








HERRAMIENTAS		JUSTICIA		SOLIDARIDAD		AYUDO		INDIFERENCIA
---------------------	--	-----------------	--	--------------------	--	--------------	--	---------------------

OBJETIVO GENERAL	Que los estudiantes comprendan que la justicia implica actuar frente a las necesidades de los demás, desarrollando una postura consciente ante la indiferencia y asumiendo responsabilidad en su entorno social.							
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--


CONDUCTAS ESPERADAS SOBRE EL CUIDADO	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce y expresa el valor de los demás de manera auténtica. Se posiciona frente a situaciones injustas en lugar de ignorarlas. Cuestiona la indiferencia como una forma de participación pasiva en los problemas. Propone acciones concretas para mejorar su entorno. Reflexiona críticamente sobre sus decisiones y busca actuar con mayor responsabilidad social. 	PARA VIVIRLO EN EL DIARIO	<ul style="list-style-type: none"> En trabajos colaborativos, asumiendo responsabilidad por el equipo y apoyando activamente. En conflictos, tomando postura en lugar de permanecer pasivo. En redes sociales, evitando normalizar la burla, exclusión o indiferencia. En situaciones donde alguien es vulnerable, decidiendo intervenir de forma consciente. Al cerrar el día, evaluando si actuó con solidaridad o desde la indiferencia.
---	---	----------------------------------	--


SEM		PILAR	GYM CEREBRAL	CONCIENCIA MEDIO DIA	CONCIENCIA FINAL DEL DÍA
1	Reconocer el valor de los demás y fortalecer la identidad personal a través del reconocimiento mutuo.	Mentalidad en crecimiento. Autoestima. Solución de conflictos Agilidad emocional	GIMNASIA CEREBRAL PARA NIÑOS. 3 Y 2	GRACIAS 1	RESPIRACIÓN DE LA ABEJA
2	Analizar situaciones reales donde pueden intervenir para ayudar y asumir responsabilidad en sus decisiones.		¿QUÉ ESTOY DIBUJANDO?	ME ESTIRO Y AGRADEZCO EL DÍA.	AGRADEZCO LO QUE TENGO.
3	Reflexionar sobre el impacto de la indiferencia y desarrollar empatía ante las situaciones de otros.		OREJAS GIMNASIA CEREBRAL	LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA.	PIENSO ANTES DE ACTUAR
4	Evaluar sus acciones durante el mes y generar compromisos concretos para actuar con solidaridad.		NARIZ Y OREJA	QUÉ AGRADEZCO, QUÉ ME GUSTA DE MI, CONFÍO EN MI.	¿QUÉ ME PERDONO?

SEMANA 1	 VIRTUD	JUSTICIA	 VALOR	SOLIDARIDAD	 VERBO	AYUDO	 ANTIVALOR	INDIFERENCIA	
ETAPA	INSTRUCCIONES							LINK	DURACIÓN
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer a los demás es una forma de justicia, porque todos necesitamos sentirnos vistos y valorados. Hoy nuestra máxima será: "Reconozco el valor de los demás y lo expreso." Vamos a comenzar activando nuestro cuerpo con la gimnasia cerebral para enfocarnos mejor. 							 GIMNASIA CEREBRAL ...	3 min
GYM									5 min
Dinámica / Actividad	<ul style="list-style-type: none"> Se indica: "Hoy vamos a trabajar con el check-in del escudo." Esta actividad nos ayudará a reconocer nuestra identidad desde dos miradas: lo que otros valoran de mí y lo que agradecen de mis acciones." Se pide abrir el diario en la actividad del escudo. Se explica que del lado izquierdo escribirán "algo bueno de mí", es decir, una cualidad, fortaleza o actitud positiva que otros reconocen en esa persona; y del lado derecho escribirán "algo que agradeces de mí", es decir, una acción concreta que esa persona ha hecho y que tuvo un impacto positivo. Antes de comenzar, se dan ejemplos adecuados para prepa: "valoro que sabes escuchar", "reconozco tu constancia", "agradezco que me apoyaste cuando estaba estresado", "gracias por incluirme en el equipo", "admiro que dices lo que piensas con respeto". Después, se organiza al grupo en parejas o equipos pequeños para que escriban comentarios en los escudos de sus compañeros. Se recuerda que las frases deben ser sinceras, respetuosas, específicas y sin sarcasmo, bromas pesadas o comentarios ambiguos. 							LIBRO	15
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Al terminar, cada alumno lee en silencio lo que sus compañeros escribieron en su escudo y elige una frase que le haya hecho sentir reconocido. Se puede pedir que subrayen esa frase y respondan mentalmente o por escrito: "¿Qué me cuesta más: reconocer lo bueno en mí o recibirlo de los demás?" Después, algunos alumnos comparten voluntariamente cómo se sintieron al leer su escudo. Se cierra diciendo: "Reconocer el valor de los demás no es adular; es hacer visible lo que construye, une y fortalece al grupo. Cuando agradezco y reconozco, también practico justicia." 								5 min
DOCENTE	<ul style="list-style-type: none"> ESTE MES NO SE HACE CHECK OUT LOS VIERNES. 								


