejorar</li> <li>Relacionar esfuerzo con resultados</li> </ul> </li> <li>Reflexionamos: <b>“¿Estoy dando lo mejor de mí?”</b> y <b>“¿O estoy siendo impaciente?”</b></li> </ul>	<a href="#" style="color: blue; text-decoration: underline;">LIBRO</a>	15:00 MIN
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionamos:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Dónde estás esforzándote más?</li> <li>¿Dónde puedes dar un poco más?</li> <li>¿Qué te detiene?</li> <li>¿Qué compromiso haces contigo?</li> </ul> </li> <li>Escribimos una acción concreta.</li> <li><b>Recordamos hacer el check-out al final de la semana.</b></li> </ul>		5:00 MIN
<b>Docente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>REVISAS LAS SUGERENCIAS EN LA SIGUIENTE DIAPOSITIVA</li> </ul>		



- Aclarar que evaluar no es calificarse. Se puede decir: “No buscamos ver quién es mejor, sino detectar dónde puedo mejorar.”
- Explicar cada área con ejemplos concretos antes de que respondan: esfuerzo en clase, tareas, actitud, trabajo en equipo, manejo de emociones, orden, responsabilidad o participación.
- Diferenciar esfuerzo de resultado. Reforzar que a veces el resultado no sale perfecto, pero sí puede haber esfuerzo real; y otras veces el resultado sale bien, pero se pudo haber hecho con más compromiso.
- Conectar con la impaciencia. Preguntar: “¿En qué momentos me gana la impaciencia: cuando algo tarda, cuando me equivoco, cuando me corrigen o cuando no veo resultados rápido?”
- Pedir evidencia, no respuestas generales. En vez de “me esforcé mucho”, guiar con: “¿Qué hiciste que demuestra ese esfuerzo?”
- Usar una escala rápida del 1 al 5. Antes de escribir, pueden marcar mentalmente: 1 = no lo intenté, 3 = lo hice a medias, 5 = di mi mejor esfuerzo.
- Evitar compromisos enormes. Pedir una acción concreta y posible para la semana: “entregar una tarea pendiente”, “pedir ayuda cuando no entienda”, “trabajar 10 minutos sin distraerme”, “terminar antes de que me lo recuerden”.
- Cerrar con una pregunta directa: “¿Qué puedo hacer diferente esta semana para demostrar más compromiso?”
- Recordar el check-out semanal como seguimiento, no como castigo: ahí revisarán si cumplieron la acción concreta que eligieron.
- Frase para reforzar: “Mi compromiso se nota en lo que hago, no solo en lo que digo.”



SEMANA 4		PRUDENCIA/ FORTALEZA		PRESISTENCIA		EMPIEZO Y TERMINO		IMPACIENCIA
----------	--	-------------------------	--	--------------	--	----------------------	--	-------------

ETAPA	INSTRUCCIONES	LINK	
<b>GYM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoy vamos a cerrar el proceso reflexionando sobre lo que hemos logrado.</li> <li>Les decimos: <b>“La persistencia no es hacerlo perfecto... es no rendirse.”</b></li> <li>Máxima: <b>“Termino lo que empiezo, aunque me cueste.”</b></li> <li>Invitamos a ver el video y realizamos la gimnasia cerebral.</li> </ul>	NARIZ Y OREJA	4:00 MIN
<b>Inicio</b>			2:00 MIN
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoy el objetivo es reconocer nuestro crecimiento y compromiso.</li> <li>Trabajamos en el cierre del diario. Vamos a:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Revisar logros</li> <li>Identificar avances</li> <li>Reconocer áreas de mejora</li> </ul> </li> <li>También llenamos nuestra afirmación positiva.</li> </ul>	<a href="#" style="color: blue; text-decoration: underline;">LIBRO</a>	15:00 MIN
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionamos:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué lograste terminar este mes?</li> <li>¿Qué cambió en tu forma de pensar?</li> <li>¿Qué fue lo más difícil?</li> <li>¿Qué aprendiste de ti?</li> </ul> </li> <li>Cerramos con: <b>“Soy capaz de terminar lo que empiezo.”</b></li> <li><b>Recordamos hacer el check-out al final de la semana.</b></li> </ul>		5:00 MIN
<b>Docente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>REVISAS LAS SUGERENCIAS EN LA SIGUIENTE DIAPOSITIVA</li> </ul>		



- Iniciar desde el reconocimiento, no desde el juicio. Se puede decir: "Hoy vamos a mirar avances reales, aunque sean pequeños. No se trata de ver quién hizo más, sino de reconocer qué cambió en mí."
- Pedir logros concretos. Evitar respuestas como "me fue bien" o "me esforcé". Guiar con: "¿Qué terminaste?", "¿qué empezaste aunque te costó?", "¿qué dejaste menos para después?"
- Ayudar a identificar avances internos. No solo revisar tareas terminadas, también cambios como: pedir ayuda, intentarlo otra vez, organizarse mejor, controlar la impaciencia o cambiar un pensamiento derrotista.
- Normalizar que todavía haya áreas de mejora. Reforzar: "Reconocer lo que me falta no borra lo que avancé; me ayuda a saber cuál es mi siguiente paso."
- Conectar la afirmación positiva con una experiencia real. En lugar de escribir una frase genérica, pedir que salga de algo que vivieron: "Si logré terminar \_\_\_\_, entonces puedo recordarme: \_\_\_\_."
- Usar una pregunta clave de cierre: "¿Qué aprendí de mí cuando algo me costó?" Esto ayuda a que no se queden solo en el resultado, sino en el proceso.
- Hacer el compartir voluntario y breve. Pueden compartir una de estas opciones: un logro, un avance o una afirmación positiva. No es necesario compartir lo más difícil si no quieren.
- Cerrar con seguimiento. Recordar que el check-out final sirve para revisar si la afirmación y el compromiso se llevaron a la práctica durante la semana.

# ACTIVIDADES ALTERNATIVAS

DIAP 6



A continuación encontrarás actividades alternativas a las sugeridas en la planeación en caso de que las consideres más adecuadas para tu clase, en tiempo y en el tipo de dinámica.

Recuerda que puedes contactarme para cualquier duda o sugerencia.

