

Armonía Emocional

MI DIARIO HUP



PROGRAMA HUP

Autor: Ana Tamara Robles Pliego

Diseño:

Fátima Guadalupe del Bosque.

Ana Tamara Robles Pliego

Portada: Rodrigo A. Robledo Dávila

Edición: Proyecto Eti-k SA de CV

Laguna de San Juan 1337 Ampliación Kiosco.

Saltillo, Coahuila, México

Conoce más:

www.willtek.mx.com

tamararobles@willtek.com.mx



@TAMARAROBLESP



@TAMARAROBLESOFICIAL



TAMARA ROBLES



@BIGBANGZOE OFICIAL



@BIGBANGZOE



BIGBANGZOE



***Registro en trámite.**

Prohibida la reproducción total o parcial en cualquiera de sus formas sin la autorización por escrito de la autora.

ÍNDICE

	BLOQUE	VIRTUD	VALORES	Pág.
1.	Soy héroe.	Justicia	Solidaridad.	5
2.	Yo valgo, tú vales.	Justicia	Respeto.	9
3.	Todo es posible.	Fortaleza	Perseverancia.	13
4.	Estoy presente.	Autogobierno	Sencillez.	17
5.	Mis emociones.	Autogobierno	Flexibilidad.	22
6.	Querer, querer.	Fortaleza	Entusiasmo.	27
7.	Empatía.	Prudencia	Empatía.	31
8.	De cara a la solución.	Prudencia / Autogobierno	Resiliencia.	35
9.	Mentalidad en crecimiento.	Prudencia / Fortaleza	Persistencia.	39
10.	Soy libre.	Prudencia	Responsabilidad.	43
11	Rueda de emociones			47
12	Afirmaciones conscientes			48
13	Límites con amor.			49
13	Para enviar en familia.			53

5 PILARES HUP

El Programa HUP está diseñado como un gimnasio de entrenamiento para elevar el sentido de vida a través de desarrollar en las siguientes habilidades:



AUTOESTIMA Y MENTALIDAD EN CRECIMIENTO (MINDSET).

Para que su mentalidad esté siempre en crecimiento, de una manera positiva y capaz de convertir los retos en oportunidades. Que la percepción de ellos mismos sea fuerte y amorosa, que confíen en su capacidad de hacer y que tengan siempre presente que merecen ser felices y sean conscientes del poder interno que tienen para mejorar su mundo.



AGILIDAD EMOCIONAL.

Para que sepan reconocer y manejar eficazmente sus propias emociones, así como para adaptarse y responder de manera constructiva a las emociones de los demás y a los cambios de las situaciones. Que aprendan a regularse y dirijan su conducta para que vayan de acuerdo a sus valores.



CONCIENCIA PLENA.

Para que sepan vivir de manera presente y consciente. Una herramienta que les ayudará a fortalecer su bienestar emocional y mental. Que aprendan a dirigir su atención y manejar sus pensamientos. Mejoren su capacidad de atención y concentración, fortalezcan la regulación emocional y aumenten sus habilidades cognitivas.



FUERZA DE VOLUNTAD.

Para que siempre tengan la fuerza para actuar, para vencer sus tentaciones y tomar decisiones libres. Que puedan moverse a sí mismos sin la necesidad de que otros les muevan. Esta fuerza del querer, es una facultad humana que se complementa con la inteligencia, permitiéndoles realizar lo que saben que es correcto mediante el desarrollo de hábitos positivos. Esto fortalece su capacidad de tomar decisiones fundamentadas en cuatro virtudes clave: **J**usticia, **F**ortaleza, **A**utogobierno y **P**rudencia.



LIBERTAD Y AMOR.

Para que vivan libres, decidiendo lo que desarrolle su mejor versión, con fuerza de carácter y capacidad de amar para transformar el mundo que les rodea. Se amen a sí mismos y eleven el sentido de su existir y ayuden a otros a crecer.



METODOLOGÍA

ESTE DIARIO.

Es una herramienta diseñada para que niños de 3 a 8 años desarrollen los 5 pilares y practiquen la regulación emocional. Para que registren cómo se sienten, establezcan metas personales y reflexionen sobre su progreso emocional y su esfuerzo.

Cada bloque de trabajo está estructurado en ciclos de 4 semanas. Cada sesión incluye actividades de mindfulness, arte terapia u otras prácticas que promueven la conexión interior, el autoconocimiento y el bienestar.

El diario se complementa con una plataforma digital que ofrece recursos para padres de familia, docentes, con sugerencias prácticas alineadas a la habilidad socioemocional que se trabaja en el libro, reforzando así el aprendizaje y la aplicación en su vida diaria. Este diario puede utilizarse de forma individual o en la institución educativa.

Cuando se trabaja en institución educativa, se recomienda apoyarse en las planeaciones mensuales para trabajar el tema correspondiente, eligiendo entre las dinámicas, videos y recursos sugeridos. Cada sesión puede adaptarse según las necesidades del grupo o del niño, integrando las actividades que mejor faciliten la reflexión y el desarrollo de la habilidad socioemocional del mes.

LA FUERZA DE VOLUNTAD Y LAS HERRAMIENTAS.

Lo que hace único a este programa es su enfoque en el desarrollo de la fuerza de voluntad, ese motor interno que guía y armoniza nuestras decisiones. Educarla y fortalecerla es esencial para que nuestros hijos tengan la capacidad de resistir tentaciones, alcanzar sus metas y sostener su felicidad, incluso en medio de las dificultades.

Como la fuerza de voluntad se forma a través de la práctica constante de buenos hábitos —que, con el tiempo, se convierten en virtudes—, **HUP** es un programa que brinda herramientas concretas para lograrlo. Su base se centra en recordar, promover y aplicar estos hábitos tanto en la escuela como en casa.

Estas herramientas están estructuradas en cuatro elementos clave: **verbos, antivalores, valores y virtudes**, y son el punto de partida para fortalecer desde dentro la voluntad de nuestros niños y adolescentes.

PAUSAS ACTIVAS (GIMNASIA CEREBRAL Y CONCIENCIA PLENA).

HUP ofrece tres pausas activas diseñadas para mejorar diversas funciones cerebrales y promover una mayor conciencia (mindfulness), desarrollar la regulación emocional y fortalecer la capacidad de dirigir la atención.

El programa proporciona ejercicios específicos de gimnasia cerebral y mindfulness para tres momentos clave del día: **por la mañana, después del receso o antes de hacer tareas (en casa), y al finalizar la jornada.**

PLATAFORMA Y PLANEACIONES.

HUP ofrece una plataforma desde la cual podrán descargar conferencias, pausas activas, videos educativos y planeaciones, tanto para padres de familia como para docentes.

El acceso a esta plataforma se enviará directamente al correo electrónico registrado: en el caso de las escuelas, al momento de firmar el convenio; y en el caso de los padres de familia, al momento de realizar la compra.

SOY HÉROE



HERRAMIENTAS



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA

ACTIVIDAD 1

Soy superhéroe, ¿cuál es mi súper poder para ayudar a los demás?



Antifaz

Para ver las necesidades de los demás y ayudar.



Insignia

Para ser buen amigo(a) y trabajar en equipo.



Escudo

Defender y proteger al que necesita ayuda.



Casco

El que siempre dice la verdad y es sabio para tomar buenas decisiones.



Puño

Fuerza de voluntad para hacer lo que se debe.



Capa

Para protegerte de las personas que te quieran hacer daño.



Botas

Para no cansarte.

