



HERRAMIENTAS		AUTOGOBIERNO		RESILIENCIA		LO VUELVO A INTENTAR		DESESPERANZA
OBJETIVO GENERAL	Que los alumnos desarrollen resiliencia a través del autogobierno, aprendiendo a reconocer sus emociones, regular sus pensamientos y decidir volver a intentar ante la frustración o dificultad.							
CONDUCTAS ESPERADAS SOBRE EL CUIDADO	- Reconoce y expresa cómo se siente sin evadirlo - Se detiene antes de reaccionar impulsivamente - Intenta nuevamente cuando algo no le sale - Cuestiona pensamientos negativos - Muestra mayor tolerancia a la frustración - Participa con apertura en reflexiones personales - Se responsabiliza de sus decisiones y acciones			PARA VIVIRLO EN EL DIARIO		- Cuando algo no le sale en clase (ejercicios, tareas, exámenes) - En conflictos con compañeros (evitando reaccionar impulsivamente) - Al recibir correcciones o retroalimentación - Durante trabajos en equipo (cuando hay desacuerdos) - Cuando siente frustración, enojo o ganas de rendirse - Al final del día, reflexionando sobre su esfuerzo - Antes de tomar decisiones importantes o reaccionar		

SEM		PILAR	GYM CEREBRAL	CONCIENCIA MEDIO DIA	CONCIENCIA FINAL DEL DÍA
1	Reconocer su estado emocional, nivel de energía y las herramientas personales que les ayudan a regularse.	Mentalidad en crecimiento. Autoestima. Solución de conflictos Agilidad emocional	HAZ UN CIRCULO	GRACIAS 4	RESPIRACIÓN DE LA FLOR.
2	Identificar pensamientos negativos ante la dificultad y aprender a transformarlos en pensamientos que ayuden a avanzar.		GIMNASIA CEREBRAL. HAGO LO QUE ME...	¿QUÉ SALIÓ BIEN HOY?	HAGO UN ESFUERZO EXTRA
3	Reflexionar sobre experiencias difíciles y reconocer los aprendizajes obtenidos de ellas		¡FLECHAS! ARRIBA Y ABAJO GIMNA...	SER AMABLE Y LA VERDAD.	HABLO BIEN DE LOS DEMÁS.
4	Evaluar su esfuerzo, tomar conciencia de sus avances y definir áreas de mejora personal.		MEÑIQUES Y PULGARES	RESPIRACIÓN DE ABEJA	RECONOZCO MIS ESFUERZOS Y AGRADEZCO

SEMANA 1			AUTOGOBIERNO		RESILIENCIA		LO VUELVO A INTENTAR		DESESPERANZA
ETAPA	INSTRUCCIONES						LINK	DURACIÓN	
INICIO	- La solidaridad comienza cuando somos capaces de ver lo bueno en los demás y reconocerlo. - Hoy nuestra máxima será: “Reconozco lo bueno en los demás y los hago sentir valiosos.” - Vamos a comenzar activando nuestro cuerpo y nuestra mente con la gimnasia cerebral.						 HAZ UN CIRCULO	3 min	
GYM								5 min	
Dinámica / Actividad	- Abrimos nuestro diario en el check-in. - Vamos a observar nuestro “tanque de energía y buen humor” y marcar cómo nos sentimos hoy. - Después, vamos a escribir o completar: - Cosas que nos calman - Cosas que nos hacen sentir bien - Cosas que nos hacen sentir queridos - Palabras que nos ayudan cuando estamos enojados, tristes o con miedo - Nos detenemos a reflexionar: “No siempre nos sentimos bien, pero sí podemos hacer algo para regularnos.”						LIBRO	15	
Cierre	- Vamos a escribir: 👉 ¿Cómo me voy a gobernar hoy para no rendirme? - Después elegimos una afirmación positiva del diario. - Reflexionamos: ¿Qué hago cuando me siento mal? ¿Qué me ayuda a volver a intentarlo? ¿Qué puedo decirme a mí mismo cuando quiero rendirme?							5 min	
DOCENTE	- Promueve que los alumnos hablen desde lo personal. - No corrijas emociones, guíalos a reconocer herramientas. - Haz pausas para que realmente conecten con lo que sienten.								