# EL RETO IMPOSIBLE (QUE SÍ SE PUEDE)



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	VIDEO	TIPO	MATERIAL	SUGERIDO
Que los alumnos experimenten la frustración, identifiquen pensamientos de abandono y desarrollen persistencia para terminar una tarea, reconociendo que el esfuerzo y la mentalidad influyen en lograrlo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar la persistencia de forma vivencial, identificar pensamientos limitantes, fortalecer la tolerancia a la frustración y cerrar el bloque de manera significativa.</li> </ul>	20 min		Dinámica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas</li> <li>• Plumaz o colores</li> <li>• Reto impreso o dibujado (puede ser uno de estos):                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Laberinto difícil</li> <li>◦ Rompecabezas</li> <li>◦ Acertijo lógico</li> </ul> </li> </ul>	PRIMARIA ALTA SECUNDARIA PREPA

Comenzamos diciendo: “Hoy vamos a hacer un reto... pero no cualquier reto. Es un reto que probablemente te va a costar trabajo.”

👉 Generamos expectativa: “Y lo importante no es si te sale rápido... es qué haces cuando se pone difícil.”

## Paso 1 – Iniciamos el reto

- Repartimos el reto.
- Decimos: “Vamos a empezar... pero quiero que pongas atención a lo que pasa en tu mente mientras lo haces.”

## ⚡ PASO 2: OBSERVAMOS

Mientras trabajan, vamos diciendo frases:

- “¿Ya quieres rendirte?”
- “¿Qué estás pensando ahorita?”
- “¿Sigues intentando o ya te frustraste?”

👉 Aquí está la clave: hacer consciente el proceso

## Paso 3 – PAUSA DE CONCIENCIA

Paramos y preguntamos: “Levanta la mano si en algún momento pensaste:

- ‘Ya no puedo’
- ‘Esto está muy difícil’
- ‘Mejor ya no lo hago’”

Normalizamos: “Eso nos pasa a todos.”

## PASO 4: SEGUNDO INTENTO

Decimos: “Ahora vamos a volver a intentar... pero con un pensamiento diferente.”

Les damos frases:

- “Puedo intentarlo otra vez”
- “No tiene que ser perfecto”
- “Si sigo, puedo lograrlo”

## CIERRE- Reflexionamos:

- ¿Qué pensaste cuando se puso difícil?
- ¿Qué hiciste: seguiste o te rendiste?
- ¿Qué cambió cuando volviste a intentar?
- ¿Qué tiene que ver esto con tu vida diaria?

Cerramos con: “Persistir es decidir no rendirme, aunque me cueste.”

# OFENSAS



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	SUGERIDO
Este ejercicio te va a ayudar a identificar acciones que lastiman, reconocer la indiferencia y proponer cambios para construir un ambiente más empático..	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Valores:</b> Virtud Autogobierno, sencillez, mesura, sobriedad, ponderación, paciencia.</li> <li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li> <li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li> <li>• <b>HS:</b> Conciencia presente</li> </ul>	20 min		Dinámica	PRIMARIA ALTA SECUNDARIA PREPA

- **El maestro coloca en el pizarrón cuatro títulos:**

- Palabras que hieren
- Acciones que afectan
- Cosas que denunciaría
- Cosas que necesitamos cambiar
- Los alumnos escriben en papeles anónimos (o directamente en el pizarrón):
- Palabras que han escuchado y que lastiman.
- Acciones que hieren o que ven en su grupo.
- Situaciones injustas que deberían denunciar.
- Comportamientos del grupo que necesitan mejorar.

- Entregan los papeles en una caja.
- Se leen los aportes sin decir nombres, solo para identificar patrones.
- Luego cada alumno escribe en su diario (o en otra hoja) una propuesta concreta de cambio, respondiendo:

“¿Qué puedo hacer yo para cambiar esto?”

- “¿Qué necesito dejar de hacer para no lastimar?”
- Comparten 2–3 alumnos de manera voluntaria.

## REFLEXIÓN BREVE

- ¿Qué fue lo que más me llamó la atención de lo que leímos?
- ¿Qué compromiso personal quiero asumir desde hoy?



# EL ESPEJO DE LA EMPATÍA

OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Desarrollar la capacidad de reconocer emociones en otros y responder con acciones de apoyo, fortaleciendo la empatía en la convivencia diaria.	<ul style="list-style-type: none"><li>Reflexionar sobre emociones, mejorar la convivencia, fortalecer la escucha activa y prevenir actitudes de indiferencia.</li></ul>	20 minutos			Juego reflexivo y expresión emocional.	PRIMARIA ALTA SECUNDARIA PREPARATORIA

<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vamos a formar parejas. Uno será el “espejo” y el otro la persona que expresa una emoción.</li></ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Un alumno hace una expresión corporal o facial (tristeza, alegría, enojo, preocupación). El compañero “espejo” imita la emoción y dice: “Creo que te sientes ___ porque ___.” Después, propone una acción empática:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>“Podría ayudarte ___.”</li><li>Cambiamos roles para que ambos participen.</li></ul>
<b>Cierre/Reflexión</b>	<p>Reflexionemos juntos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>¿Qué emoción fue más fácil reconocer?</li><li>¿Cómo te sentiste cuando alguien trató de entender tu emoción?</li><li>¿Qué podemos hacer cuando un compañero se siente mal?</li><li>¿Por qué es importante pensar en los demás?</li><li>Escribimos una acción empática que podemos aplicar esta semana.</li></ul>
<b>Docente</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Modela primero el ejercicio con un alumno para que comprendan cómo expresar emociones y responder con empatía. Refuerza que no hay respuestas incorrectas cuando se intenta comprender al otro.</li></ul>



# EL CODIGO DA VINCI

FORTALEZA



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Fortalecer la fortaleza y el esfuerzo en los estudiantes al enfrentar un reto que requiere perseverancia, pensamiento lógico y trabajo en equipo, aprendiendo a manejar la frustración y evitando la queja ante el error.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajar la constancia frente a la dificultad, promover el esfuerzo colectivo, observar cómo reaccionan ante el error y la frustración, y reforzar una actitud entusiasta ante los retos académicos.</li> </ul>	25 minutos	<a href="#">EL CÓDIGO DAVINCI</a>	<a href="#">EL CÓDIGO DAVINCI EXPLICACIÓN/REFLEXIÓN</a>	Reto colaborativo de lógica y resolución de problemas.	DE 2DO A 6TO DE PRIMARIA.