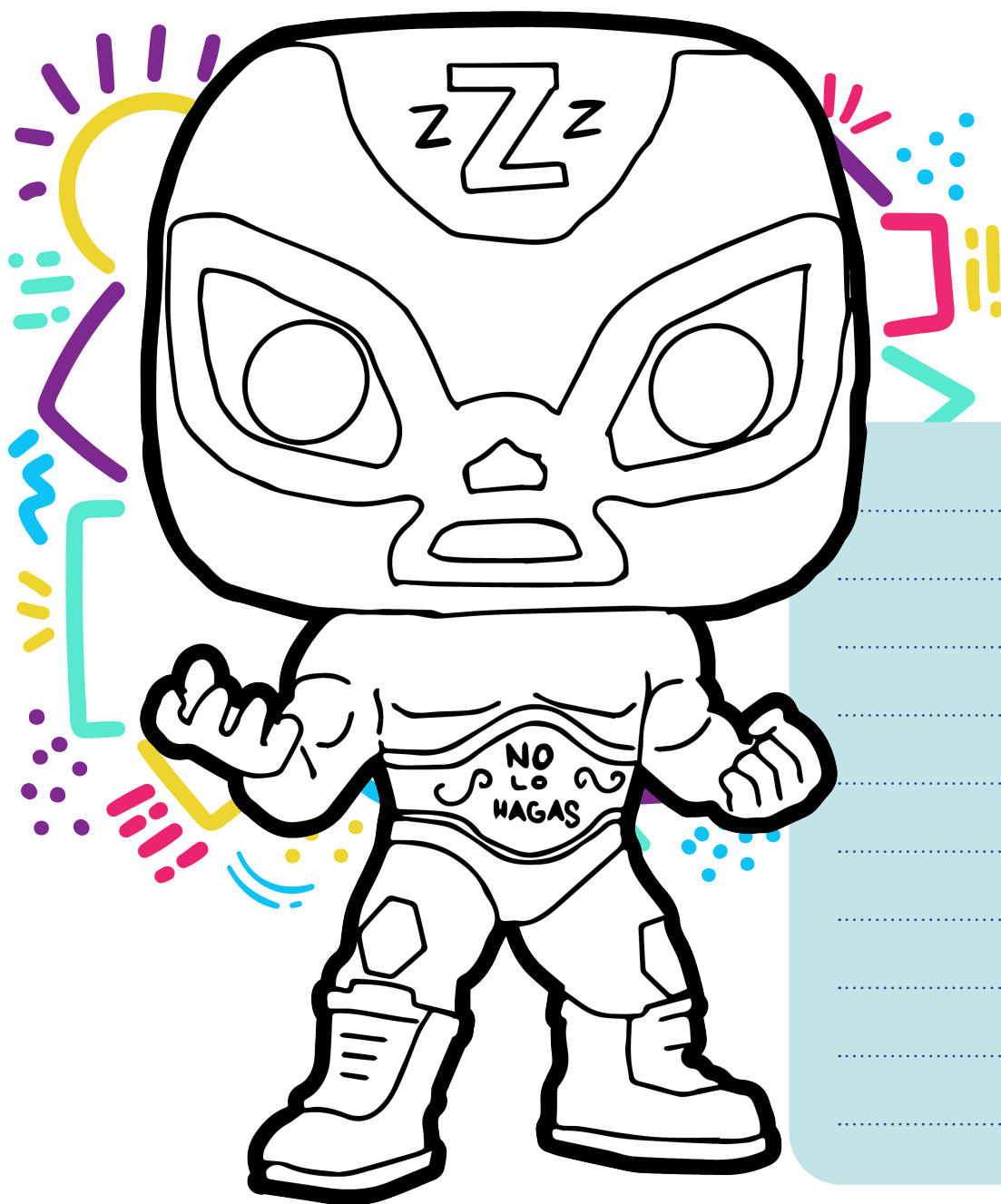


Varita

Para contagiar alegría.

ACTIVIDAD 2

- El súper villano contra el que vamos a luchar es la **flojera**. Colorea y, si ya sabes leer y escribir, escribe cómo vas a ayudar en clase y practicarás la solidaridad, en caso de que no, puedes platicar tus respuestas.



ACTIVIDAD 3

- Este arcoíris te va a enseñar a respirar para sentirte mejor.
- Cuando tus emociones sean muy fuertes y necesites calmarte, respira despacio siguiendo los colores.

¡Verás cómo poco a poco te sientes más tranquilo(a)!

- Marca la emoción que estás respirando.



Miedo



Triste



Enojado(a)



Enfermo(a)



Sorprendido(a)



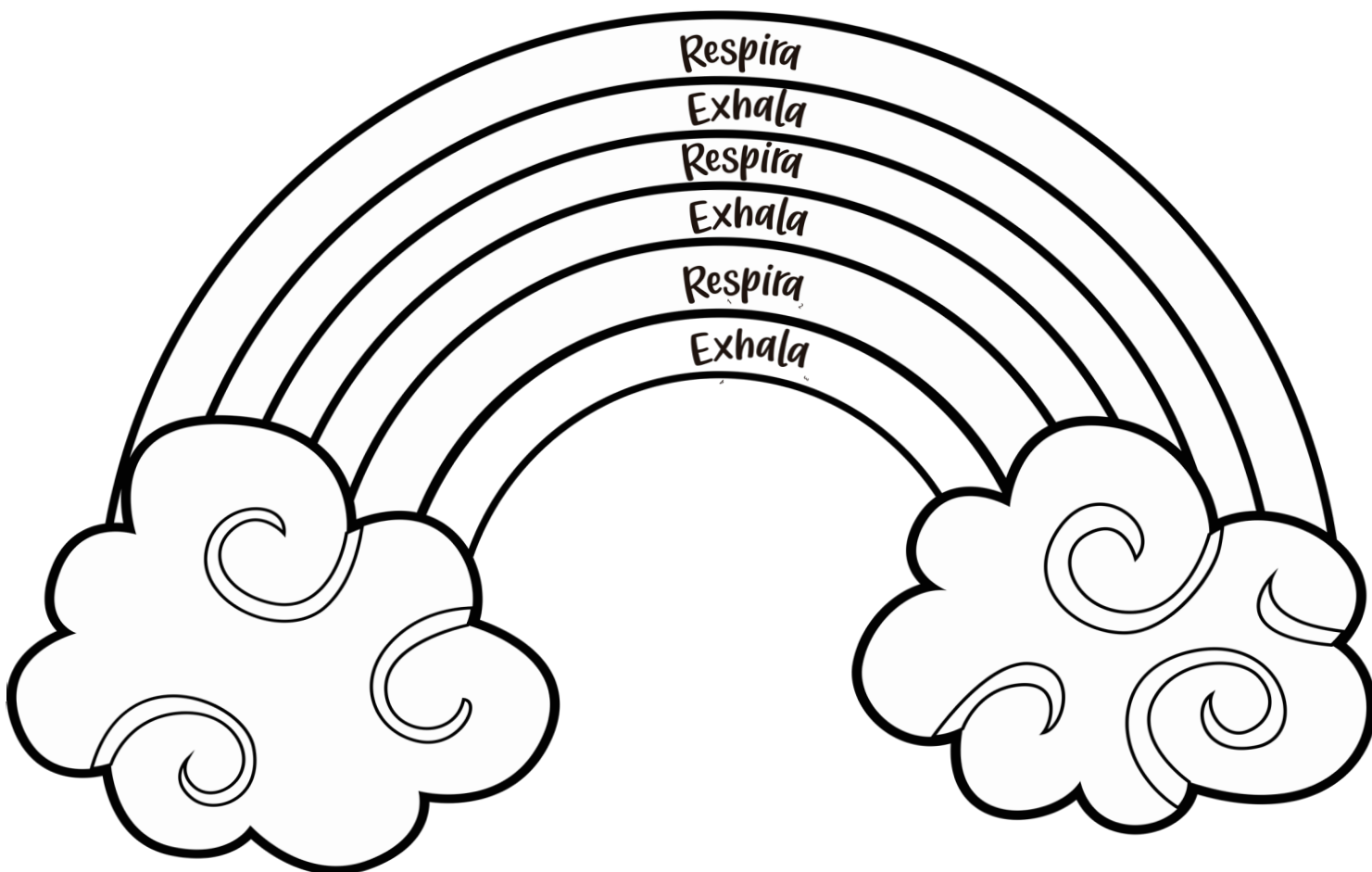
Estresado(a)



Con sueño



Confundido(a)