SEMANA 2	 VIRTUD	JUSTICIA	 VALOR	SOLIDARIDAD	 VERBO	AYUDO	 ANTIVALOR	INDIFERENCIA
----------	---	----------	--	-------------	--	-------	--	--------------

ETAPA	INSTRUCCIONES	LINK	DURACIÓN
GYM	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer a los demás es una forma de justicia, porque todos necesitamos sentirnos vistos y valorados. Hoy nuestra máxima será: “Reconozco el valor de los demás y lo expreso.” Vamos a comenzar activando nuestro cuerpo con la gimnasia cerebral para enfocarnos mejor. 	¿QUÉ ESTOY DIBUJANDO?	2 MIN
INICIO			5 min
Dinámica / Actividad	<ul style="list-style-type: none"> INICIO: DIARIO (CHECK OUT) Se inicia diciendo: “Hoy vamos a hacer un cierre personal del año: reconocer lo que vivimos, lo que aprendimos, lo que nos costó y lo que queremos construir el próximo ciclo.” Durante 2 minutos, se explica que esta actividad no busca respuestas perfectas ni superficiales, sino una reflexión honesta. Se aclara que algunas respuestas pueden ser personales, por lo que cada alumno decide qué quiere compartir y qué prefiere guardar para sí mismo. DESARROLLO: Durante 6 minutos, se completa el diario por secciones. En la primera parte, se responden los datos y favoritos como una forma de reconocer quién soy hoy y qué cosas me representan. Después, en “Algo que me da miedo...”, se invita a escribir una preocupación real, un reto o una situación que les genera inseguridad, recordando que nombrar el miedo ayuda a enfrentarlo mejor. En la sección “Este año”, se responden las frases con más profundidad: “Traté de...”, “Aprendí...”, “Hice...” y “Amé...”, pensando en esfuerzos, cambios, relaciones, logros o momentos significativos. Finalmente, en “El próximo año quiero...”, se escriben dos metas: una personal y una académica o social. COMPARTIR: Durante 2 minutos, algunos alumnos comparten voluntariamente una respuesta que se sientan cómodos de decir, por ejemplo: “Este año aprendí...” o “El próximo año quiero...”. Se refuerza la escucha respetuosa y se recuerda que no se hacen burlas, comentarios ni juicios sobre lo que otros comparten. 	LIBRO	15
NOTA	<ul style="list-style-type: none"> Este mes no hay check out cada viernes. 		