<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoy participaremos en un desafío especial llamado “El Código Da Vinci”.</li> <li>Nuestra misión será trabajar en equipo y esforzarnos para descubrir un código secreto antes de que se termine el tiempo.</li> <li>Primero, nos organizaremos en equipos de 4 a 5 personas máximo. Elegiremos un moderador, que puede ser el docente o un estudiante.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El moderador pensará un código numérico de 6 dígitos usando números del 0 al 9. Para hacerlo más sencillo, puede evitar repetir números; si decide repetirlos, el reto será mayor.</li> <li>Cada equipo descargará el formato del juego o lo escribirá en una hoja, que tendrá tres secciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>El código que creemos que es la respuesta</li> <li>Cuántos números son correctos</li> <li>Cuántos números están en el lugar correcto</li> </ul> </li> <li>Empezamos haciendo un primer intento de código. El moderador nos dará pistas diciendo únicamente: cuántos números son correctos y cuántos están en la posición correcta.</li> <li>Con esa información, analizamos, ajustamos y volvemos a intentar, tantas veces como sea necesario, hasta descubrir el código final. Recordamos que equivocarnos</li> </ul>
<b>Cierre/Reflexión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Al finalizar el reto, escribimos brevemente: qué fue lo que más nos costó del desafío, cómo reaccionamos cuando no acertamos y qué hicimos para seguir intentando. Elegimos una afirmación positiva del diario HUP que represente nuestro esfuerzo durante la actividad. Puedes realizar algunas de estas preguntas como cierre a manera de reflexión: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué sentiste cuando tu primer intento no fue correcto?</li> <li>¿En qué momento apareció la frustración o la queja y qué hiciste con ella?</li> <li>¿Qué ayudó más a tu equipo: rendirse o seguir intentando?</li> <li>¿Qué aprendiste sobre tu manera de esforzarte cuando algo no sale a la primera?</li> </ul> </li> </ul>
<b>Docente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observar más el proceso que el resultado: cómo se comunican, cómo manejan el error y si transforman la queja en análisis. Reforzar verbalmente el esfuerzo, la persistencia y la colaboración, incluso si el equipo no logra descifrar el código completo.</li> </ul>



# VIDEO; MIS EMOCIONES.

OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
<ul style="list-style-type: none"><li>Que los alumnos tengan un mayor conocimiento sobre las emociones y aprendan a distinguir entre lo que siento y lo que hago.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Valores:</b> Virtud AUTOGOBIERNO, mesura, sencillez, ponderación, sobriedad.</li><li><b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li><b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li><li><b>HS:</b> Conciencia presente.</li></ul>	10 minutos		<a href="#">EMOCIONES, ¿QUÉ SON...</a>	REFLEXIÓN.	DE 2DO A 6TO DE PRIMARIA.

## Preguntas para comprender y recordar

- ¿Qué fue lo más importante que aprendimos en el video?
- ¿Cuál parte te llamó más la atención? ¿Por qué?
- Nombra 2 cosas nuevas que no sabías antes de ver el video.
- Si tuvieras que explicarle esto a un amigo, ¿qué le dirías?

## Preguntas para pensar y conectar

- ¿Qué relación tiene lo que vimos con algo que te pase en tu vida?
- ¿Has vivido alguna situación parecida a lo que muestra el video? ¿Qué pasó?
- ¿Por qué crees que es importante lo que aprendimos?
- ¿Qué preguntas te quedaron después de ver el video?

## Preguntas para aplicar

- ¿Cómo puedes usar lo que aprendiste mañana en la escuela o en casa?
- ¿Qué harías diferente ahora que sabes esto?
- Si tuvieras que hacer un pequeño proyecto o dibujo sobre este tema, ¿qué harías?
- ¿Qué consejo le darías a alguien usando lo que aprendiste?

## Preguntas para comunicar

- ¿Qué parte fue fácil de entender y cuál fue difícil?
- ¿Con quién te gustaría compartir lo que aprendiste? ¿Por qué?
- Si pudieras hacer otra parte del video, ¿qué mostrarías?

**AUTOGOBIERNO**





# VIDEO, EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO

OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
<ul style="list-style-type: none"><li>Que los alumnos tengan un mayor conocimiento sobre las emociones y aprendan a distinguir entre lo que siento y lo que hago.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Valores:</b> Virtud AUTOGOBIERNO, mesura, sencillez, ponderación, sobriedad.</li><li><b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li><b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li><li><b>HS:</b> Conciencia presente.</li></ul>	10 minutos		CÓMO CONTROLAR MIS ...	REFLEXIÓN.	PRIMARIA ALTA SECUNDARIA.

## Preguntas para comprender y recordar

- ¿Qué fue lo más importante que aprendimos en el video?
- ¿Cuál parte te llamó más la atención? ¿Por qué?
- Nombra 2 cosas nuevas que no sabías antes de ver el video.
- Si tuvieras que explicarle esto a un amigo, ¿qué le dirías?

## Preguntas para pensar y conectar

- ¿Qué relación tiene lo que vimos con algo que te pase en tu vida?
- ¿Has vivido alguna situación parecida a lo que muestra el video? ¿Qué pasó?
- ¿Por qué crees que es importante lo que aprendimos?
- ¿Qué preguntas te quedaron después de ver el video?

## Preguntas para aplicar

- ¿Cómo puedes usar lo que aprendiste mañana en la escuela o en casa?
- ¿Qué harías diferente ahora que sabes esto?
- Si tuvieras que hacer un pequeño proyecto o dibujo sobre este tema, ¿qué harías?
- ¿Qué consejo le darías a alguien usando lo que aprendiste?

## Preguntas para comunicar

- ¿Qué parte fue fácil de entender y cuál fue difícil?
- ¿Con quién te gustaría compartir lo que aprendiste? ¿Por qué?
- Si pudieras hacer otra parte del video, ¿qué mostrarías?

**AUTOGOBIERNO**



# FLEXIBILIDAD



LEE:

Ser flexible no significa dejar que todo nos dé igual ni aguantarlo todo.