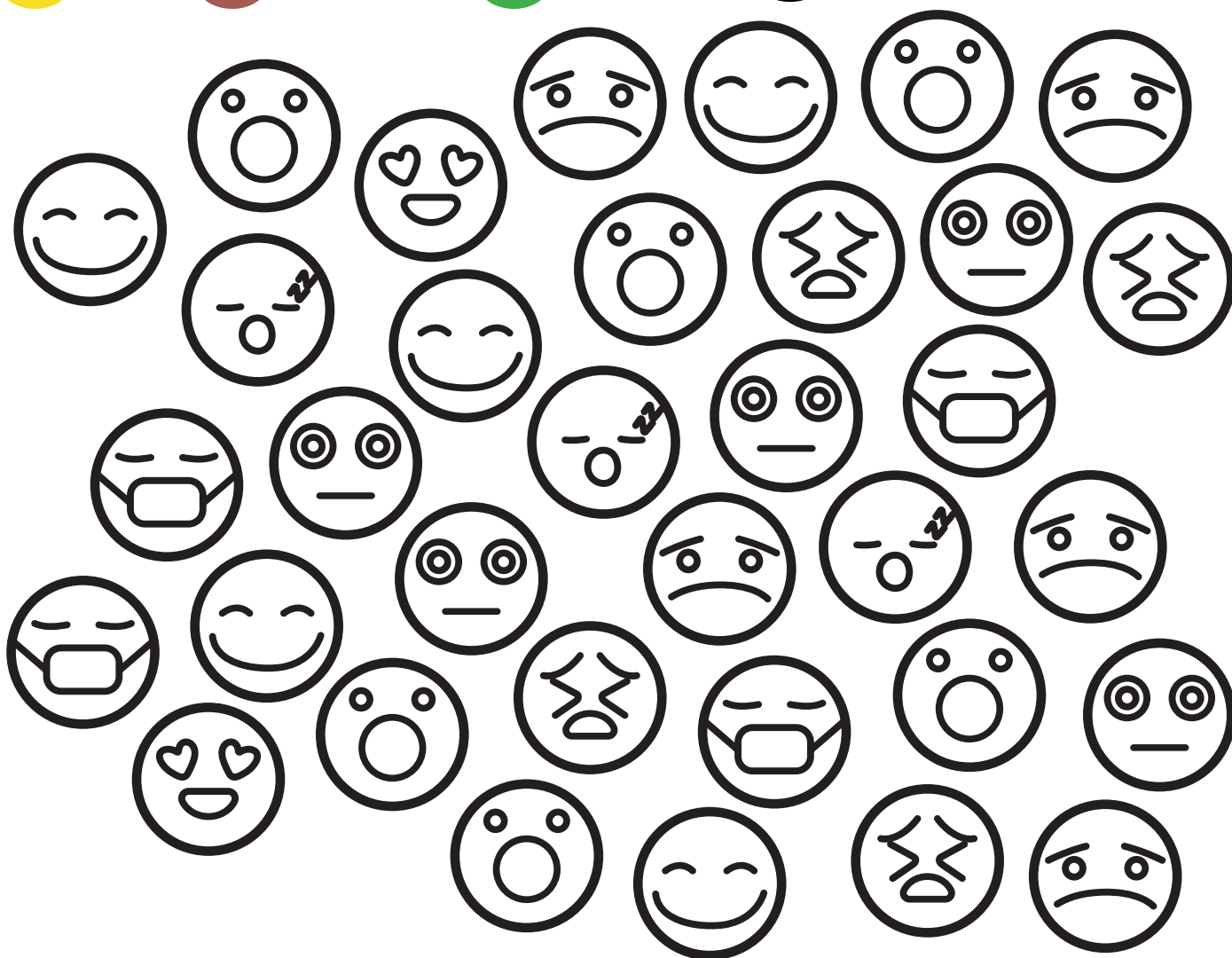


ACTIVIDAD 4

- Vamos a aprender más sobre las emociones.
- Colorea las caritas y piensa: ¿Cuándo me he sentido así? ¿Qué cosas podrían hacerme sentir así?

➤ Conocer cómo te sientes te ayuda a calmarte, hablarlo y sentirte mejor.

Autorregulación: es aprender a regresar a sentirme bien, después de sentir con mucha intensidad una emoción y se logra con ayuda de tu respiración, tus pensamientos y las personas que te cuidan para elegir tu conducta, es decir lo que haces cuando sientes.



YO VALGO



HERRAMIENTAS



JUSTICIA



CUIDAR



RESPECTO



OFENDER
DESCUIDAR

ACTIVIDAD 1

Tú vales mucho. Eres una persona importante y especial.
Los demás también valen y merecen ser cuidados.
Respetar es cuidar a los demás y cuidarte a ti mismo(a).

- Dibuja a las personas o cosas que tú amas y que quieres cuidar con el corazón.



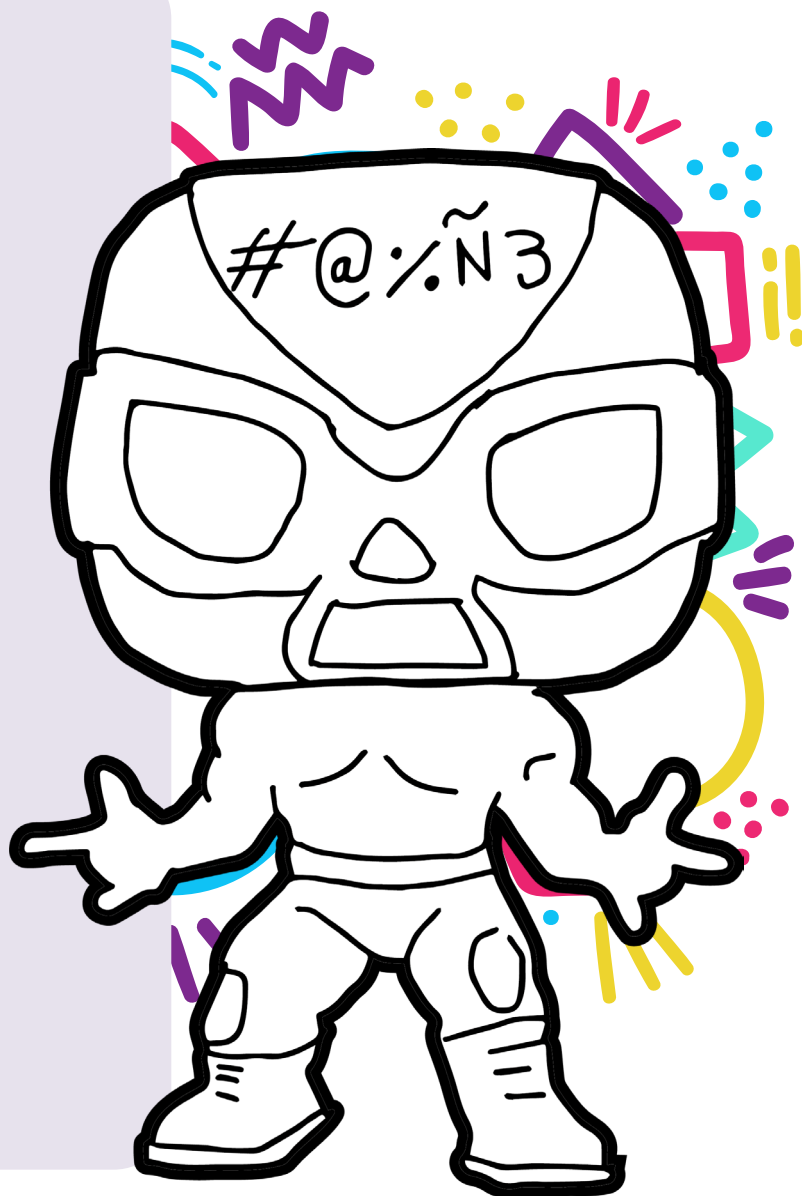
ACTIVIDAD 2

Hoy vamos a luchar contra: **la ofensa y el descuido**. Estos villanos aparecen cuando alguien dice o hace cosas que lastiman a los demás porque se sintió enojado(a), frustrado(a).

Ofender y no cuidar, es una falta de respeto. ¿Qué cosas pueden ser faltas de respeto hacia otras personas?

- En este recuadro, dibuja a un súper héroe que te ayude a vencer las ganas de decir cosas groseras, gritar o hacer algo que no es amable.

Este héroe te recuerda que tú puedes elegir ser respetuoso(a) y cuidar a los demás y si ofendes siempre puedes reparar el daño.



ACTIVIDAD 3

– Respirar despacio te ayuda a calmarte y respetar a los demás.