SEMANA 2		AUTOGOBIERNO		RESILIENCIA		LO VUELVO A INTENTAR		DESESPERANZA
----------	---	--------------	---	-------------	---	----------------------	---	--------------

ETAPA	INSTRUCCIONES	LINK	
GYM	- Hoy vamos a recordar que cuando decimos la verdad, también asumimos nuestras acciones. - Ver el video de la semana es opcional, así como realizar la gimnasia cerebral sugerida.		4:00 MIN
Inicio			2:00 MIN
Desarrollo	- Hoy el objetivo es que los alumnos identifiquen cómo evadir la verdad (culpar o decidir tarde) afecta sus decisiones. - Platicamos: ¿Qué pasa cuando culpamos a otros? ¿Por qué a veces evitamos decidir? - Abrimos el diario en la página del CHECK OUT y la respondemos. - Preparamos las siguientes clases para que todos puedan presentarse con sus respuestas frente al salón.	LIBRO	15:00 MIN
Cierre	Al inicio de cada clase, los niños realizan un autoanálisis de los valores que se encuentran en la parte inferior de la página 45. A lo largo de las sesiones, irán escribiendo el nombre de los compañeros que más los impactaron con su presentación. Al finalizar la semana 4, compartirán en grupo qué aprendieron de sus compañeros al escuchar cada historia.		5:00 MIN
Docente	- Promueve el respeto, la creatividad para presentar, el esfuerzo conciente de cada alumno.		

SEMANA 3			AUTOGOBIERNO		RESILIENCIA		LO VUELVO A INTENTAR		DESESPERANZA
ETAPA	INSTRUCCIONES							LINK	
GYM	- Hoy vamos a trabajar en cómo nuestras decisiones impactan a otros. - Podemos ver el video y realizar la gimnasia cerebral si lo consideramos útil.							 ¡FLECHAS! ARR...	4:00 MIN
Inicio									2:00 MIN
Desarrollo	DIA 2 DE PRESENTACIONES.							LIBRO	15:00 MIN
Cierre									Recuerden escribir lo que más vaya impactando en ustedes en la página 45.
Docente	- Invita a los alumnos a conectar con situaciones reales del salón. - Fomenta empatía sin señalar errores.								

SEMANA 4			AUTOGOBIERNO		RESILIENCIA		LO VUELVO A INTENTAR		DESESPERANZA
ETAPA	INSTRUCCIONES							LINK	
GYM	- Hoy vamos a cerrar reflexionando sobre nuestro año y nuestras decisiones. - Podemos ver el video y realizar la gimnasia cerebral.							   MEÑI...	4:00 MIN
Inicio									2:00 MIN
Desarrollo	- Hoy el objetivo es que los alumnos reconozcan y expresen lo que aprendieron de sus compañeros a partir de las presentaciones personales compartidas durante las semanas anteriores, fortaleciendo la escucha activa, la empatía y el sentido de comunidad. - El docente abre la sesión recordando que durante las últimas dos semanas todos compartieron su historia personal: su nombre, sus gustos, sus ideas y sus metas. - Los alumnos retoman las notas o el nombre que fueron registrando a lo largo de las presentaciones. A partir de eso, cada uno responde por escrito las siguientes preguntas: ¿Qué fue lo que más te sorprendió de lo que contó algún compañero? ¿Encontraste algo en común con alguien que no esperabas? ¿Qué aprendiste de alguien que no sabías antes?							LIBRO	15:00 MIN
									Cierre
Docente	El docente cierra con la idea central: escuchar a otros nos hace crecer. Conocer la historia de alguien es una forma de respetarlo.								

“MISIÓN: NO SER INDIFERENTE”



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Que los alumnos identifiquen situaciones reales donde pueden ayudar, reflexionen sobre la indiferencia y practiquen tomar decisiones solidarias.	• Trabajar resiliencia de forma vivencial • Detectar tolerancia a la frustración • Practicar pensamiento positivo en acción • Cerrar o reforzar el bloque de resiliencia	25 minutos	• Hojas • Lápices • Acertijo lógico o Torre con hojas (sin cinta) o algún tipo de reto		DINÁMICA REFLEXIÓN.	PRIMARIA ALTA, SECUNDARIA, PREPARATORIA