Ser flexible significa darnos cuenta de lo que sentimos y buscar otra opción cuando la primera reacción no nos ayuda.

Cuando algo no sale como esperamos, una emoción aparece.

Si reaccionamos sin pensar, esa emoción manda y podemos decir o hacer cosas que lastiman.

Pero cuando hacemos una pausa, aceptamos lo que sentimos y buscamos otra forma de responder, estamos usando agilidad emocional.

La flexibilidad nos ayuda a entender que:

- No siempre puedo cambiar lo que pasa,
- pero sí puedo cambiar cómo respondo.
- 

Regular mis emociones es moverme de una reacción impulsiva a una respuesta consciente.

Cada vez que busco otra opción, aunque me cueste, estoy entrenando mi autogobierno.

Ser flexible es elegir cuidarme y cuidar a los demás, incluso cuando algo me incomoda.

## PARA ATERRIZAR EN SU CUADERNO

- ¿En qué momento este mes logré buscar otra opción en vez de reaccionar?
- ¿Qué emoción fue la más difícil de regular?
- ¿Qué herramienta me ayudó más a actuar con flexibilidad?

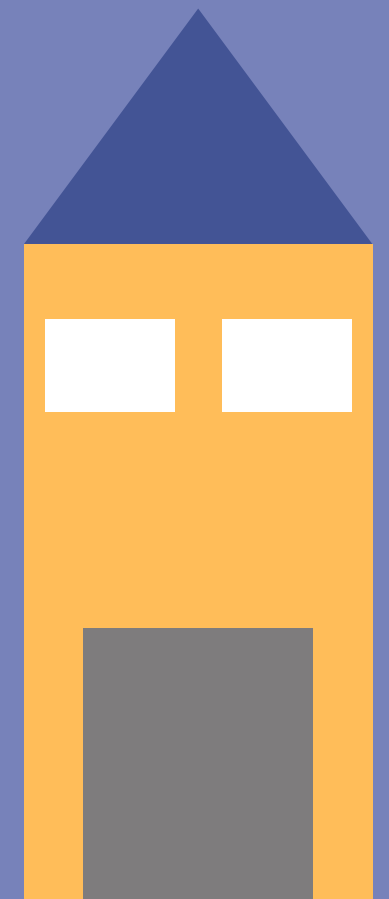
# FIGURAS Y CONCENTRACIÓN



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Con esta dinámica se trabaja la atención, la escucha, la paciencia	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Autogobierno, sencillez, mesura, sobriedad, ponderación, paciencia.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li><li>• <b>HS:</b> Conciencia presente</li></ul>	20 a 30	<ul style="list-style-type: none"><li>• IMAGENES O MATERIAL.</li></ul>		DINÁMICA	P. ALTA SECUNDARIA PREPARATORIA

Sigue las instrucciones y al final vean el video con las conclusiones

- Jugarán a “DIBUJO LO QUE ESCUCHO”. En cada ronda, una persona del grupo será el narrador.
- El narrador recibe una imagen con figuras geométricas, pero no la muestra a los demás. Estas imágenes las tendrá el docente y las descarga de la planeación.
- 
- El narrador describe la imagen al grupo, dando instrucciones claras sobre cómo dibujarla. Las instrucciones deben ser verbales, sin mostrar la imagen ni usar gestos.
- EJEMPLO DE INSTRUCCIONES:
  - “Dibuja un cuadrado en el centro del papel.”
  - “En la parte superior del cuadrado, dibuja un triángulo con la base tocando el borde superior del cuadrado.”



# FIGURAS Y CONCENTRACIÓN



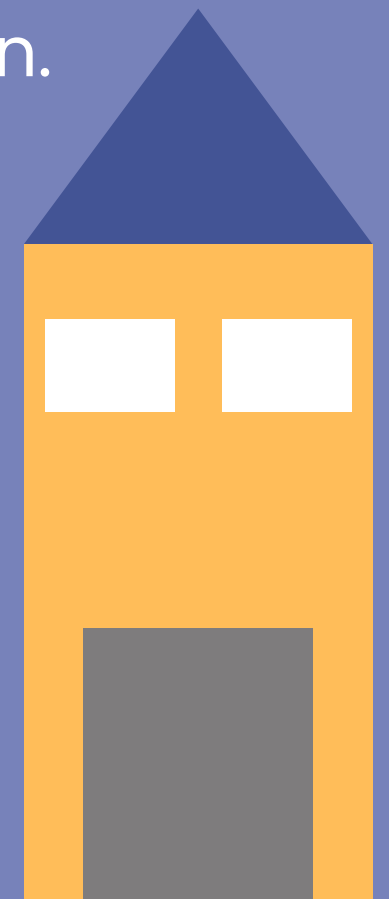
- Los demás participantes escuchan al narrador y dibujan lo que imaginan según las instrucciones que reciben. El narrador solo debe usar palabras, no puede hacer gestos o mostrar la imagen.
- Después de que el narrador termine de dar todas las instrucciones, todos muestran sus dibujos. Luego, el narrador muestra la imagen original para que comparen los dibujos con la imagen original para ver cuán precisos fueron.
- Cambien de narrador para la siguiente ronda y repitan el proceso con una nueva imagen.
- Al finalizar reflexionen sobre lo que aprenden con la actividad, qué emociones tuvieron, qué les ayudó a concentrarse, cuándo lograron más personas asemejar su dibujo al original.

FIGURAS



VIDEO

Reflexión después de la actividad



# FIGURAS Y CONCENTRACIÓN



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
<p>Practicar la conciencia presente a través de acciones simples y cotidianas que te ayuden a mantener tu atención en el momento, reconocer tus hábitos y fortalecer tu capacidad de enfocarte.</p> <p>Podrás elegir tres actividades, realizarlas durante la semana y registrar tu nivel de logro del 0 al 10 para evaluar cuánto estuviste realmente presente en cada una.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Valores:</b> Virtud Autogobierno, sencillez, mesura, sobriedad, ponderación, paciencia.</li> <li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li> <li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li> <li>• <b>HS:</b> Conciencia presente</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IMAGENES O MATERIAL.</li> </ul>		DINÁMICA	P. ALTA SECUNDARIA PREPARATORIA

- A continuación, te doy ideas para que esta semana la vivas más presente. Elige entre una y tres tareas que creas que puedas trabajar. Si quieres llevar un registro puedes descargar la plantilla de tracker de Mindfulness en la plataforma.