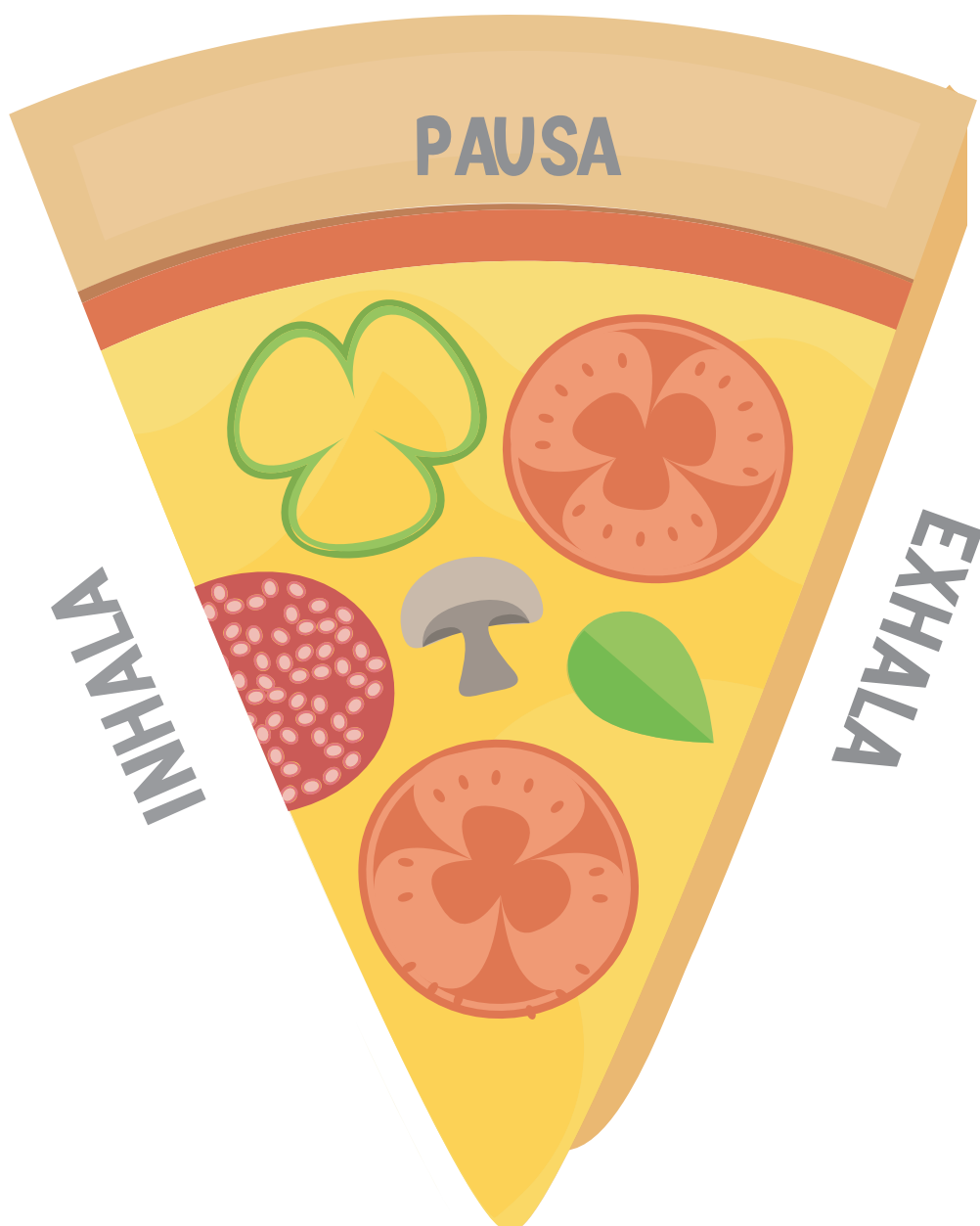
Sigue la pizza con tu dedo:

Inhala por la nariz (3 segundos)

Pausa (cuenta hasta 4)

Exhala por la boca (3 segundos)

– Hazlo lento y con atención. ¡Así tu cuerpo se siente mejor y tú puedes decidir con calma!



ACTIVIDAD 4

- Mira las caritas de las emociones. Luego colorea de 1 a 4 estrellas según qué tanto sientes esa emoción hoy.

1 SIGNIFICA QUE LO SIENTES POQUITO Y 4, QUE LO SIENTES MUCHO.



Mi energía



Estoy cumpliendo



ART TODO ES POSIBLE



HERRAMIENTAS



FORTALEZA



HAGO UN
ESFUERZO EXTRA



PERSEVERANCIA



DARME
POR VENCIDO

ACTIVIDAD 1

La perseverancia es terminar lo que empezamos, aunque sea difícil.

Significa esforzarse hasta el final.

- Completa el dibujo y colorea usando 7 colores diferentes.

- Cuando termines, marca o dibuja cómo te sentiste durante el reto y si estás cumpliendo con las herramientas.

Mi energía



Hoy me siento:

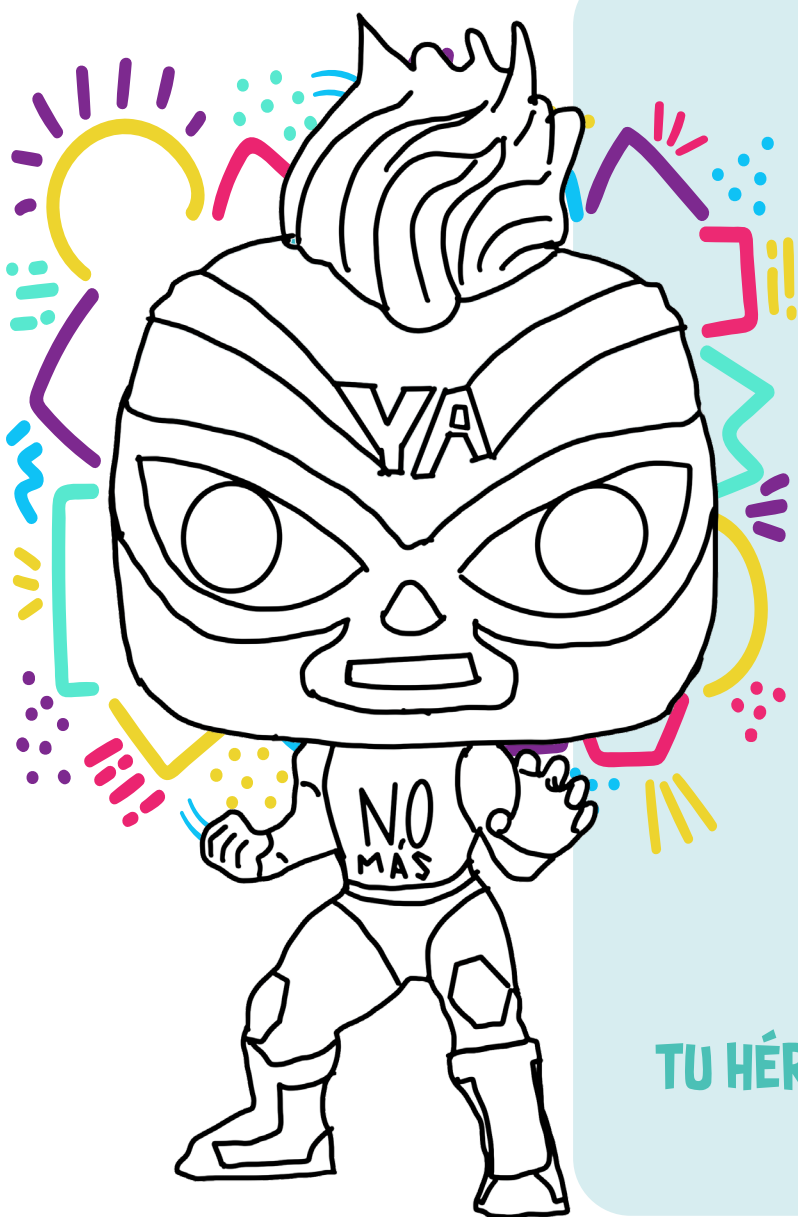


ACTIVIDAD 2

- Hoy vamos a luchar contra un villano que quiere que te des por vencido(a) y no termines las cosas.

Piensa: ¿En qué cosas a veces te rindes rápido?

- Dibuja o escribe algo que quieras seguir intentando o seguir esforzándote esta semana, aunque sea difícil. **¡Tú puedes con la ayuda de la perseverancia!**



**TU HÉROE INTERIOR ES FUERTE Y
NO SE RINDE**

ACTIVIDAD 3

- Vamos a practicar la perseverancia y la concentración.
- Colorea esta mandala con paciencia, sin darte por vencido.
- Respira mientras colorea y, si quieres, escucha música tranquila.

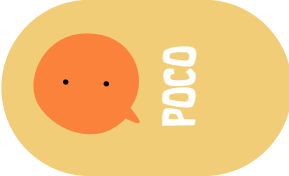
Hazlo despacito... ¡disfruta el momento!

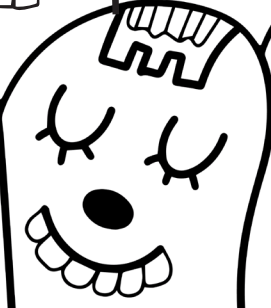
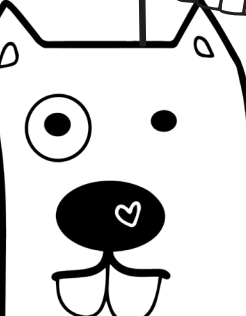
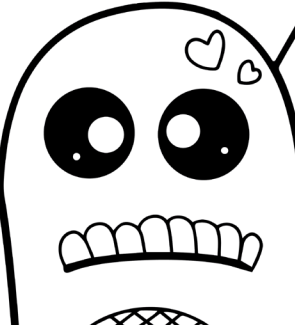
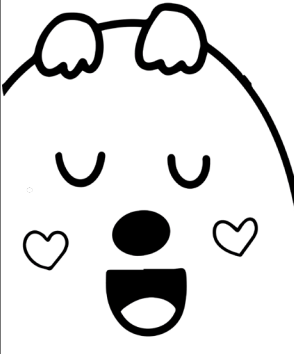




ACTIVIDAD 4

- Colorea a cada personaje según tu esfuerzo esta semana, puedes colorear diario o intentar recordar cada día de la semana.
- Recuerda que estamos haciendo un esfuerzo extra en lo que más nos cuesta.





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

¡TÚ PUEDES MEJORAR CADA SEMANA!