- Hoy vamos a hacer un reto diferente.
- Les decimos: “Hoy no vamos a ver quién es el mejor... vamos a ver quién NO SE RINDE.”
- Recordamos:
- 👉 Resiliencia = volver a intentar
- 👉 Autogobierno = controlar lo que pienso y hago
- Máxima del día: **“Aunque sea difícil, lo vuelvo a intentar.”**
- ♦ **Reto: Dividimos en equipos.**
- Explicamos: “Van a recibir un reto... pero no será fácil. Puede que no les salga a la primera.”
- Reglas:
 - No pueden rendirse
 - Deben intentarlo mínimo 3 veces
 - Deben cambiar su estrategia
 - Deben cuidar su lenguaje (no quejarse, no rendirse)
- ♦ **MOMENTO CLAVE (intencional)**
- A la mitad del tiempo, el docente dice: **“Algunos equipos lo están logrando... ¿ustedes qué van a hacer?”**
- Aquí se provoca: Comparación, frustración y decisión (Esto es clave para trabajar resiliencia real)

- ✨ **CIERRE**
- Nos sentamos y reflexionamos:
 - Primero emocional:
 - ¿Cómo te sentiste cuando no salía?
 - ¿Qué pensaste en ese momento?
 - Después cognitivo:
 - ¿Qué hiciste para seguir?
 - ¿Qué cambiaste para mejorar?
 - Finalmente profundo:
 - ¿Qué hiciste cuando querías rendirte?
 - ¿Qué te ayudó a no hacerlo?

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS



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.



Las hojas con color azul corresponden a dinámicas para desarrollar JUSTICIA



Las hojas con color aqua corresponden a dinámicas para desarrollar FORTALEZA



Las hojas con color aqua corresponden a dinámicas para desarrollar AUTOGOBIERNO

“MISIÓN: NO SER INDIFERENTE”



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Que los alumnos identifiquen situaciones reales donde pueden ayudar, reflexionen sobre la indiferencia y practiquen tomar decisiones solidarias.	Reforzar el valor de la solidaridad, trabajar la toma de decisiones, generar conciencia sobre el impacto de sus acciones y cerrar el tema del mes de manera significativa.	15 minutos	- Tarjetas con situaciones - Pizarrón o espacio para comentar		DINÁMICA REFLEXIÓN.	PRIMARIA ALTA, SECUNDARIA, PREPARATORIA

- Vamos a convertirnos en un equipo que tiene una misión muy importante: **“Evitar que el supervillano INDIFERENCIA gane.”**
- Les decimos: **“Vamos a escuchar diferentes situaciones que pueden pasar en la escuela o en la vida diaria.”**
- Después de cada una, vamos a decidir **“¿qué haríamos?”**
- Leemos una situación (ejemplos):
 - Un compañero está solo en el recreo
 - Alguien no entiende la tarea
 - Se le cae algo a alguien y nadie ayuda
 - Un compañero es excluido del equipo
- Después de cada situación, damos 3 opciones:
 - A) No hago nada
 - B) Ayudo un poco
 - C) Actúo y ayudo de forma clara
- Los alumnos se mueven físicamente a un lado del salón según su respuesta.
- Luego preguntamos:
 - “¿Por qué elegiste esa opción?”
 - “¿Qué pasaría si todos eligieran no hacer nada?”

GIRO IMPORTANTE (REFLEXIÓN)

- Después de varias rondas, decimos: **“Ahora pensemos... ¿cuántas veces en la vida real hemos sido el A sin darnos cuenta?”**
- Hacemos una pausa breve para reflexión.

CIERRE

Reflexionamos juntos:

- ¿Cuándo has sido indiferente sin darte cuenta?
- ¿Qué te detiene a ayudar a veces?
- ¿Qué puedes hacer diferente a partir de hoy?

Cerramos con: **“Ser solidario es decidir actuar, no quedarse viendo.”**

“EL RETO DE TERMINAR”



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Comprender que la perseverancia implica terminar lo que comenzamos, incluso cuando una actividad se vuelve difícil o requiere más tiempo.	Introducir o reforzar la herramienta “termino lo que empiezo”, trabajar la perseverancia y reflexionar sobre el esfuerzo frente a los retos.	15 minutos	VideoHoja, lápiz		DINÁMICA REFLEXIÓN.	PRIMARIA ALTA, SECUNDARIA, PREPARATORIA

“Hoy vamos a hacer un pequeño reto. El objetivo no es hacerlo perfecto, sino terminarlo.”

