



## PRIMARIA ALTA

### *Objetivo*

El enfoque este mes es para la fuerza de voluntad, ayudar a que estén más conscientes de sus esfuerzos y de sus logros. Aprovechar cada vez que algo les cueste trabajo y tengan la fuerza para accionarse. Es importante aprovechar la regla de los 10 segundos y la mentalidad en crecimiento. Este mes aprenderán sobre la procrastinación y la flojera, aprovecha los videos para que se concienticen.

SEMANA 1				
MISIÓN: Leo 20 minutos al día.				
HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBSERVACIONES
	Gym Cerebral	VIDEO/AUDIO	<a href="http://bit.ly/3IJx7nh">http://bit.ly/3IJx7nh</a>	Aquí verás un stock de gimnasias cerebrales para utilizar la que gustes.
	Conciencia plena	AUDIO	<a href="https://bit.ly/3o4PjOG">https://bit.ly/3o4PjOG</a>	Mis tentaciones
	Final del día	AUDIO	<a href="https://bit.ly/3J6XPYr">https://bit.ly/3J6XPYr</a>	Esta conciencia plena se realiza todo el mes. Si ves la necesidad puedes recurrir a conciencias plenas pasadas. Aquí la intención es la elevación del autoestima a través de pensar 3 cosas que están orgullosos, 3 cosas que saben que pueden mejorar y 3 cosas que agradecen. Se compartirá con padres de familia.
	Tracker imprimible.	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3QVvLb3">https://bit.ly/3QVvLb3</a>	Para maestros y alumnos que llevan el programa digital.
	Tema del mes	VIDEO	<a href="https://youtu.be/G3E6_PCrZXk">https://youtu.be/G3E6_PCrZXk</a>	Ve el video y realiza la actividad de la semana
	Actividad	ACT	La actividad se tratará de reflexionar sobre el tema visto en el video y platican sobre ello, ¿Qué aprenden? ¿Qué sugieren para dejar de procrastinar?, también puedes hacerles otras preguntas relacionadas al tema.	
	Ejercicio	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3PMZWAN">https://bit.ly/3PMZWAN</a>	Para proyección o descarga.

SEMANA 2				
MISIÓN: Uso menos las pantallas y uso mi creatividad.				
HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBSERVACIONES
	Gym Cerebral	VIDEO/AUDIO	<a href="http://bit.ly/3IJx7nh">http://bit.ly/3IJx7nh</a>	Elije la gimnasia cerebral que utilizaras.
	Conciencia plena.	AUDIO	<a href="https://bit.ly/3rarAvW">https://bit.ly/3rarAvW</a>	Imagino agua
	Final del día	AUDIO	<a href="https://bit.ly/3J6XPYr">https://bit.ly/3J6XPYr</a>	Esta conciencia plena se realiza todo el mes. Si ves la necesidad puedes recurrir a conciencias plenas pasadas. Aquí la intención es la elevación del autoestima a través de pensar 3 cosas que están orgullosos, 3 cosas que saben que pueden mejorar y 3 cosas que agradecen. Se compartirá con padres de familia.
	Tracker imprimible.	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3QVvLb3">https://bit.ly/3QVvLb3</a>	Para maestros y alumnos que llevan el programa digital.
	Tema del mes	VIDEO	<a href="https://youtu.be/8lyt9lpb3E8">https://youtu.be/8lyt9lpb3E8</a>	Esta semana aprenderás sobre adicciones para que hagas tu campañas en prevención de adicciones.
	Ejercicio	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3PMZWAN">https://bit.ly/3PMZWAN</a>	Para proyección o descarga.

SEMANA 3				
MISIÓN: Mantengo mi cuarto limpio.				
HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBSERVACIONES
	Gym Cerebral	VIDEO/AUDIO	<a href="http://bit.ly/3IJx7nh">http://bit.ly/3IJx7nh</a>	Aquí verás un stock de gimnasias cerebrales para utilizar la que gustes.
	Conciencia plena.	AUDIO	<a href="https://bit.ly/3nFcHmd">https://bit.ly/3nFcHmd</a>	Imagino colores.
	Final del día	AUDIO	<a href="https://bit.ly/3J6XPYr">https://bit.ly/3J6XPYr</a>	Esta conciencia plena se realiza todo el mes. Si ves la necesidad puedes recurrir a conciencias plenas pasadas. Aquí la intención es la elevación del autoestima a través de pensar 3 cosas que están orgullosos, 3 cosas que saben que pueden mejorar y 3 cosas que agradecen. Se compartirá con padres de familia.
	Tracker imprimible.	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3QVvLb3">https://bit.ly/3QVvLb3</a>	Para maestros y alumnos que llevan el programa digital.
	Tema del mes	VIDEO	<a href="https://youtu.be/LparCVCec-s">https://youtu.be/LparCVCec-s</a>	Ve el video y realiza el ejercicio
	Ejercicio	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3PMZWAN">https://bit.ly/3PMZWAN</a>	Para proyección o descarga.
	Tarea		Para la semana que entra necesitas hojas blancas para dibujar un comic.	

## SEMANA 4

### MISIÓN: Tiendo mi cama.

HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBSERVACIONES
	Gym Cerebral	VIDEO/AUDIO	<a href="http://bit.ly/3IJx7nh">http://bit.ly/3IJx7nh</a>	Aquí verás un stock de gimnasias cerebrales para utilizar la que gustes.
	Conciencia plena.	VIDEO	<a href="https://bit.ly/3pszIMZ">https://bit.ly/3pszIMZ</a>	Me muevo lento.
	Final del día	AUDIO	<a href="https://bit.ly/3J6XPYr">https://bit.ly/3J6XPYr</a>	Esta conciencia plena se realiza todo el mes. Si ves la necesidad puedes recurrir a conciencias plenas pasadas. Aquí la intención es la elevación del autoestima a través de pensar 3 cosas que están orgullosos, 3 cosas que saben que pueden mejorar y 3 cosas que agradecen. Se compartirá con padres de familia.
	Tracker imprimible.	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3QVvLb3">https://bit.ly/3QVvLb3</a>	Para maestros y alumnos que llevan el programa digital.
	Tema del mes	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3PMZWAN">https://bit.ly/3PMZWAN</a>	Realiza el ejercicio de la página 37
	Ejercicio	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3PMZWAN">https://bit.ly/3PMZWAN</a>	Para proyección o descarga.