- Lavarme los dientes con la mano menos dominante.*
- Leer 20 minutos diarios.*
- Al despertar, hago estiramientos en silencio y consciente para despertar.*
- Agradezco 5 cosas al finalizar el día y antes de dormir.*
- Realizo una conciencia plena antes de dormir. (Se enviará a tu familia para descargarla).*

[DESCARGA EL FORMATO](#)

# ARTE TERAPIA



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Expresar tus emociones a través del dibujo para reconocer cómo te sientes y descubrir formas de relajarte, de estar más presente y de manejar mejor tus emociones. A través de líneas, formas y trazos podrás notar lo que pasa dentro de ti y encontrar maneras de sentirte mejor.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Autogobierno, sencillez, mesura, sobriedad, ponderación, paciencia.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li><li>• <b>HS:</b> Conciencia presente</li></ul>	20 a 20 min	<ul style="list-style-type: none"><li>• IMAGENES O MATERIAL.</li></ul>		DINÁMICA	P. ALTA SECUNDARIA PREPARATORIA

## Instrucciones

- Observa las seis figuras:
  - Aumenta alegría
  - Cuando te sientas bloqueado(a)
  - Cuando estás cansado(a)
  - Cuando estás estresado(a)
  - Para sentir calma
  - Cuando te sientas triste
- Elige una figura que se parezca a cómo te has sentido últimamente.
- En tu hoja, repite la figura con tu propio estilo, usando líneas, formas o movimientos que representen cómo está tu mente y tu cuerpo en este momento.
- Después, dibuja una segunda figura que represente cómo te gustaría sentirte: más tranquilo, alegre, ligero, concentrado o en calma.
- Puedes usar una de las figuras o inventar tu propia forma.
- Repite los trazos sin pensar demasiado, dejando que tu mano fluya. Concéntrate en el movimiento, en la presión del lápiz y en tu respiración.
- Cuando termines, responde en tu cuaderno:
  - ¿Qué descubrí de mí mientras dibujaba?
  - ¿Qué cambió en mi emoción?
  - ¿Qué figura me ayuda más a sentirme presente o a relajarme?
- Guarda tus dibujos. Puedes repetir esta práctica cada vez que necesites calmar tu mente o regresar al presente.

# ARTE TERAPIA



**CUANDO TE SIENTAS  
BLOQUEADO(A)**



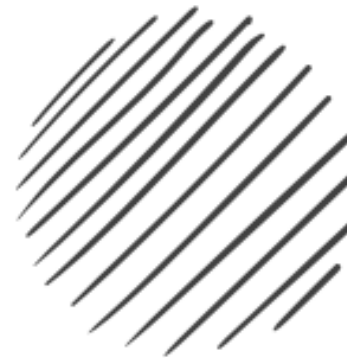
**CUANDO TE  
SIENTAS TRISTE**



**CUANDO ESTÁS  
ESTRESADO(A)**



**AUMENTA ALEGRÍA**



**PARA SENTIR  
CALMA**



**CUANDO ESTÁS  
CANSADO(A)**

# 9 ACTITUDES DE JHON KABATH ZIN



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Expresar tus emociones a través del dibujo para reconocer cómo te sientes y descubrir formas de relajarte, de estar más presente y de manejar mejor tus emociones. A través de líneas, formas y trazos podrás notar lo que pasa dentro de ti y encontrar maneras de sentirte mejor.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Virtud Autogobierno, sencillez, mesura, sobriedad, ponderación, paciencia.</li><li>• <b>HS:</b> Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> fuerza de voluntad.</li><li>• <b>HS:</b> Conciencia presente</li></ul>	20 a 20 min	<ul style="list-style-type: none"><li>• IMAGENES O MATERIAL.</li></ul>		DINÁMICA	P. ALTA SECUNDARIA PREPARATORIA

Escucha el audio y revisa el póster de la siguiente liga.

[PÓSTER DE ACTITUDES.](#)

# SUGERENCIAS SEMANA 2 MES TODO ES POSIBLE



## 1. ¿Por qué merezco respeto?

Porque soy una persona única.

Porque mis pensamientos y sentimientos son importantes.

Porque todos tenemos el mismo valor.

Porque aunque me equivoque sigo siendo valioso.

## 2. ¿Cómo me siento cuando alguien me falta al respeto?

**Me siento triste.**

Me da coraje o enojo.

Me siento ignorado o invisible.

Me duele y me hace sentir menos.

## 3. ¿Qué le diría a alguien que no se ama?

Que todos tenemos cosas buenas que a veces no vemos.

Que aunque no se sienta especial, para alguien sí lo es.

Que puede aprender a quererse poco a poco.

Que merece respeto aunque se equivoque.

## 4. ¿Qué tres cosas puedo hacer para respetarme?

Cuidar mi cuerpo (dormir, comer bien, no maltratarme).

Hablarme con palabras amables, no insultarme.

Poner límites cuando alguien me trata mal.

Valorar mis logros aunque sean pequeños.

## 5. ¿Cuál es mi meta para este mes?

Escuchar más y no interrumpir.

Hablar sin gritar cuando estoy enojado.

Pedir las cosas con “por favor” y agradecer.

Respetar a mis compañeros aunque piense diferente.

Cuidar mis materiales y los del salón.

# BULLYING.



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO		SUGERIDO
Que los alumnos haga un análisis sobre su experiencia con el bullying y tengan la oportunidad de reparar el daño en caso de que lo hayan hecho.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Todos los de justicia. (Solidaridad, respeto, empatía, paciencia)</li><li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li><li>• <b>HS:</b> Agilidad emocional</li><li>• <b>HS:</b> Creatividad.</li><li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> Voluntad. Vencer la vergüenza, la flojera.</li></ul>	20 min	<ul style="list-style-type: none"><li>• hojas blancas.</li></ul>	Dinámica	<a href="https://youtu.be/R-QFX-Q50YQ">https://youtu.be/R-QFX-Q50YQ</a>	PRIMARIA ALTA SECUNDARIA PREPA

Vean el video Y sigan las instrucciones.