Pedimos a los alumnos que hagan un reto breve que requiera concentración, por ejemplo:

- dibujar una figura con los ojos cerrados siguiendo instrucciones
- copiar un patrón complicado
- resolver un pequeño acertijo
- completar un mini laberinto o secuencia

Lo importante es decirles: “Durante este reto nadie se rinde. Si algo se complica, seguimos intentando hasta terminar.”

Después de terminar preguntamos:

- ¿En qué momento quisiste dejarlo?
- ¿Qué hiciste para seguir intentando?
- ¿Cómo se siente terminar algo que parecía difícil?

Explicamos: “Las personas perseverantes no son las que nunca se equivocan, sino las que terminan lo que empiezan.”

Pedimos que piensen o escriban:

- ¿Qué es algo que empezaste y te gustaría terminar?
- ¿Qué podrías hacer para lograrlo?

Repetimos juntos la máxima: “Termino lo que empiezo.”

MÁSCARAS Y ESENCIA



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	SUGERIDO
Reflexionar sobre las máscaras sociales que utilizamos para encajar y reconocer la importancia de vivir con autenticidad para fortalecer el bienestar personal.	Promover autoconocimiento, analizar la presión social, fortalecer la coherencia personal y fomentar el respeto por la autenticidad propia y ajena.	20 min	• Hoja blanca por alumno.	Reflexión guiada con expresión simbólica.	PRIMARIA ALTA SECUNDRIA PREPA

Estamos reflexionando sobre cómo, en algunos contextos, usamos “máscaras” para aparentar ser alguien diferente.

Dibujamos una máscara en una hoja.

En la parte exterior escribimos o dibujamos cómo creen que los demás esperan que sean.

En la parte interior escribimos cómo son realmente, qué sienten, qué piensan y qué les importa.

Después reflexionamos:

¿En qué momentos usamos esa máscara?

¿Qué pasaría si mostráramos más nuestra esencia?

¿Cómo cambia nuestra tranquilidad cuando somos auténticos?

Cierre

Escribimos una acción concreta para mostrarnos con mayor autenticidad durante la semana y reflexionamos cómo esto puede mejorar nuestra confianza y relaciones.

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	SUGERIDO
Reflexionar sobre cómo el rechazo, el juicio y la falta de humildad pueden afectar profundamente a una persona, y reconocer la importancia de aceptar a los demás, asumir responsabilidades y actuar con prudencia ante situaciones de acoso.	Trabajar la aceptación de los demás desde situaciones reales, analizar el impacto del rechazo en la vida de una persona, desarrollar pensamiento crítico sobre la responsabilidad individual y colectiva, y fortalecer la humildad al reconocer que nuestras acciones u omisiones también influyen en los demás.	20 min	🌐 CASO ENTRE D...	Caso reflexiv	PRIMARIA ALTA SECUNDRIA PREPA

Leemos el caso “Entre dos fuegos: la historia de Daniel y el acoso escolar”. Mientras escuchamos, ponemos atención no solo en lo que vive Daniel, sino también en las decisiones de las personas que lo rodean. Hacemos una reflexión breve en grupo con preguntas guiadas y después damos espacio para que cada alumno escriba de manera personal en su hoja o diario.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN (ENFOQUE HUMILDAD Y PRUDENCIA)

- ¿En qué momentos Daniel fue rechazado, aunque nadie dijera “te rechazo” directamente?
- ¿Qué actitudes mostraron falta de humildad por parte de los adultos o compañeros?
- ¿Qué pasó cuando las personas pensaron que el problema no era de ellos?
- ¿Cómo cambia una situación cuando alguien acepta que también tiene responsabilidad?
- ¿Qué decisiones más prudentes pudieron haberse tomado desde el inicio.

ATERRIJAJE PERSONAL (ESCRITO)

Escribimos en nuestro diario:

- Una actitud de rechazo que a veces vemos en la escuela (aunque sea pequeña).
- Qué consecuencia puede tener esa actitud en otra persona.
- Una acción concreta que podemos hacer para aceptar más a los demás en nuestra vida diaria.

Cerramos escribiendo una afirmación positiva del diario HUP relacionada con respeto, humildad o convivencia. Cerramos recordando que ser humildes no es culparnos, sino reconocer cuándo podemos hacerlo mejor. Aceptar a los demás implica pensar antes de juzgar y actuar con prudencia, incluso cuando no somos directamente los afectados.