ESTOY PRESENTE



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO



SENCILLEZ



DISTRACCIÓN / EXCESO

ACTIVIDAD 1

- Imagina que vas a un viaje con personas que quieres mucho. Pero... ¡cuidado! El súper villano **Distracción y Exceso** quiere llenar tu mochila con cosas que no necesitas.
- Elige entre las opciones lo que quieres meter a tu mochila. (Puedes escribirlas o llevar una línea desde cada cosa hasta la mochila).

Pienso – ¿Esto me ayuda a estar bien con los demás?

Acepto – Reconozco lo que siento y lo que está bien.

Actúo – Elijo con sencillez lo que sí quiero llevar.

LA SENCILLEZ
ES LLEVAR
SOLO LO
NECESARIO



COMIDA CHATARRA

**QUEJARME
SOBRE TODO.**

**GANAS DE
COMPARTIR**

**IDEAS PARA
RESOLVER
PROBLEMAS**

**ENOJOS Y
PLEITOS**

**NO QUERER
COMPARTIR**

**VIDEO
JUEGOS**

**JUEGOS PARA
JUGAR TODOS**

**COMIDA
SALUDABLE**



ACTIVIDAD 2

- Es momento de luchar en contra de la **distracción y exceso**. Este villano quiere que no pongas atención ni y quiere que olvides poner una medida a las cosas que pueden hacerte daño.
- Marca las cosas que te distraen cuando estás en clase o haciendo tarea.

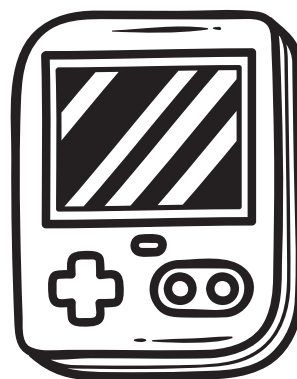
Luego, comparte: ¿Cómo vas a vencer al súper villano distracción y el exceso?



MIS JUGUETES



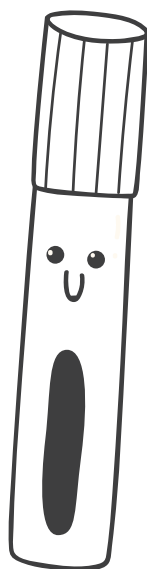
PANTALLAS



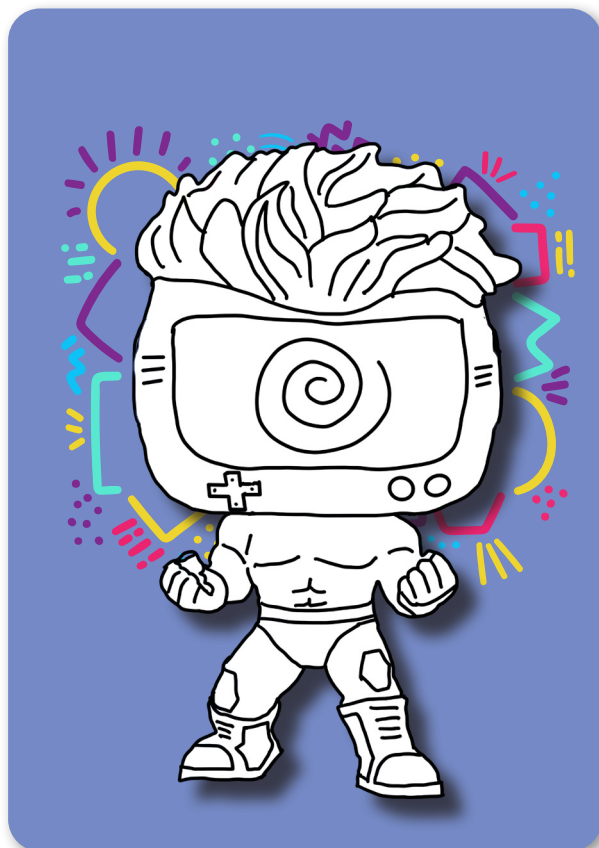
VIDEO JUEGOS



PLATICAR CON AMIGOS

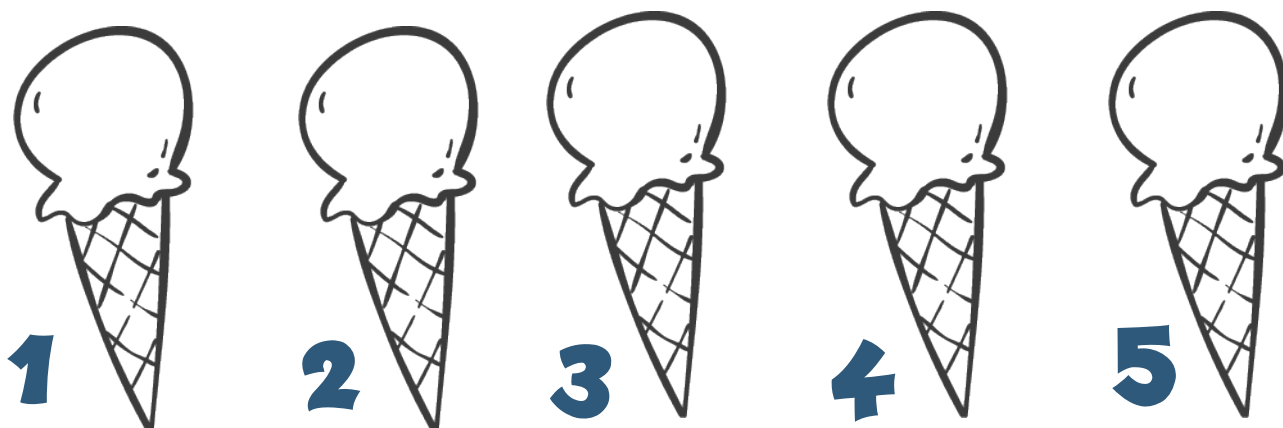


ÚTILES

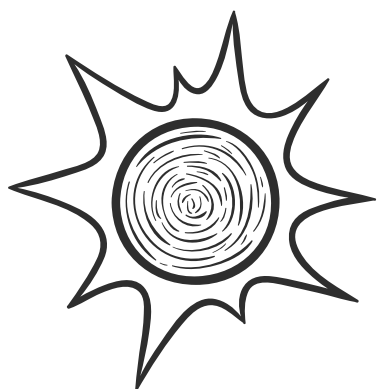


ACTIVIDAD 3

- ¿Cómo voy con mi esfuerzo por vencer a la distracción y el exceso?
- Colorea la nieve para la distracción y el cono para el exceso.