# BULLYING. 1/3



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	SUGERIDO
Que los estudiantes expresen, de forma visual y creativa, cómo prevenir el bullying, respetar los límites y el consentimiento, aprender a poner un alto y reconocer la importancia de los espectadores que defienden y denuncian.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Valores:</b> Todos los de justicia. (Solidaridad, respeto, empatía, paciencia)</li> <li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li> <li>• <b>HS:</b> Agilidad emocional</li> <li>• <b>HS:</b> Creatividad.</li> <li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento.</li> <li>• <b>HS:</b> Voluntad. Vencer la vergüenza, la flojera.</li> </ul>	40 a 50 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartulinas grandes o papel bond o algún material tipo lona grande.</li> <li>• Pinturas acrílicas, témperas, marcadores gruesos.</li> <li>• Pinceles, brochas, rodillos si aplica.</li> <li>• Pegamento, cinta adhesiva, tijeras.</li> <li>• Revistas para recortar, papel de colores, materiales de reciclaje (cartón, papeles, entre otros).</li> <li>• Etiquetas o carteles para letras grandes, si quieren textos destacados.</li> <li>• Regla, lápiz para bocetar, borrador.</li> <li>• Protector de ropa / ropa vieja para pintar.</li> </ul>	Proyecto de 3 semanas.	PRIMARIA ALTA SECUNDARIA PREPA

## SEMANA 1: PLANEACIÓN

- **Reflexión inicial:** Conversar en grupo sobre qué es bullying, qué significa consentimiento, y cuál es la diferencia entre ser espectador pasivo y espectador activo.
- Cada equipo va a pensar cómo representar en el mural la prevención del bullying y la promoción del respeto. También deberán incluir el respeto por el consentimiento y los límites de los demás, la importancia de aprender a poner un alto y el papel fundamental de los espectadores.

### 📌 Distribución de temas por equipo

- Equipo 1: Autoestima y valor personal
  - Mensaje: “Yo valgo, merezco respeto y me cuido.”
  - Ideas: frases de motivación, dibujos que representen fortalezas, imágenes de niños y niñas que se respetan a sí mismos y a los demás.

- Equipo 2: Consentimiento y límites
  - Mensaje: “Respetar es pedir permiso y aceptar un NO.”
  - Ideas: ejemplos cotidianos (pedir antes de usar algo, respetar el espacio personal), frases cortas como “No es no” o “Gracias por respetarme”.
- Equipo 3: Poner un alto al bullying
  - Mensaje: “Decir basta es defender el respeto.”
  - Ideas: dibujos de niños/as alzando la mano con un “Stop”, frases como “El respeto nos une”, ejemplos de cómo detener con palabras sencillas una ofensa o burla.
- Equipo 4: El papel del espectador defensor
  - Mensaje: “Si veo, actúo y denuncio.”
  - Ideas: representar a compañeros apoyando a la víctima, carteles con frases como “No te quedes callado”, “Defender es cuidar”, y símbolos de unión en grupo.

## SUGERENCIAS DE SLOGANS PARA MURAL POR EQUIPO.

### Slogans para el mural

#### Equipo 1: Autoestima y valor personal

- “Yo valgo y merezco respeto.”
- “Cuando me cuido, me respeto.”
- “Soy importante, soy único.”
- “Amarme es mi superpoder.”

#### Equipo 2: Consentimiento y límites

- “Respetar es pedir permiso.”
- “¡No es NO!”
- “Un límite es cuidado.”
- “Gracias por respetarme.”

## PRIMARIA Y SEC

#### Equipo 3: Poner un alto al bullying

- “Decir basta es defender el respeto.”
- “Bullying NO, respeto SÍ.”
- “Detener la burla es cuidar.”
- “No más ofensas, sí al respeto.”

#### Equipo 4: El papel del espectador defensor

- “Si veo, actúo y denuncio.”
- “El silencio también lastima.”
- “Defender es cuidar.”
- “Juntos paramos el bullying.”

## SEMANA 2: CONSTRUCCIÓN Y PRESENTACIÓN

- Cada equipo elabora su parte del mural con frases, dibujos, imágenes, cómics o recortes que reflejen su mensaje.
- Unir las partes en el mural final.

## SEMANA 3: EVALUACIÓN Y ACCIÓN

- **Evaluación en grupo:**
  - ¿Qué aprendimos sobre el respeto y el consentimiento?
  - ¿Cómo podemos actuar frente al bullying?
  - ¿Qué harías si ves a alguien siendo ofendido?
- **Acción final:**
  - Colocar el mural en un lugar visible de la escuela.

## PRIMARIA Y SEC

-  **VIDEOS SUGERIDOS PARA INSPIRAR**
- **CONCIENTIZACIÓN:** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BT1FDBJQS\\_0&t=50s](https://www.youtube.com/watch?v=BT1FDBJQS_0&t=50s)
- **CONCIENTIZACIÓN:** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BVKQIL-7904](https://www.youtube.com/watch?v=BVKQIL-7904)
- **EL ESPECTADOR:** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=0AI8\\_SR8NCW](https://www.youtube.com/watch?v=0AI8_SR8NCW)
- **EL TRIÁNGULO DEL BULLYING :** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=GJOB1B\\_PDGI](https://www.youtube.com/watch?v=GJOB1B_PDGI)

## PREPA

-  **VIDEOS SUGERIDOS PARA INSPIRAR**
- **CONCIENTIZACIÓN:** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BT1FDBJQS\\_0&t=50s](https://www.youtube.com/watch?v=BT1FDBJQS_0&t=50s)
- **EL CIRCO DE LAS MARIPOSAS.** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=0D2LG1ZC20S&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=0D2LG1ZC20S&t=1s)
- **EL TRIÁNGULO DEL BULLYING :** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=GJOB1B\\_PDGI](https://www.youtube.com/watch?v=GJOB1B_PDGI)

# AYUDO



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	SUGERIDO
Que experimenten el ayudar a personas con capacidades distintas o circunstancias distintas. Activarán la ayuda y despertará conciencia	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> Todos los de justicia. (Sollidaridad, respeto, empatía, paciencia)</li><li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li><li>• <b>HS:</b> Agilidad emocional</li><li>• <b>HS:</b> Creatividad.</li><li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento.</li><li>• <b>HS:</b> Voluntad. Vencer la vergüenza, la flojera.</li></ul>	20 min		Dinámica	PRIMARIA ALTA SECUNDRIA PREPA

## Preparación:

- Forma 3 o 4 equipos del mismo tamaño.
- Marca una “zona de misión” y una “zona segura” en el salón.