DIGO LO QUE SIENTO Y PIENSO

[VIDEO](#)

DESARROLLO

- Ve el video y sigue las instrucciones.
- Para cada frase determina si es un pensamiento o sentimiento.

Frase	Pensamientos	Sentimientos
Siento que algo terrible va a pasar.		
Siento miedo.		
Siento que nunca nada va bien.		
Me siento culpable.		
Me siento como si me estuvieran desmoronando.		
Me siento muy enojado/a.		
Me siento como si mi vida nunca va a mejorar.		

Frase	Pensamientos	Sentimientos
Me siento solo/a.		
Me siento muy inútil.		
Siento que soy una carga.		
Me siento con pena.		
Me siento como si me estuvieran destrozando.		
Me siento pesado/a.		
Me siento insuficiente.		
Me siento triste.		

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..	• Valores: Virtud Autogobierno, sencillez, mesura, sobriedad, ponderación, paciencia. • HS: Mentalidad en crecimiento. • HS: fuerza de voluntad. • HS: Conciencia presente	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?

VIDEO: TE CUESTA DEJAR LOS VIDEO JUEGOS



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO		SUGERIDO
Fortalecer la voluntad haciendo una reflexión.	• Valores: Virtud Autogobierno, sencillez, medida, sobriedad, ponderación, paciencia. • HS: Mentalidad en crecimiento. • HS: fuerza de voluntad. • HS: Conciencia presente	20 min		REFLEXIÓN	🌐 ¿CÓMO ME ...	PRIMARIA ALTA SECUNDARIA PREPA

- Ve el video y analiza. Ve apuntando lo que piensas y distinguiendo las áreas en las que necesitas poner una medida a las cosas.

RETOS PENSAMIENTO O CREATIVIDAD



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO		SUGERIDO
Objetivo: mostrar que los desafíos se logran con paciencia, colaboración, creatividad y esfuerzo extra.	• Valores: Virtud Fortaleza, perseverancia, entusiasmo, laboriosidad, responsabilidad. • HS: Mentalidad en crecimiento. • HS: fuerza de voluntad.	20 min	• Materiales: hojas blancas, cinta masking, plumones, cuerda.	Dinámica		PRIMARIA ALTA SECUNDARIA PREPA

Palabra imposible:

- Escribe una palabra grande (como “ESFUERZO”) en el pizarrón.
- Los alumnos deben formar el mayor número posible de palabras nuevas usando solo esas letras.
- Gana quien encuentre más o quien invente una palabra positiva (como “ser”, “fe”, “fuerza”).

Construcción con propósito:

- Entrega a cada grupo solo 5 hojas y un poco de cinta.
- Deben construir la torre más alta posible sin que se caiga.
- Después reflexionan:
- “¿Qué hicimos diferente cuando no funcionó?”
- “¿Por qué fue importante no rendirnos?”

El dibujo imposible:

- En parejas o tríos, cada uno dibuja con los ojos cerrados lo que el otro describe.
- Luego comparan los resultados y comentan cómo se sintieron al hacerlo sin controlarlo todo.

RETOS FÍSICOS 2



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO		SUGERIDO
Vivir experiencias donde el esfuerzo, la paciencia y la actitud positiva sean más importantes que ganar o lograrlo a la primera.	• Valores: Virtud Fortaleza, pereserverancia, entusiasmo, laboriosidad, responsabilidad. • HS: Mentalidad en crecimiento. • HS: fuerza de voluntad.	20 min	• Materiales: hojas, plumones, cinta adhesiva, cuerda (masking tape), tijeras opcionales.	Dinámica		PRIMARIA ALTA SECUNDRIA PREPA

💪 1. Reto del Puente Imposible

- 1.En equipos, deben crear un “puente” con hojas unidas con cinta, que soporte una goma o un lápiz.
- 2.No se les dice cómo hacerlo: deben probar, ajustar y perseverar.
- 3.Al terminar, cada grupo comparte qué hizo diferente después del primer intento.
- 4.Reflexión:
- 5.“A veces fallar nos enseña cómo lograrlo mejor.”

🧩 2. Reto del Círculo Infinito

Materiales: una hoja por persona, tijeras, plumón.

