

ESTOY PRESENTE

HERRAMIENTAS



Autogobierno



Sencillez



Estoy atento(a)
Pongo límites



Distracción
Exceso

PRIMARIA BAJA

Objetivo

El objetivo del mes será trabajar la agilidad emocional, esto significa que iremos más lejos que la inteligencia emocional, es decir además de reconocer nuestras emociones, podremos aprender cómo convivir con todas las emociones, incluso las incómodas. Aprenderemos que ellas pueden ayudarnos a ser más felices y a escuchar lo que nos podrían decir. Aprenderemos que no existen emociones malas o negativas y es válido sentir cualquier emoción.

CATÁLOGOS

CATÁLOGO GYM CEREBRAL

CONCIENCIA
PLENA MEDIO DÍA

CONCIENCIA PLENA
FINAL DEL DÍA

<https://bit.ly/3PE5aSu>

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

<https://bit.ly/3Zm1UOO>

SEMANA 1

Aprendizajes esperados

- Esta semana se presentan las herramientas y la misión de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y las recuerden toda la semana.

MISIÓN: PIENSO ANTES DE ACTUAR

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	AUDIO	DIBUJA LO QUE DIGO	https://bit.ly/3pLoXQC	Sigue las instrucciones de qué dibujar, aquí tu puedes decirles cada día de la semana qué dibujar por pasos o se turnan los alumnos para ir diciéndoles.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	FLUYO	https://bit.ly/3DrTTw5	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. Ser conciente del cuerpo.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	Agradezco al terminar el día. Las personas importantes en mi vida.	https://bit.ly/3wss4SE	Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día, reconocer las acciones buenas echas por mi.
	RECURSO IMPRESO	LIBRO	BLOQUE 4	https://bit.ly/3MDvQAJ	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	TARFA	LIBRO	GAFFETE 4	ESP: https://bit.ly/3PcHz9W	PARA PODER VISUALIZARLOS Y

TAREA	LIBRO	GAFETE 4
EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	La autorregulación
RECURSO IMPRIMIBLE	POSTER	POSTER DE: Actitudes de atención plena

ENG: <https://bit.ly/46qOhAe>

<https://youtu.be/vz9SjaXbktg>

<https://bit.ly/3MBX1fu>

USARLOS LA SIGUIENTE SEMANA

Poner el video para aprender sobre qué es la autorregulación y empezarla poner en practica.





Este poster contiene varias formas para regresar al moemnto presente. Colocalo en el salón.

SEMANA 2.

Aprendizajes esperados

- Esta semana se recuerdan las herramientas y la mision de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y practiquen toda la semana.
- Trabajarán con los gafetes para continuar con esta labor de promover LA SENCILLEZ; que se sientan parte de un ambiente positivo y amoroso. A demás que practiquen la responsabilidad de portar el gafete y de cuidarlo.
- En esta semana, se busca que identifiquen qué es lo que les preocupa. Poderlo nombrarlo para poderlo ver y tomar distancia.

MISIÓN: PONGO ATENCIÓN Y RESPIRO PARA CONCENTRARME


HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	VIDEO	SIGO INSTRUCCIONES	https://bit.ly/3uVLjBB	Se trata de ir siguiendo ciertas instrucciones, ve el video antes para que puedas dar tu las instrucciones sin necesidad de que vean el video, y pueden ir pasando alumnos a darlas el resto de la semana.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	Lo que escucho.	https://bit.ly/3UwpoOd	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	Reconozco mis esfuerzos y agradezco	https://bit.ly/34he1Ew	"Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y agradecerme por ello. Reconozco lo que hice y agradezo por el
	RECURSO IMPRESO	LIBRO	BLOQUE 4	https://bit.ly/3MDvQAJ	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	Campañas y globo aereostatico	https://youtu.be/4Tm5NbYzjs	Ve el video y sigo instrucciones.
	TAREA	LIBRO	MATERIALES: BOTELLA DE LA CALMA	https://bit.ly/3MDvQAJ	PAGINA 35: BOTE DE AGUA 500 ML, DIAMANTINA, COLORANTE VEGETAL, PEGAMENTO LIQUIDO (ACIATE DE BEBE/GLICERINA), DECORACIONES A PRUEVA DE AGUA LIGEROS PARA QUE SE MUEVAN (DIAMANTINA, CLIPS)



SEMANA 3

Aprendizajes esperados

- Esta semana se recuerdan las herramientas y la mision de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y practiquen toda la semana.
- El alumno será capaz de concentrarse, poner en practica la calma y la paciencia. Esto se logra estando activamente en la actividad que realiza.
- Dejar su imaginación fluir. Perefccionar el movimiento fino.

MISIÓN: PONGO UNA MEDIDA O LÍMITE A LAS COSAS

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	VIDEO	SIGO INSTRUCCIONES 2	https://bit.ly/3kJJMdgg	Este es un video que puedes ver con anticipación para saber qué instrucciones darle a tus alumnos. Digamos que es el nivel 2 del anterior.

	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	Lo que veo	https://bit.ly/31wcsyr	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad de crecimiento.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	Momento presente. En un bosque.	https://bit.ly/3hTNDwzz	Se realiza una meditación que ayuda a la concentración, usaremos la imaginación para estar en un lugar
	RECURSO IMPRESO	LIBRO	BLOQUE 4	https://bit.ly/3MDvQAJ	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	Mandala "Estoy en el presente"	https://bit.ly/3MDvQAJ	Pongo música relajante mientras los pequeños colorean la mandala de la pagina 33.
	TAREA	LIBRO	MATERIALES: BOTELLA DE LA CALMA	https://bit.ly/3MDvQAJ	PAGINA 35: BOTE DE AGUA 500 ML, DIAMANTINA, COLORANTE VEGETAL, PEGAMENTO LIQUIDO (ACIATE DE BEBE/GLICERINA), DECORACIONES A PRUEVA DE AGUA LIGEROS PARA QUE SE MUEVAN (DIAMANTINA, CLIPS)

SEMANA 4

Aprendizajes esperados

- Esta semana se recuerdan las herramientas y la misión de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y practiquen toda la semana.

-Se espera que los alumnos conozcan y aprendan cómo tranquilizar las emociones. Que puedan regresar al momento presente.

MISIÓN: RESPIRO CUAND PIERDO LA CALMA

PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	ESTIRAMIENTO HASTA EL INFINITO	https://bit.ly/2HTM4Yc	Es un video que puedes ver con anticipación para ponerles la actividad en el salón. Es un ejercicio de estiramiento simple.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	Escaneo Corporal	https://bit.ly/2OawwIP	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. Tengo una luz y analizo mi cuerpo.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	Me estiro y agradezco el día.	https://bit.ly/3Sg82Dw	"Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y gradecerme por ello. La conciencia plena se hace parada."
	RECURSO IMPRESO	BLOQUE 4	https://bit.ly/3MDvQAJ	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	EJERCICIO DE LA SEMANA	BOTELLA DE LA CALMA	https://youtu.be/JuGQE1s8oD8	Este video ayuda a vizualizar cómo se crea un bote de la calma (video tutorial).