SEMANA 3	 VIRTUD	JUSTICIA	 VALOR	SOLIDARIDAD	 VERBO	AYUDO	 ANTIVALOR	INDIFERENCIA
----------	---	----------	--	-------------	--	-------	--	--------------

ETAPA	INSTRUCCIONES	LINK	DURACIÓN
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Lo que hacemos —o dejamos de hacer— impacta directamente en la vida de otros. Hoy nuestra máxima será: “Mis decisiones afectan a otros, elijo actuar.” Iniciamos con la gimnasia cerebral para prepararnos y concentrarnos mejor. 	 OREJAS GIM...	3 min
GYM			5 min
Dinámica / Actividad	<ul style="list-style-type: none"> Inicio — 2 minutos Se inicia diciendo: “Hoy vamos a cerrar el año haciendo una pausa para reconocer quiénes somos, qué vivimos, qué aprendimos y qué queremos mejorar para el próximo ciclo.” Se explica que no se trata de llenar la hoja rápido ni de poner respuestas perfectas, sino de contestar con honestidad. Se aclara que cada alumno decide qué quiere compartir y qué prefiere dejar como reflexión personal. Desarrollo — 6 minutos Se completa el diario por secciones. Primero se responden los datos personales y favoritos como una forma de reconocer qué cosas los representan en este momento. Después, en “Algo que me da miedo...”, se invita a escribir una preocupación, reto o situación que les genere inseguridad, recordando que nombrar lo que sentimos ayuda a entenderlo mejor. Luego, en la parte de “Este año”, se responden las frases: “Traté de...”, “Aprendí...”, “Hice...” y “Amé...”, pensando en esfuerzos, logros, errores, relaciones o momentos importantes. Finalmente, en “El próximo año quiero...”, se escriben una o dos metas realistas que les gustaría intentar. Compartir — 2 minutos Algunos alumnos comparten voluntariamente una respuesta que se sientan cómodos de decir, por ejemplo: “Este año aprendí...” o “El próximo año quiero...”. Se cuida que el grupo escuche sin interrumpir, burlarse o juzgar. 	LIBRO	15 min
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Se concluye diciendo: “Cerrar un ciclo nos ayuda a reconocer lo que vivimos, aprender de lo que pasó y decidir cómo queremos seguir creciendo.” Como frase final, cada alumno completa en su diario: “Me llevo de este año...”. 		2 min
NOTA	<ul style="list-style-type: none"> Este mes no hay check out cada viernes. 		

SEMANA 4	 VIRTUD	JUSTICIA	 VALOR	SOLIDARIDAD	 VERBO	AYUDO	 ANTIVALOR	INDIFERENCIA
----------	---	----------	--	-------------	--	-------	--	--------------

ETAPA	INSTRUCCIONES	LINK	DURACIÓN
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> La solidaridad no es ocasional, es una forma de vivir todos los días. Hoy nuestra máxima será: “Actúo con solidaridad en mi día a día.” Comenzamos con la gimnasia cerebral para activar nuestro cuerpo y enfoque. 	 NARIZ Y OREJA	3 min
GYM			5 min
Dinámica / Actividad	<ul style="list-style-type: none"> Inicio — 2 minutos Se inicia diciendo: “Hoy vamos a escribirle una carta a nuestro yo del próximo año, para recordar qué aprendimos, qué queremos mejorar y qué tipo de persona queremos ser.” Se explica que esta carta es personal y que no tienen que compartirla si no quieren. Se invita a escribir con honestidad, pensando en lo que vivieron durante el año y en cómo quieren iniciar el siguiente ciclo. Desarrollo — 6 minutos. Cada alumno escribe una carta breve usando frases guía que le ayuden a ordenar sus ideas: <ul style="list-style-type: none"> “Este año aprendí que...” “Algo que me costó fue...” “Me siento orgulloso/a de...” “El próximo año quiero mejorar en...” “Cuando se me dificulte algo, quiero recordar que...” “Un consejo que le doy a mi yo del próximo año es...” Se aclara que pueden escribir en forma de carta, lista o frases cortas, según se sientan más cómodos. Lo importante es que el mensaje sea realista, personal y útil para ellos mismos. Compartir — 2 minutos. Algunos alumnos comparten voluntariamente solo una frase de su carta, por ejemplo: “Me siento orgulloso/a de...” o “El próximo año quiero...”. Se recuerda que el grupo debe escuchar con respeto, sin burlas ni comentarios. 	LIBRO	15
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Cierre — 1 minuto Se concluye diciendo: “Cerrar el año también significa dejarme un mensaje para seguir creciendo. Lo que aprendí este año puede ayudarme a empezar mejor el próximo.” Como frase final, cada alumno completa: “Quiero que mi yo del próximo año recuerde que...”. 		5 min