- Diles que su misión es pasar su cuerpo completo por el aro de papel (una hoja doblada y recortada).

- No pueden usar otra hoja, solo pensar cómo hacerlo.
(Truco: recortar la hoja en espiral para ensanchar el círculo.)
- Observa su reacción cuando descubren que sí se puede, aunque parecía imposible.
- Reflexión:
“A veces lo que parece imposible solo necesita otra forma de pensar.”

•



Materiales: plumones y cuerda o cinta.

- Cuelga una cuerda a lo largo del aula.
- Cada equipo debe pasar un mensaje de un extremo al otro usando una hoja doblada (como sobre o avión) sin tocarla con las manos.
- Pueden soplarla, abanicarla o empujarla con una hoja.
- Repetir hasta lograrlo.

Reflexión:

“Con creatividad y esfuerzo, las soluciones llegan.”

4. Reto de la Torre Flexible

Materiales: hojas y cinta.

- En equipos, construyen la torre más alta posible usando solo hojas y cinta en 10 minutos.
- Se caerá varias veces: la clave es que no se rindan y busquen otra manera.
- Al final, cada grupo comparte una frase sobre lo que aprendió al intentar varias veces.

Reflexión:

“Mi esfuerzo me hace más fuerte que el resultado.”

 **Cierre sugerido para todos los retos**

Después del juego, guía una breve conversación:

- “¿En qué momento pensaste rendirte?”
- “¿Qué cambió cuando seguiste intentando?”
- “¿Qué te enseña este reto sobre lo que puedes lograr?”

Finaliza con la frase grupal:

“Todo es posible si sigo intentando.”

RETOS FÍSICOS



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO		SUGERIDO
Objetivo: mostrar que los desafíos se logran con paciencia, colaboración, creatividad y esfuerzo extra.	• Valores: Virtud Fortaleza, perseverancia, entusiasmo, laboriosidad, responsabilidad. • HS: Mentalidad en crecimiento. • HS: fuerza de voluntad.	20 min	• Materiales: hojas blancas, cinta masking, plumones, cuerda.	Dinámica		PRIMARIA ALTA SECUNDARIA PREPA

La isla imposible:

1. Con hojas o cartulinas como “islas”, el grupo debe cruzar el aula sin tocar el piso.
2. Solo pueden pisar las hojas y deben trabajar en equipo para moverlas y avanzar.

El puente flexible:

1. Con cuerda o cinta, marca dos líneas en el piso (inicio y meta).
2. Deben transportar un objeto (una hoja doblada, un borrador) de un punto al otro sin usar las manos directamente —solo con la ayuda de materiales o su cuerpo.

El túnel humano:

1. En grupos pequeños, forman un túnel con brazos o piernas.
2. Un compañero debe pasar por debajo sin que se caiga el túnel.
3. Repetir turnándose y motivando al grupo.

ACTIVIDAD VIDEO EMOCIONES



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	LIGA	SUGERIDO
Identificar la función de las emociones y distinguir emoción, pensamiento y conducta para seleccionar una estrategia de autorregulación y actuar con justicia y respeto, evitando la impulsividad.	• Valores: Virtud Justicia: Solidaridad, Empatía, Autenticidad, Humildad, Entusiasmo. • HS: Autoestima. • HS: Mentalidad en crecimiento. Usar afirmaciones positivas. • HS: Solución de conflictos: Hacer algo bueno por alguien más, genera amistad.	20 min	• video	Video	🌐 EMOCIONES...	PRIMARIA Y SEC 1

Antes de ver el video:

- ¿Qué es para ti una emoción? Pon un ejemplo reciente.
- ¿Cómo se nota en tu cuerpo cuando sientes enojo / miedo / alegría?
- ¿Qué decisión justa y respetuosa podrías tomar cuando sientes algo muy fuerte?
- ¿Cuándo la impulsividad te metió en problemas? ¿Qué harías distinto hoy?

Durante

- Según el video, ¿para qué sirven las emociones?
- ¿Qué diferencia hay entre emoción, pensamiento y conducta en los ejemplos que ves?
- ¿Qué detonantes aparecen (situaciones que disparan una emoción)?
- ¿Qué señales del cuerpo identificas? ¿Cómo te ayudan a decidir mejor?
- ¿Qué reacción observada sería más justa y respetuosa para todos los involucrados?

