

SOY HÉROE



HERRAMIENTAS



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA
E INDIFFERENCIA

SECUNDARIA Y PREPA

Objetivo

Arrancamos este mes y el objetivo es que conozcan el programa, que vuelva a sumergirse en la metodología y que tú vayas agarrando ritmo. Aprovecha las herramientas. ¿Qué estoy viviendo y qué tentaciones o supervillanos debo tener presentes para vencerlos? Despertar la conciencia y la sensación de que son dueños de su propio crecimiento. Vamos a establecer las reglas de armonía y descubrirse como súper héroe.

CATÁLOGOS

CATÁLOGO GYM CEREBRAL

CONCIENCIA
PLENA MEDIO DÍA

CONCIENCIA PLENA
FINAL DEL DÍA

<https://bit.ly/3IJx7nh>

<https://bit.ly/41fvYm>





<https://bit.ly/40gk8Ah>

SEMANA 1 MISIÓN: AYUDO EN LA ESCUELA

HR	PAUSA ACTIVA	Nombre	LINK	OBERVACIONES	
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	AUDIO	ESPEJO	https://bit.ly/3GpErlK	Cada día será un alumno al que los demás imitarán. La intención es que con música los alumnos vayan siguiendo a su compañero con atención y tratando de ir todos iguales.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	APRENDINDO A MEDITAR.	https://bit.ly/3zLH9ja	Irán aprendiendo a hacer conciencia de sus sensaciones y a ponerse en momento presente.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	RESTO DE LA SEMANA	https://bit.ly/3AkDJVZ	Audio para el resto de la semana y que no escuchen las instrucciones iguales cada día.
	MES 1 DEL LIBRO	LIBRO	AGRADECIMIENTO	https://bit.ly/3JQGNw8	En la última clase, en cualquier momento de la clase se aplica esta conciencia plena cuyo objetivo es despertar la emoción de gratitud.
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	MES 1 SOY HÉROE	https://bit.ly/44GU1ER	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	TAREA	VIDEO	VIDEO DE BIENVENIDA	https://bit.ly/3ONY77X	Después de ver el video, el ejercicio de esta semana elegirán los aspectos de su personalidad en los que les gustaría mejorar y se convertirán en sus misiones personales semana a semana.
			EJERCICIO SEMANA DOS	https://bit.ly/47Jv8Lr	Para la semana que entra deberán llevar material para realizar su campaña. El video les explica qué haran con el ejercicio que hicieron esta semana. Puedes empezar a organizar si tienen tiempo al finalizar la clase.

SEMANA 2.

MISIÓN: AYUDO EN MI CASA.

HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBERVACIONES	
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	SUGERIDA	EQUILIBRIO	https://bit.ly/45BVzko	Pueden hacer varios ejercicios que impliquen equilibrio y contar cuánto tiempo duran sin que nadie se caiga.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	APRENDIENDO A MEDITAR	https://bit.ly/3hTNdwz	Imaginarán un árbol. Desarrolla creatividad y capacidad de dirigir sus pensamientos.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	CONCIENCIA DE MIS PENSAMIENTOS	https://bit.ly/3phDWmD	¿Qué estoy pensando? Soltar preocupaciones.
	MES 1 DEL LIBRO	LIBRO	MES 1 SOY HÉROE	https://bit.ly/44GU1ER	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	EJERCICIO SEMANA DOS	https://bit.ly/47Jv8Lr	En este video se explica lo que trabajarás con los aspectos a mejorar que eligieron la semana pasada.

SEMANA 3

MISIÓN: CUIDO Y APLICO LAS REGLAS DE ARMONÍA

HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBERVACIONES	
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	SUGERIDA	ESPEJO TU REFLEJO	https://bit.ly/3famYVo	Ejercicio en parejas. Pueden cambiar de parejas cada día.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	IMAGINO UN COLOR	https://bit.ly/3nFcHmd	Ejercicio para desarrollar creatividad y concentración.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	AGRAEZCO POR PERSONAS	https://bit.ly/3w2rKkp	Ejercicio para poner en la mente la gratitud a personas que estuvieron presentes a lo largo del día.
	MES 1 DEL LIBRO	VIDEO	MES 1 SOY HÉROE	https://bit.ly/44GU1ER	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	PERSONALIDAD	https://bit.ly/3QTeaEc	Verán el video y seguirás las instrucciones del video.

SEMANA 4

MISIÓN: PIDO AYUDA Y DEJO QUE ME AYUDEN

	PAUSA ACTIVA		LINK	OBERVACIONES	
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	SUGERIDA	HOMBRO CRUZADO	https://bit.ly/44svu6f	Ejercicio para toda la semana. Pueden ir aumentando la velocidad. Recuerda que tienen el catálogo al inicio de la planeación o repetir cualquiera de ésta si desean usar otras gimnasias cerebrales.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	IMAGINO UN LUGAR	https://bit.ly/3pfo43Z	Desarrollar atención plena, creatividad y manejo de emociones.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	REGISTRO DE LAS EMOCIONES DEL DÍA	https://bit.ly/36eGRTW	Aprendiendo a identificar emociones del día.
	MES 1 DEL LIBRO	LIBRO	MES 1 SOY HÉROE	https://bit.ly/44GU1ER	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	EJERCICIO DE LA SEMANA	LIBRO	VIDEO EL CIRCO DE LAS MARIPOSAS	https://bit.ly/47Ou74r	Realiza el ejercicio de la semana 4 en la página 11 después del ver el video "Circo de las mariposas"