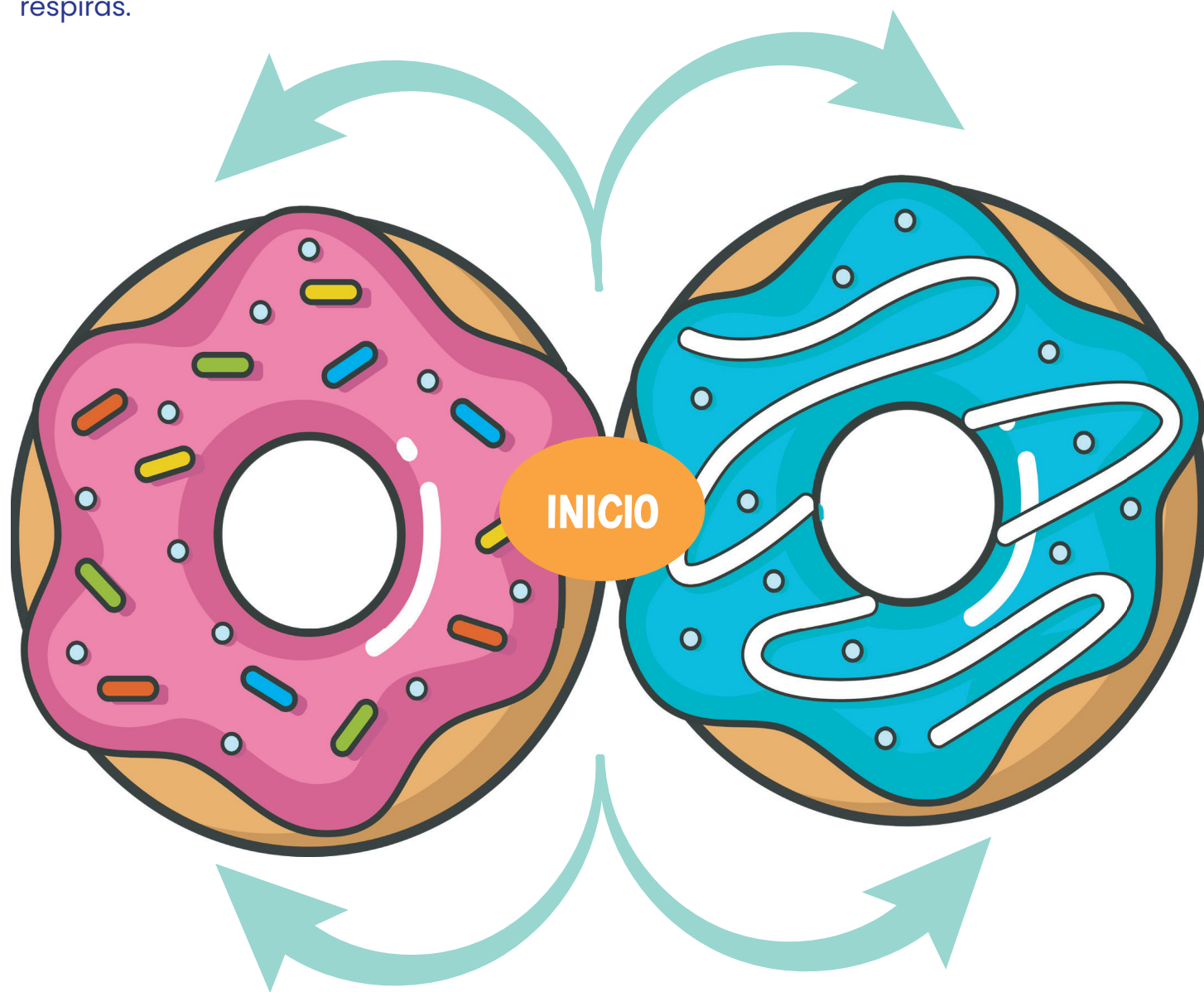


- Colorea la imagen que mejor muestre cómo te sientes. Luego, escribe el nombre de esa emoción. Recuerda que puedes usar la rueda de emociones o colores de la página 8.



ACTIVIDAD 4

- Realiza un ejercicio de conciencia plena siguiendo con tu dedo al mismo tiempo que respiras.



- Coloca tu dedo en el punto de inicio.
- Mientras inhalas, traza con tu dedo el contorno de la dona de fresa; al exhalar, sigue el contorno de la dona de menta.
- Otra forma de practicar esta atención plena es observando y contando los confetis en la dona de fresa y los puntos blancos en la dona de menta.
- Además, puedes acompañar la actividad con música para ayudarte a concentrarte.

MIS EMOCIONES



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO.



FLEXIBILIDAD



OFENDER / LASTIMAR

ACTIVIDAD 1

- Une con una línea la emoción con la parte del cuerpo donde la sientes.

Recuerda: ¡puedes sentir una emoción en más de un lugar!

Enojo

Alegría

Miedo

Frustración

Tristeza



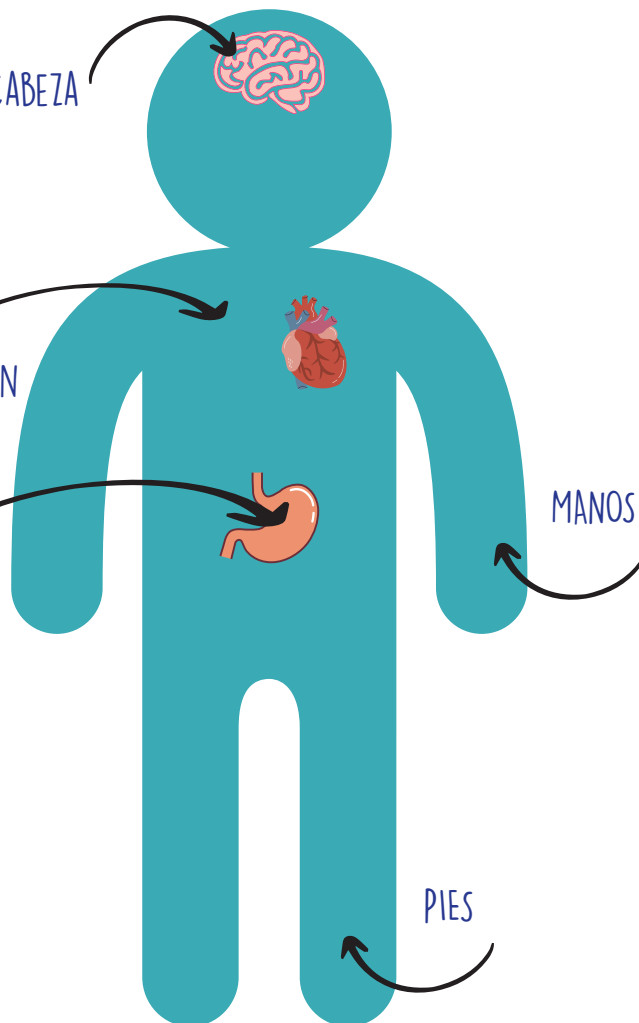
CABEZA

CORAZÓN

ESTÓMAGO

MANOS

PIES



ACTIVIDAD 2

- El súper villano contra el que vamos a luchar es la **ofensa**. Este villano aparece cuando lastimamos a otros con nuestras palabras o acciones.
 - Elige qué te ayuda con cada emoción. Así aprenderás a responder sin ofender.
-



PREGÚNTAME
ESCÚCHAME

AYÚDAME A
RESPIRAR

DAME
ESPACIO

ABRÁZAME

ENOJO



TRISTEZA



MIEDO



DESAGRADO



OTRA

ACTIVIDAD 3

Cuando algo me molesta o me pone muy feliz, triste o enojado(a), puedo usar mi poder de hacer un alto, respirar, pensar, aceptar y actuar para calmar mi corazón.

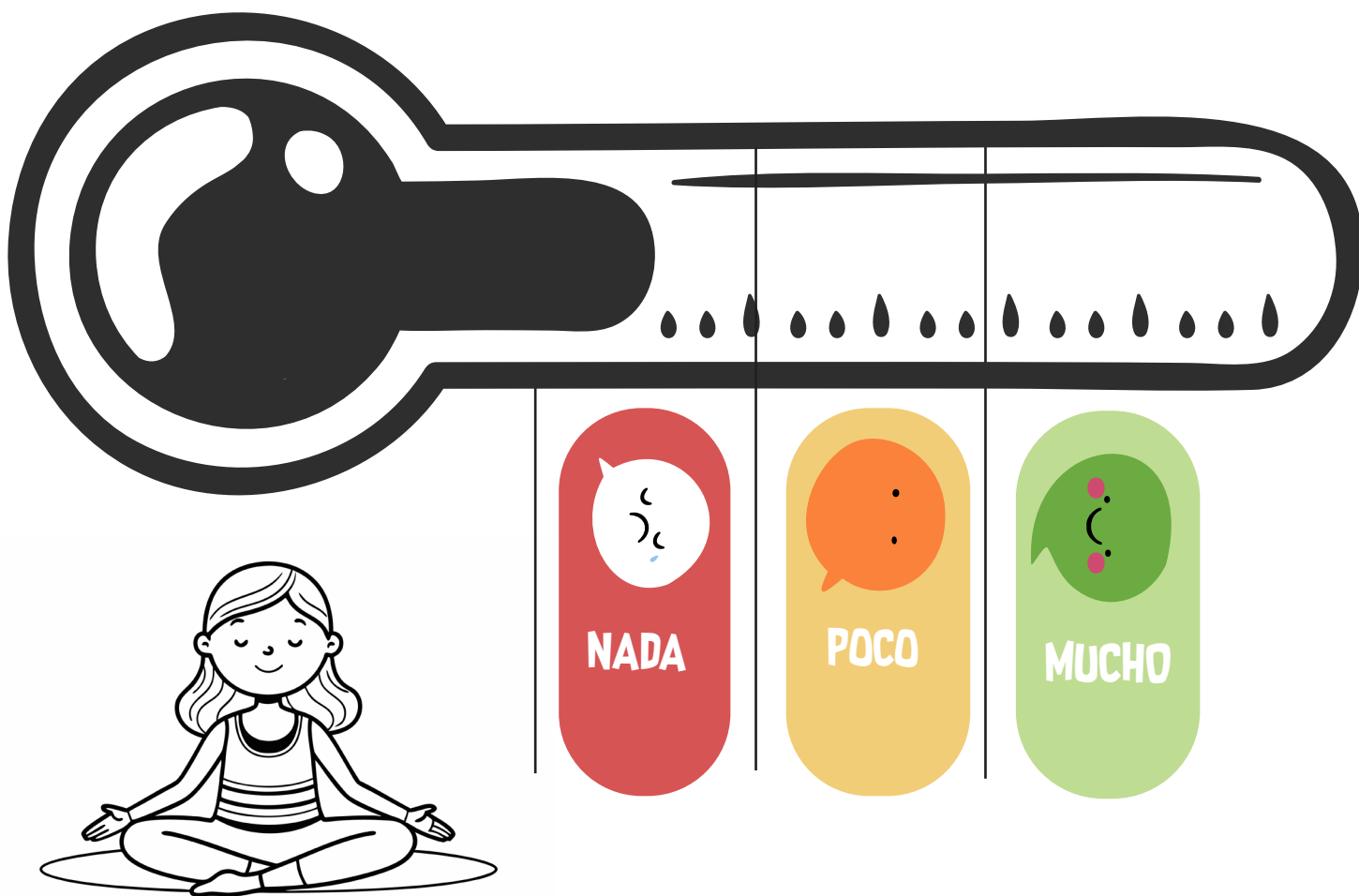
– Marca en el termómetro qué tanto estás logrando hacer un alto, respirar y calmarte cuando lo necesitas.