Después

- Elige una escena del video y completa: pensé... sentí... hice.... ¿Qué habrías hecho distinto para evitar la impulsividad?
- Nombra una estrategia de ayuda que usarías (pedir apoyo, respirar, tomar espacio, anotar y regresar) y cuándo la aplicarías.
- Escribe una gratitud concreta relacionada con alguien que te ayudó a manejar una emoción esta semana.
- ¿Cómo se conecta lo del video con nuestro objetivo del mes (Justicia–Respeto–Agradecer)?
-

ALTO PIENSO Y ACTÚO



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	LIGA	SUGERIDO
Practicar los cuatro pasos para elegir respuestas justas y respetuosas ante detonantes comunes, evitando la impulsividad.	• Valores: Virtud Justicia: Solidaridad, Empatía, Autenticidad, Humildad, Entusiasmo. • HS: Autoestima. • HS: Mentalidad en crecimiento. Usar afirmaciones positivas. • HS: Solución de conflictos: Hacer algo bueno por alguien más, genera amistad.	20 min	• video			PRIMARIA ALTA Y SEC

Primero repitamos juntos los pasos con un gesto:

- ALTO: me detengo (palma al frente).
- PIENSO: ¿qué siento? ¿por qué? (dedo en la sien).
- ACEPTO: reconozco mi emoción (mano en el pecho).
- ACTÚO: hago algo que me ayude sin lastimar (doy un paso hacia adelante).

Ahora vamos a jugar: yo diré una palabra que puede ser un detonante, como “interrupción”, “burla” o “prisa”.

Cada vez que la escuchen, todos haremos la secuencia completa: ALTO, PIENSO, ACEPTO, ACTÚO.

Cuando lleguemos a ACTÚO, cada uno elegirá una herramienta para ayudar a su corazón: pedir apoyo, respirar, tomar espacio o anotar y regresar.

Después, en parejas, cada quien compartirá una palabra detonante personal y juntos harán la secuencia con los gestos.
Para cerrar, muéstrame con tus dedos del 0 al 3 cuánto lograste pensar–aceptar–actuar antes de reaccionar.

AYUDO



OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	LIGA	SUGERIDO
Que experimenten el ayudar a personas con capacidades distintas o circunstancias distintas. Activarán la ayuda y despertará conciencia	• Valores: Todos los de justicia. (Solidaridad, respeto, empatía, paciencia) • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. • HS: Voluntad. Vencer la vergüenza, la flojera.	20 min		Dinámica		PRIMARIA ALTA SECUNDARIA 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	LIGA	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	• Valores: Todos. • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. • HS: Voluntad.	20 min	• Imprimible.	Dinámica	PDF	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	LIGA	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	• Valores: Todos. • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. • HS: Voluntad.	50 min	• Test	Dinámica	TEST VIA INSTITUTE	PRIMARIA ALTA, SECUNDARIA Y PREPARATORIA
			• Póster de fortalezas		PÓSTER	
					VIDEO EXPLICATIVO	

- 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 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.

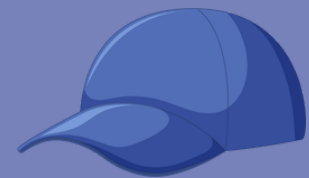
SEAMOS SÚPER HEROES



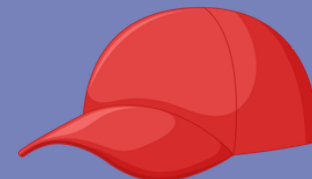
OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	LIGA	SUGERIDO
Que los niños, a través de este juego, fortalezcan el trabajo en equipo, aprendan a apoyarse mutuamente y desarrollen confianza mientras se divierten.	• Valores: Todos. • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. • HS: Voluntad. Regulación y atención	20 a 40 min	• Espacio al aire libre	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	LIGA	SUGERIDO
Que a través de la historia los muchachos descubran que pueden ser héroes de su propia historia.	• Valores: Todos. • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. • HS: Voluntad. Logro que me propongo.	30 min	• Diario par responder preguntas. / Hoja	Caso	• Video • PDF con frases	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	LIGA	SUGERIDO
Una dinámica para aprender sobre equidad y distinguir la igualdad.	• Valores: Todos. • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. (Bullying) • HS: Voluntad. Regulación y atención	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."