

# ESTOY PRESENTE

## HERRAMIENTAS



Autogobierno



Sencillez



Estoy atento(a)  
Pongo límites



Distracción  
Exceso

## PRIMARIA ALTA

### Objetivo

La conciencia presente nos permite aprender a vivirnos de una manera más sana con nosotros mismos, con la realidad que estamos viviendo. Aprovecha el mes para que sean conscientes de su propio poder para dirigir lo que sienten y lo que hacen con lo que sienten, con las cosas con las que batallan y los esfuerzos que les cuesta trabajo poner. Saber vivir sus decisiones es parte de ser conscientes. Las pausas activas serán muy importantes este mes, para que practiquen el poner su atención en el ahora.

### 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.
- Se espera que tomen conciencia de la existencia de su evaluador y a través del ejercicio aprendan a escucharlo para saber qué es lo que les va diciendo.
- Con la dinámica se espera que empiecen a practicar el contestarle al evaluador. Y pueden hacerlo incluso grupal.

### MISIÓN: ME LAVO LOS DIENTES CON LA MANO MENOS DOMINANTE

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	AUDIO	ESPEJO, tu reflejo	<a href="https://bit.ly/3famYVo">https://bit.ly/3famYVo</a>	Forman parejas, ponen una canción e intentarán ser reflejo del otro, primero uno guía y el otro después. Cambien de pareja cada día de la semana.
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Respiro con las manos	<a href="https://bit.ly/3cKx0Hm">https://bit.ly/3cKx0Hm</a>	Meditación para respirar y ser conscientes de sí mismo.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Momento presente. En un bosque.	<a href="https://bit.ly/3hTNDwz">https://bit.ly/3hTNDwz</a>	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. En esta meditación iremos a una bosque.



<b>RECURSO IMPRESO</b>	LIBRO	BLOQUE 4	<a href="https://bit.ly/462l0vb">https://bit.ly/462l0vb</a>
<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	TEST DE ANSIEDAD/DEPRESIÓN	<a href="https://youtu.be/2q7jZvIQR4s">https://youtu.be/2q7jZvIQR4s</a>
<b>TAREA</b>	LIBRO	CAMPAÑAS	

Para que pueda ser proyectado a los alumnos . **OJO:** despues del traker de la seman se dice que se verá un video, ese video ya es de la siguiente semana. En la sección en blanco de la pagina 24, puede dibirlo en dos. En ambas secciones numeren del 1 al 21 para que se facilite colocar el numero de acuerdo a lo que sienten. Tambien, pueden entregar una hoja en blanco y despues anexarla en el libro en esa sección. Pedir materiales para poder realizar las campañas del bloque.

## 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.

-El objetivo es que sean capaces de motivar a otras personas vivir el presente. Pueden crean canciones, mantras, palabras claves para recordarlo constantemente.

## MISIÓN: PONGO ATENCIÓN AL PRESENTE

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	AUDIO	¿QUÉ ESTOY DIBUJANDO?	<a href="https://bit.ly/3s4Hg3n">https://bit.ly/3s4Hg3n</a>	Un alumno pasará al frente para hacer un dibujo en el aire o en el pizarrón y los demás irán adivinando qué es (en el caso de pizarrón, deberá hacerlo por partes o lentamente para que puedan ir adivinando)
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Momento presente.	<a href="https://bit.ly/3hTNdwz">https://bit.ly/3hTNdwz</a>	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. En esta meditación iremos a una bosque.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Agradezco y escucho.	<a href="https://bit.ly/3hspG4V">https://bit.ly/3hspG4V</a>	Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y agradezco por ello.
	<b>RECURSO IMPRESO</b>	LIBRO	BLOQUE 4	<a href="https://bit.ly/462l0vb">https://bit.ly/462l0vb</a>	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	CAMPAÑAS "ESTOY PRESENTE"	<a href="https://youtu.be/7LOLllyOv6c">https://youtu.be/7LOLllyOv6c</a>	Vean el video, seleccionen un tema y busquen estrategias para vivir de manera presente.
	<b>RECURSO IMPRIMIBLE</b>	POSTER	POSTER DE: Actitudes de atención plena	<a href="https://bit.ly/3MBX1fu">https://bit.ly/3MBX1fu</a>	Este poster contiene varias formas para regresar al moemto presente. Colocalo en el salón.
	<b>TAREA</b>	LIBRO	Mandala "Estoy presente"	<a href="https://bit.ly/462l0vb">https://bit.ly/462l0vb</a>	Traer colores, marcadores o materiales para poder pintar la imagen de la pagina 27.