ALTO: Me detengo un momento.

PIENSO: ¿Qué estoy sintiendo? ¿Por qué?

ACEPTO: Reconozco mi emoción, aunque no me guste.

ACTÚO: Hago algo que me ayude a sentirme mejor sin lastimar a nadie.



ACTIVIDAD 4

La flexibilidad es adaptarse cuando algo cambia y aceptar nuevas ideas, aunque no sean como tú pensabas.

Por eso es importante practicar el reconocimiento de emociones: la flexibilidad nos ayuda a aceptar tanto nuestras emociones como las de los demás.

– Encuentra las emociones escondidas y luego piensa qué cosas pueden hacerte sentir así.

AMOR

TRISTEZA

ENOJO

MIEDO

NERVIOS

ALEGRÍA

DIVERSIÓN

ESPERANZA

ENVIDIA

L	L	Q	H	J	E	E	N	V	I	D	I	A	I	A
H	P	R	G	A	J	I	A	I	J	B	U	X	J	E
O	O	K	C	D	X	N	E	R	V	I	O	S	O	S
N	T	D	I	V	E	R	S	I	O	N	T	B	W	P
R	V	S	V	E	U	O	N	O	J	V	P	X	X	E
D	B	K	W	N	H	A	L	E	G	R	I	A	X	R
V	D	L	B	W	T	M	I	E	D	O	T	Z	L	A
T	V	V	R	I	N	S	A	M	O	R	U	K	C	N
D	I	X	K	G	J	G	D	M	G	U	X	K	F	Z
Z	L	B	L	M	A	C	K	T	I	C	Q	Q	P	A
V	V	M	G	A	F	A	F	B	E	L	V	P	Q	L
S	E	N	O	J	O	T	B	W	C	N	Z	K	O	J
E	Q	T	N	B	O	M	U	V	E	K	B	A	G	G
N	Z	Z	G	Y	S	S	P	F	B	A	X	U	S	F
Q	U	L	T	R	I	S	T	E	Z	A	D	Y	N	W

ACTIVIDAD 4

ALTERNATIVA PARA NIÑOS MÁS PEQUEÑOS

- Mientras lo ves, colorea y platica con tu maestro(a) o tu familia sobre:

¿Qué pasa cuando nos enojamos mucho?

¿Cómo podemos calmarnos cuando sentimos ese “volcán” por dentro?



QUERER - QUERER



HERRAMIENTAS



FORTALEZA



ME ESFUERZO



ENTUSIASMO



LA QUEJA

ACTIVIDAD 1

- Marca con azul, las actividades que realizas y en qué nivel de logro vas y con otro color las que te comprometes a alcanzar más logro.

Esto te ayuda a fortalecer tu voluntad, a poner esfuerzo extra y a hacer las cosas con entusiasmo, sin quejarte.

	VOY A EMPEZAR	LO INTENTO Y ME AYUDAN	LO ESTOY LOGRANDO	LO LOGRÉ
ME VISTO SOLITO(A)	☐	☐	☐	☐
ME BAÑO SOLITO(A)	☐	☐	☐	☐
COMO SOLITO(A)	☐	☐	☐	☐
DUERMO EN MI CAMA	☐	☐	☐	☐
RECOJO MIS JUGUETES	☐	☐	☐	☐
ME LAVO LOS DIENTES	☐	☐	☐	☐
DOBLO MI ROPA	☐	☐	☐	☐
PREPARO MI TERMO	☐	☐	☐	☐

ACTIVIDAD 2

A veces, cuando algo no nos gusta o nos cuesta trabajo, aparece el villano de la queja. Pero tú puedes ser más fuerte que él.

– Marca las actividades en las que vas a poner tu mejor esfuerzo esta semana, sin quejarte y con buena actitud.

¡CADA VEZ QUE LO INTENTES, TE HACES MÁS FUERTE!



Recoger mi cuarto o el salón



Lavar los trastes



Dejar de jugar video juegos (Interrumpir)