## Desarrollo:

- Todos inician en la zona de misión.
- Deben llegar juntos a la zona segura con estas reglas:
  - Uno con ojos cerrados (no puede ver).
  - Otro a la pata coja (herido).
  - Otro sin usar manos (no puede cargar).
- No dejar a nadie atrás y llegar al mismo tiempo.
- Si rompen una regla, regresan al inicio.
- Cambien roles en cada ronda (2 o 3 rondas).

## Reflexión:

- ¿Qué fue lo más difícil?
- ¿Cómo se sintieron al ayudar?
- ¿Qué pasa si alguien no ayuda?
- ¿Qué tiene que ver con la justicia y la solidaridad?

## Cierre:

- “En la vida real, siempre hay personas que necesitan ayuda. Si somos solidarios y justos, todos podemos llegar a la meta juntos.”

# ¿QUÉ QUIERO MEJORAR?



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO		SUGERIDO
Que los alumnos de primaria alta identifiquen las áreas de su personalidad y emociones que desean mejorar, conectando con el valor de la solidaridad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Valores:</b> Todos.</li> <li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li> <li>• <b>HS:</b> Agilidad emocional</li> <li>• <b>HS:</b> Creatividad.</li> <li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento.</li> <li>• <b>HS:</b> Voluntad.</li> </ul>	20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imprimible.</li> </ul>	Dinámica	<a href="#">PDF</a>	PRIMARIA ALTA SECUNDRIA PREPA

- Vamos a leer las afirmaciones 1-21 y vamos a marcar con una ✓ aquello que queremos mejorar.
- Vamos a elegir nuestras 3 áreas más importantes y vamos a escribirlas en los espacios 22-24.
- Vamos a relacionar cada área con un “superpoder” real (p. ej., disciplina, empatía, paciencia).
- Vamos a compartir una de nuestras áreas con el grupo, reconociendo también una cualidad positiva de un compañero.

# MIS FORTALEZAS



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO		SUGERIDO
Que los alumnos de primaria alta identifiquen sus 24 fortalezas de carácter mediante el test del VIA Institute, para reconocer sus cualidades positivas, valorarlas en sí mismos y en sus compañeros, y usarlas conscientemente en su vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Valores:</b> Todos.</li> <li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li> <li>• <b>HS:</b> Agilidad emocional</li> <li>• <b>HS:</b> Creatividad.</li> <li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento.</li> <li>• <b>HS:</b> Voluntad.</li> </ul>	50 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test</li> <li>• Póster de fortalezas</li> </ul>	Dinámica	<a href="#">TEST VIA INSTITUTE</a> <a href="#">PÓSTER</a> <a href="#">VIDEO EXPLICATIVO</a>	PRIMARIA ALTA, SECUNDARIA Y PREPARATORIA

- Aplicar el Test de Fortalezas VIA (versión breve) – Guía express para el docente
- Explóralo tú primero (5 min). Haz el test abreviado en [viacharacter.org](http://viacharacter.org) y conoce tus 24 fortalezas.
- Informa a las familias. Nota rápida: “El viernes aplicaremos un test sin calificación para que los niños descubran sus cualidades positivas”.
- Reserva 30 min en aula de cómputo o con tablets. 20 min para contestar, 10 min para cierre.
- Guía la aplicación. Lee las dos primeras preguntas en voz alta; recuerda: “No hay respuestas buenas o malas”.
- Reflexiona al final. Pregunta: “¿Qué fortaleza te sorprendió?” y anota 2–3 ejemplos en el pizarrón.
- Entrega reportes de forma privada. PDF o sobre cerrado para cada alumno / familia.
- Úsalo en clase. Forma equipos y elogia a los alumnos usando sus tres fortalezas principales.

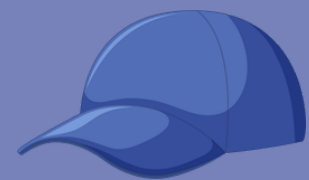
# SEAMOS SÚPER HEROES



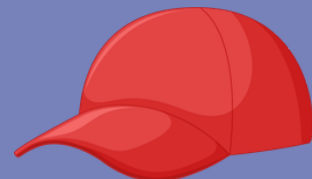
OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO		SUGERIDO
Que los niños, a través de este juego, fortalezcan el trabajo en equipo, aprendan a apoyarse mutuamente y desarrollen confianza mientras se divierten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Valores:</b> Todos.</li> <li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li> <li>• <b>HS:</b> Agilidad emocional</li> <li>• <b>HS:</b> Creatividad.</li> <li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento.</li> <li>• <b>HS:</b> Voluntad. Regulación y atención</li> </ul>	20 a 40 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio al aire libre</li> </ul>	DINÁMICA EXTERIOR	NA	KINDER PRIMARIA

¡Vamos a participar en una aventura emocionante para salvar al mundo!

- Vamos a ir tomados de la mano todo el tiempo, porque somos un equipo y vamos a ayudarnos mutuamente.
- Si nos soltamos, vamos a detenernos y volver a tomarnos de las manos, recordando que siempre vamos juntos.
- Finalmente, vamos al exterior, a un lugar seguro como el patio, el jardín o un parque cercano, para comenzar nuestra misión.
- Después de jugar regresarán al salón para reflexionar sobre:



**1. LOS HECHOS**  
¿Qué pasó?



**3. LAS EMOCIONES**  
¿Cómo me sentí?



**4. HUP**  
¿Qué aprendí? ¿Qué vi sobre la ayuda, vencer la flojera y usar la alegría.

## FACILITADOR.

- Aprovecha esta actividad para despertar la seguridad en sí mismos mediante la creatividad; pregúntales qué se les va ocurriendo e invita a los más introvertidos a participar. Promueve el liderazgo permitiendo que varios niños dirijan desde el principio de la fila. Hazles conscientes del esfuerzo que implica mantenerse unidos. Pregúntales qué soluciones darían si surgieran problemas; ellos mismos pueden plantear tanto los conflictos como las soluciones (usa a los supervillanos).