## SEMANA 3

# 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.

-El alumno será capaz de concentrarse, poner en practica la calma y la paciencia. Esto se logra estando activamente en la actividad que realiza.

-Dejar su imaginación fluir. Perefccionar el movimiento fino.

## MISIÓN: LE PONGO UN LÍMITE A LAS COSAS

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	VIDEO	CHASQUEANDO	<a href="https://bit.ly/3S5f7aj">https://bit.ly/3S5f7aj</a>	Es un ejercicio que requiere de práctica y lo podrán hacer diario con diferente mano.

	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Lo que veo de mi	<a href="https://bit.ly/33g6Bhu">https://bit.ly/33g6Bhu</a>	Meditación para fortalecer la concentración, conciencia de mí y la mentalidad en crecimiento. Conciencia de lo que percibo sobre mí
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Misiones y valor PERSEVERANCIA	<a href="https://bit.ly/320vnkN">https://bit.ly/320vnkN</a>	Realizar un análisis del esfuerzo, reconocerlo, agradecer y tomar ánimos para seguir con las misiones.
	<b>RECURSO IMPRESO</b>	LIBRO	BLOQUE 4	<a href="https://bit.ly/462l0vb">https://bit.ly/462l0vb</a>	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	MANDALA "ESTOY EN EL PRESENTE"	<a href="https://bit.ly/462l0vb">https://bit.ly/462l0vb</a>	PAGINA 27
	<b>TAREA</b>	LIBRO	IMPRIMIR TRACKER DE MINDFULNESS	<a href="https://bit.ly/3ZDNkT1">https://bit.ly/3ZDNkT1</a>	TRACKER PARA LA PAGINA 29

## 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.

-Aprender a estar en el presente. Esto se logra estando activamente en la actividad que realiza.

## MISIÓN: RESPIRO CUANDO PIERDO LA CALMA

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBSEVACIONES
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	AUDIO	ME MUEVO RÁPIDO	<a href="https://bit.ly/3ziHffY">https://bit.ly/3ziHffY</a>	*Ejercicio de conciencia donde se le dice una velocidad del 0 al 100, y manteniéndose en su mismo lugar deberán moverse acorde a la instrucción.(0 = sin moverse y 100 = al máximo). * Las proximas veces puedes usar una canción de spotify y tu les das la instrucción o puedes ponerlos a ellos a darla.
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Escaneo Corporal	<a href="https://bit.ly/3b5u1Kx">https://bit.ly/3b5u1Kx</a>	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. Tengo una luz y analizo mi cuerpo.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	Luchando contra mis tentaciones.	<a href="https://bit.ly/3o4PjOG">https://bit.ly/3o4PjOG</a>	Imahinamos un cmapo de batallam imaginamos los antivadores y villanos para poderlos contrarestar y vencerlos.
	<b>RECURSO IMPRESO</b>	LIBRO	BLOQUE 4	<a href="https://bit.ly/462l0vb">https://bit.ly/462l0vb</a>	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	<b>RECURSO IMPRIMIBLE</b>	LIBRO	TRACKER MINDFULNESS	<a href="https://bit.ly/3ZDNkT1">https://bit.ly/3ZDNkT1</a>	Tracker pagina 29. Se puede imprimir para entregarse en la clase o pedir que lo impriman en casa y que lo realicen.
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	UNA VIDA MÁS PRESENTE	<a href="https://youtu.be/eAgPASvamfY">https://youtu.be/eAgPASvamfY</a>	El Mindfulness nos ayuda a estar en el presente. Ve este video y aprendamos a estar en el presente.
	<b>TAREA</b>	LIBRO	TRACKER MINDFULNESS	<a href="https://bit.ly/3ZDNkT1">https://bit.ly/3ZDNkT1</a>	Trabajar en el tracker de acuerdo a lo que decidieron.