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”



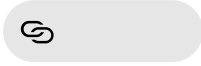
OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	LIGA	TIPO	SUGERIDO
Que los alumnos identifiquen situaciones reales donde pueden ayudar, reflexionen sobre la indiferencia y practiquen tomar decisiones solidarias.	Reforzar el valor de la solidaridad, trabajar la toma de decisiones, generar conciencia sobre el impacto de sus acciones y cerrar el tema del mes de manera significativa.	15 minutos	<ul style="list-style-type: none">Tarjetas con situacionesPizarrón 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	<ul style="list-style-type: none">• 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.

ATERRIAJE 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..	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none">• Valores: Virtud Fortaleza, perseverancia, entusiasmo, laboriosidad, responsabilidad.• HS: Mentalidad en crecimiento.• HS: fuerza de voluntad.	20 min	<ul style="list-style-type: none">• 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Valores: Virtud Fortaleza, perseverancia, entusiasmo, laboriosidad, responsabilidad. • HS: Mentalidad en crecimiento. • HS: fuerza de voluntad. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales: hojas, plumones, cinta adhesiva, cuerda (masking tape), tijeras opcionales. 	Dinámica		PRIMARIA ALTA SECUNDARIA 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.”

- 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.”

🌿 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).



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.	<ul style="list-style-type: none">• Valores: Virtud Fortaleza, perseverancia, entusiasmo, laboriosidad, responsabilidad.• HS: Mentalidad en crecimiento.• HS: fuerza de voluntad.	20 min	<ul style="list-style-type: none">• 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.	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none">• Valores: Todos los de justicia. (Sollidaridad, 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 SECUNDRIA 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	<ul style="list-style-type: none">• Valores: Todos.• HS: Autoestima.• HS: Agilidad emocional• HS: Creatividad.• HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento.• HS: Voluntad.	20 min	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none"> • Valores: Todos. • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. • HS: Voluntad. 	50 min	<ul style="list-style-type: none"> • Test • Póster de fortalezas 	Dinámica	TEST VIA INSTITUTE PÓSTER VIDEO EXPLICATIVO	PRIMARIA ALTA, SECUNDARIA Y PREPARATORIA

- 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.

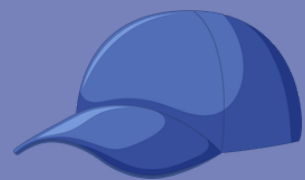
SEAMOS SÚPER HEROES



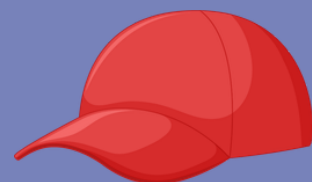
OBJETIVO	LO PUEDES USAR PARA...	TIEMPO	MATERIAL	TIPO	LIGA	SUGERIDO
Que los niños, a través de este juego, fortalezcan el trabajo en equipo, aprendan a apoyarse mutuamente y desarrollen confianza mientras se divierten.	<ul style="list-style-type: none"> • Valores: Todos. • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. • HS: Voluntad. Regulación y atención 	20 a 40 min	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Valores: Todos. • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. • HS: Voluntad. Logro que me propongo. 	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Diario par responder preguntas. / Hoja 	Caso	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> • 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."