# CIRCO DE LAS MARIPOSAS



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO		SUGERIDO
Que a través de la historia los muchachos descubran que pueden ser héroes de su propia historia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Valores:</b> Todos.</li> <li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li> <li>• <b>HS:</b> Agilidad emocional</li> <li>• <b>HS:</b> Creatividad.</li> <li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento.</li> <li>• <b>HS:</b> Voluntad. Logro que me propongo.</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario par responder preguntas. / Hoja</li> </ul>	Caso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Video</a></li> <li>• <a href="#">PDF con frases</a></li> </ul>	PRIMARIA , SECUNDARIA Y PREPARATORIA

## Inicio

1. Vamos a preparar la mente: expliquemos que veremos el corto “El circo de las mariposas”., para descubrir el valor que cada persona posee.
2. Vamos a fijarnos en las emociones y frases que más nos impacten: cada uno puede tomar notas breves.
3. Vamos a ver el corto completo (link o archivo local).

## Desarrollo

1. Vamos a formar equipos de 3–4.
2. Vamos a leer el PDF con frases destacadas de la película.
3. Vamos a responder juntos las preguntas:
  - a) ¿Cuáles son mis “desventajas” o retos?
  - b) ¿Qué significa victimizarse? ¿Cómo actúa quien se siente víctima?
  - c) ¿Qué necesito para ser héroe de mi historia cuando no puedo cambiar ciertas cosas o personas?
4. Vamos a elegir una frase del PDF que nos motive y anotar por qué conecta con nuestra respuesta.

## Cierre

1. Vamos a compartir en plenario una idea por equipo: una acción concreta para convertirnos en héroes de nuestra propia historia.
2. Vamos a escribir esa acción en una tarjeta y guardarla en la libreta personal.
3. Vamos a cerrar con la frase del maestro Mendez: “Mientras más dura sea la lucha, más glorioso es el triunfo”, recordando que el valor está en cada uno de nosotros.

# SALTO CON UN PIE



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	SUGERIDO
Una dinámica para aprender sobre equidad y distinguir la igualdad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Valores:</b> Todos.</li> <li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li> <li>• <b>HS:</b> Agilidad emocional</li> <li>• <b>HS:</b> Creatividad.</li> <li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. (Bullying)</li> <li>• <b>HS:</b> Voluntad. Regulación y atención</li> </ul>	15 a 20 min		Dinámica	PRIMARIA , SECUNDARIA Y PREPARATORIA

## ¿Qué es la igualdad? Igualdad es dar lo mismo a todos.

Por ejemplo, si todos reciben una regla de 30 cm aunque algunos ya tengan una, eso es igualdad.

A veces está bien... pero no siempre ayuda a todos por igual.

## ¿Y qué es la equidad? Equidad es dar a cada quien lo que necesita para estar en las mismas condiciones que los demás.

Por ejemplo, si alguien olvidó su regla y otro no tiene mochila, equidad sería darles lo que les falta a cada uno, no lo mismo a todos.

- Paso 1. "Vamos a hacer un reto. Todos tienen que llegar al otro lado del salón (o tocar una pared), pero cada quien lo va a hacer como yo les indique... ¡y aquí viene la parte divertida!"
- Paso 2. Dales la misma instrucción a todos, sin importar sus habilidades. Por ejemplo: "Todos tienen que llegar al otro lado del salón saltando en un solo pie."

– Observa: algunos lo lograrán fácil, otros con dificultad, y algunos no podrán.

– Pide que se detengan al llegar y pregunten a los demás: ¿Fue justo que todos tuvieran que hacerlo igual?"

- PASO 3. "Vamos a hacerlo otra vez, pero esta vez yo te daré un reto diferente, según lo que creo que te puede ayudar."

– Asigna tareas según el niño (algunos caminan normal, otros corren, otros saltan, otros se arrastran, etc.) buscando que todos tengan las mismas posibilidades de llegar, aunque no hagan lo mismo.

Ejemplo:

- A alguien con dificultad: "Tú puedes caminar despacio."
- A alguien más ágil: "Tú puedes saltar con los dos pies."
- A otro: "Tú solo camina normal."

- PASO 4 – Reflexión final (2 min)

Una vez que todos llegaron, pregunta: ¿Cuál de los dos retos fue más justo? ¿Qué sintieron cuando todos hacían lo mismo? ¿Y cuando cada quien hacía lo que necesitaba?

"Esto es como la equidad: no se trata de dar lo mismo a todos, sino lo justo para que todos puedan lograrlo."

Termina con la frase:

"Igualdad es dar lo mismo. Equidad es dar lo que cada quien necesita para tener las mismas oportunidades."

# UNA TORRE



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	SUGERIDO
Que los estudiantes experimenten la importancia de cooperar, escuchar y adaptarse para lograr un objetivo común.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Valores:</b> JUSTICIA. (Empatía, solidaridad, paciencia, respeto)</li><li>• <b>HS:</b> Autoestima.</li><li>• <b>HS:</b> Agilidad emocional</li><li>• <b>HS:</b> Creatividad.</li><li>• <b>HS:</b> Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. (Bullying)</li><li>• <b>HS:</b> Voluntad. Regulación, esfuerzo.</li></ul>	15 a 20 min		Dinámica	PRIMARIA , SECUNDARIA Y PREPARATORIA

## Desarrollo:

1. Formar equipos de 5 a 7 personas.
2. Explicar el reto: Construir la torre más alta posible en 5 minutos usando solo sus cuerpos (sentados, de pie, en equilibrio, etc.) y sin que nadie pierda contacto físico con el resto del equipo.
3. Reglas:
  - Todos deben aportar ideas y participar.
  - Si alguien se separa del grupo, deben reiniciar.
4. Variación opcional: Hacerlo en silencio, para que deban coordinarse solo con gestos.

## Reflexión final: (5 min)

- ¿Cómo se sintieron trabajando juntos?
- ¿Qué hizo que la colaboración funcionara mejor?
- ¿Qué pasa cuando alguien no coopera o no escucha?
- ¿Cómo podemos aplicar esto en clase y en la vida diaria?