

MES 6:

QUERER, QUERER



HERRAMIENTAS



*FORTALEZA



*ME ESFUERZO
POR QUERER



*ENTUSIASMO







*DEJAR LAS COSAS
PARA DESPUÉS





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	http://bit.ly/3IJx7nh	Aquí verás un stock de gimnasias cerebrales para utilizar la que gustes.
	Conciencia plena	AUDIO	https://bit.ly/3o4PjOG	Mis tentaciones
	Final del día	AUDIO	https://bit.ly/3J6XPYr	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	https://bit.ly/3QVvLb3	Para maestros y alumnos que llevan el programa digital.
	<i>Tema del mes</i>	VIDEO	https://youtu.be/G3E6_PCrZXk	Ve el video y realiza la actividad de la semana
	<i>Actividad</i>	ACT	La actividad se tratará de reflexionar sobre el tema visto en el video y platiquen sobre ello, ¿Qué aprenden? ¿Qué sugieren para dejar de procrastinar?, también puedes hacerles otras preguntas relacionadas al tema.	
	<i>Ejercicio</i>	LIBRO	https://bit.ly/3PMZWAN	Para proyección o descarga.

SEMANA 2				
MISIÓN: Uso menos las pantallas y uso mi creatividad.				
HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBSERVACIONES
	Gym Cerebral	VIDEO/ AUDIO	http://bit.ly/3IJx7nh	Elije la gimnasia cerebral que utilizaras.
	Conciencia plena.	AUDIO	https://bit.ly/3rarAvW	Imagino agua
	Final del día	AUDIO	https://bit.ly/3J6XPYr	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	https://bit.ly/3QVvLb3	Para maestros y alumnos que llevan el programa digital.
	<i>Tema del mes</i>	VIDEO	https://youtu.be/8lyt9lpb3E8	Esta semana aprenderás sobre adicciones para que hagas tu campañas en prevención de adicciones.
	<i>Ejercicio</i>	LIBRO	https://bit.ly/3PMZWAN	Para proyección o descarga.

SEMANA 3				
MISIÓN: Mantengo mi cuarto limpio.				
HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBSERVACIONES
	Gym Cerebral	VIDEO/AUDIO	http://bit.ly/3IJx7nh	Aquí verás un stock de gimnasias cerebrales para utilizar la que gustes.
	Conciencia plena.	AUDIO	https://bit.ly/3nFcHmd	Imagino colores.
	Final del día	AUDIO	https://bit.ly/3J6XPYr	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	https://bit.ly/3QVvLb3	Para maestros y alumnos que llevan el programa digital.
	Tema del mes	VIDEO	https://youtu.be/LparCVCec-s	Ve el video y realiza el ejercicio
	Ejercicio	LIBRO	https://bit.ly/3PMZWAN	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	http://bit.ly/3IJx7nh	Aquí verás un stock de gimnasias cerebrales para utilizar la que gustes.
	Conciencia plena.	VIDEO	https://bit.ly/3pszlMZ	Me muevo lento.
	Final del día	AUDIO	https://bit.ly/3J6XPYr	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	https://bit.ly/3QVvLb3	Para maestros y alumnos que llevan el programa digital.
	<i>Tema del mes</i>	LIBRO	https://bit.ly/3PMZWAN	Realiza el ejercicio de la página 37
	<i>Ejercicio</i>	LIBRO	https://bit.ly/3PMZWAN	Para proyección o descarga.