Hacer mi cama



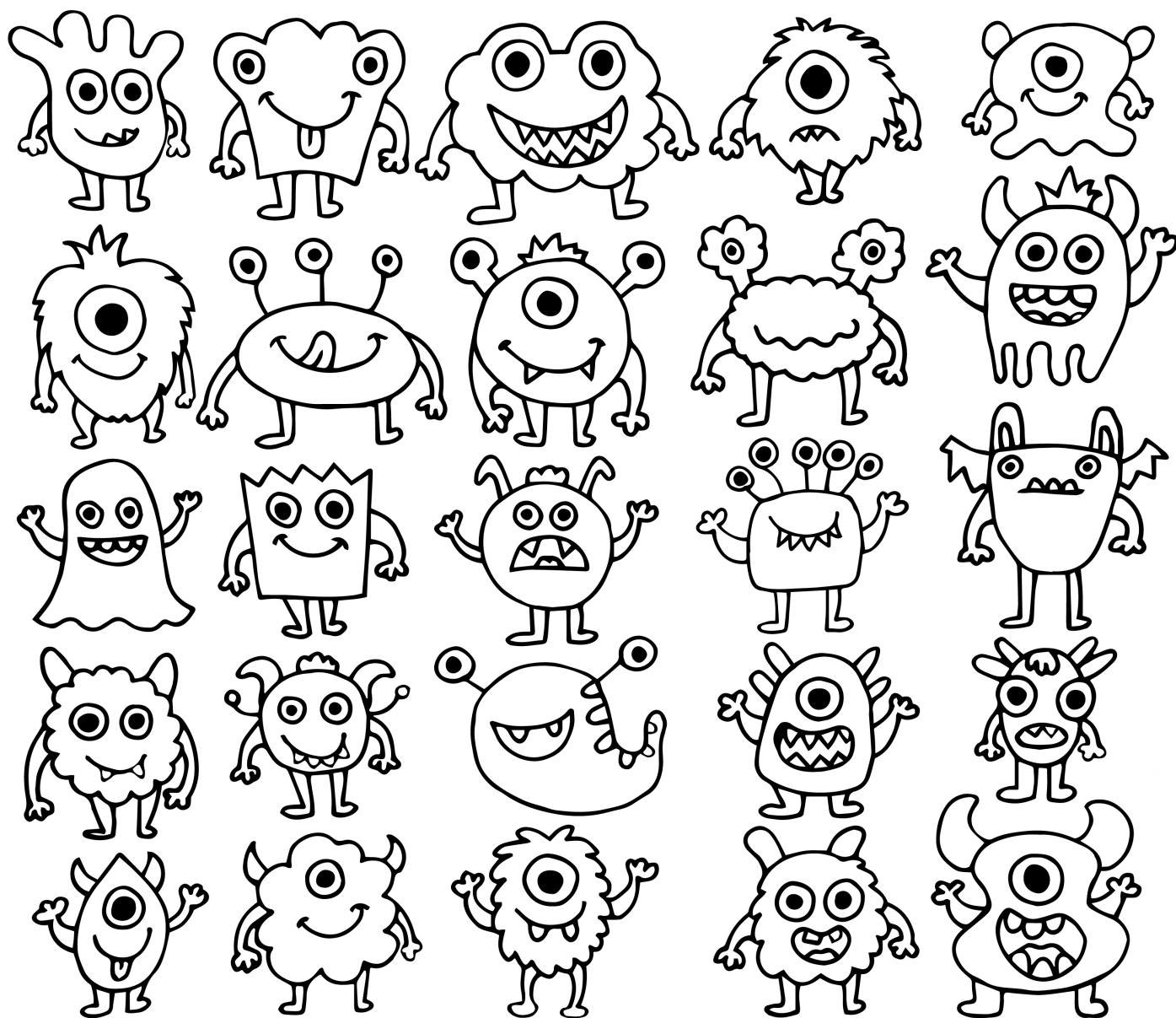
Hacer tarea o trabajar en clase



Bañarme

ACTIVIDAD 3

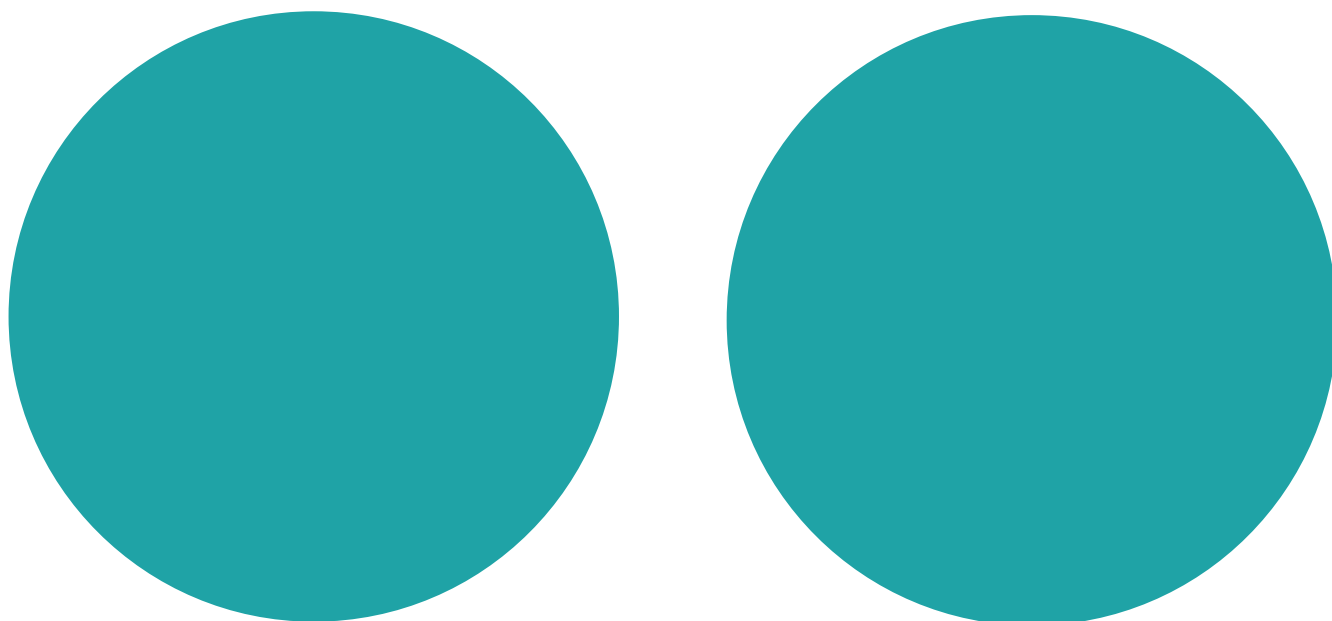
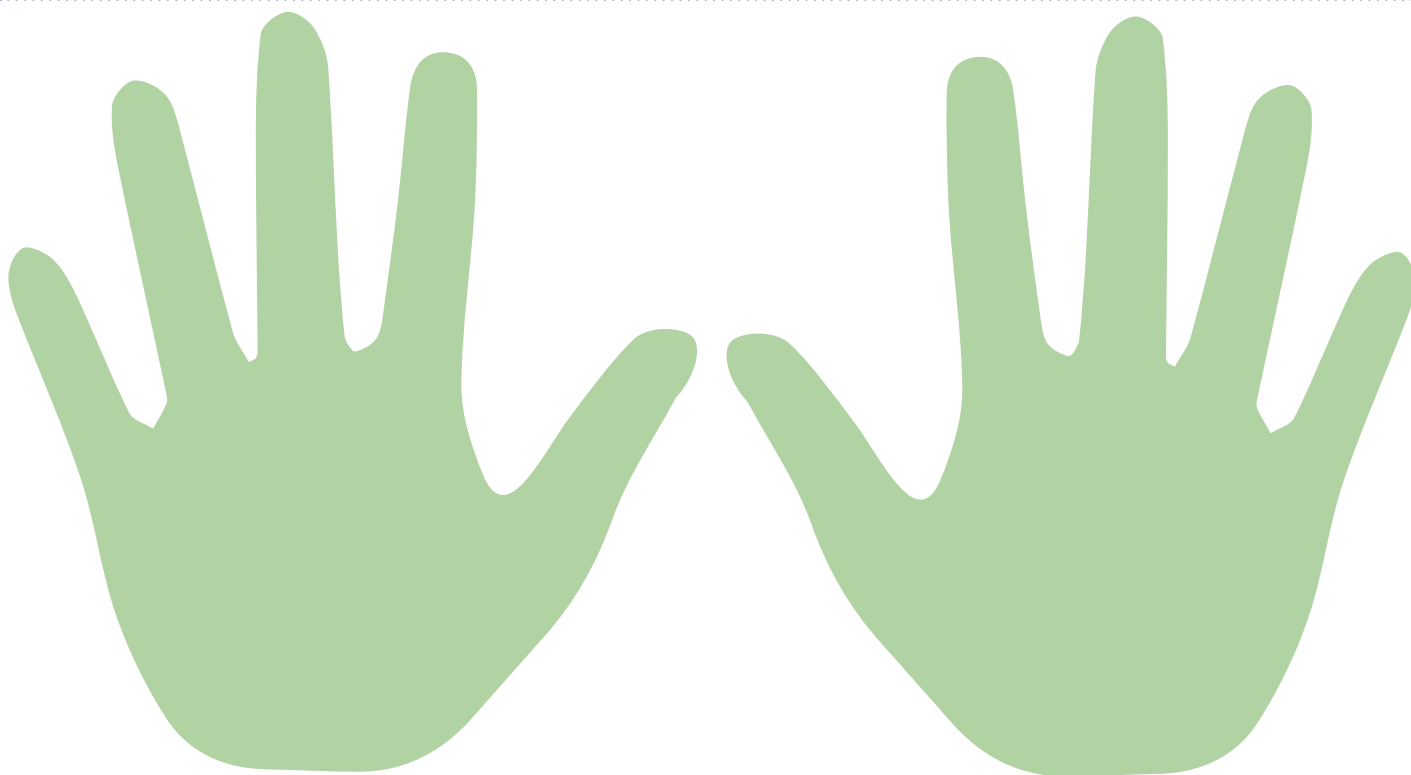
- Colorea el personaje que mejor exprese cómo te sientes hoy.





ACTIVIDAD 4

- Con tus manos cerradas en puño, golpea los círculos azules. Después, abre tus manos y golpea las palmas. Luego, regresa a los círculos y repite este ciclo varias veces.
 - Al hacer este ejercicio con entusiasmo y esfuerzo, estás entrenando tu cuerpo y tu mente para activar tu energía, poner atención y seguir con ganas lo que viene.
-



EMPATÍA



HERRAMIENTAS



PRUDENCIA



PIENSO EN
LOS DEMÁS



EMPATÍA



INDIFERENCIA
EGOÍSMO

ACTIVIDAD 1

- En el espacio de los tenis, escribe algo que hayas hecho para ayudar o pensar en los demás. Los pequeños coloreen el zapato y platiquen sus respuestas.

Este ejercicio te va a ayudar a pensar más en los otros, a ponerte en su lugar y a darte cuenta de cómo tus acciones pueden hacer sentir bien a alguien más. Cuando ayudas, escuchas o compartes, estás usando tu poder de empatía y vences al súper villano de la **indiferencia y el egoísmo**. Así, tus pasos se llenan de alegría y hacen un camino más bonito para todos.



ACTIVIDAD 2

- Los súper villanos contra los que estamos luchando son la indiferencia y el egoísmo. Cuando no quiero compartir, me olvido de los demás, solo pienso en mí o no me importa cómo se sienten los otros, mi corazón no crece y puedo lastimar sin querer.
- Colorea a los súper villanos y marca si te comprometes a pensar en los demás durante esta semana.



ME COMPROMETO

Si

No

ACTIVIDAD 3

- Escribe el nombre de una persona que hayas visto con alguna de estas emociones. Después, marca o dibuja cómo te sientes tú.



Enojo



Alegría



Miedo



Frustración



Tristeza



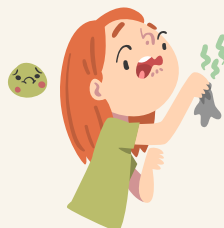
Confusión



Vergüenza



Nerviosismo



Desagrado



Esperanza



ACTIVIDAD 4

- Escribe o dibuja. Los más pequeños pueden solo platicar.

FECHA DE HOY:

(COSAS DE LAS QUE ME SIENTO ORGULLOSO(A):

(COSAS QUE ME HACEN SENTIRME

FELIZ:	TRISTE:	ENOJADO:
_____	_____	_____

MEJOR MOMENTO	PEOR MOMENTO
_____	_____

ESTOY AGRADE(IDO(A) POR:

MI ESTADO DE ANIMO:

(DIBUJA LA CARA CON BOCA Y OJOS PARA MOSTRAR LA EMOCION)

DE CARA A LA SOLUCIÓN



HERRAMIENTAS



PRUDENCIA
AUTOGOBIERNO



DOY SOLUCIONES
PIENSO POSITIVO



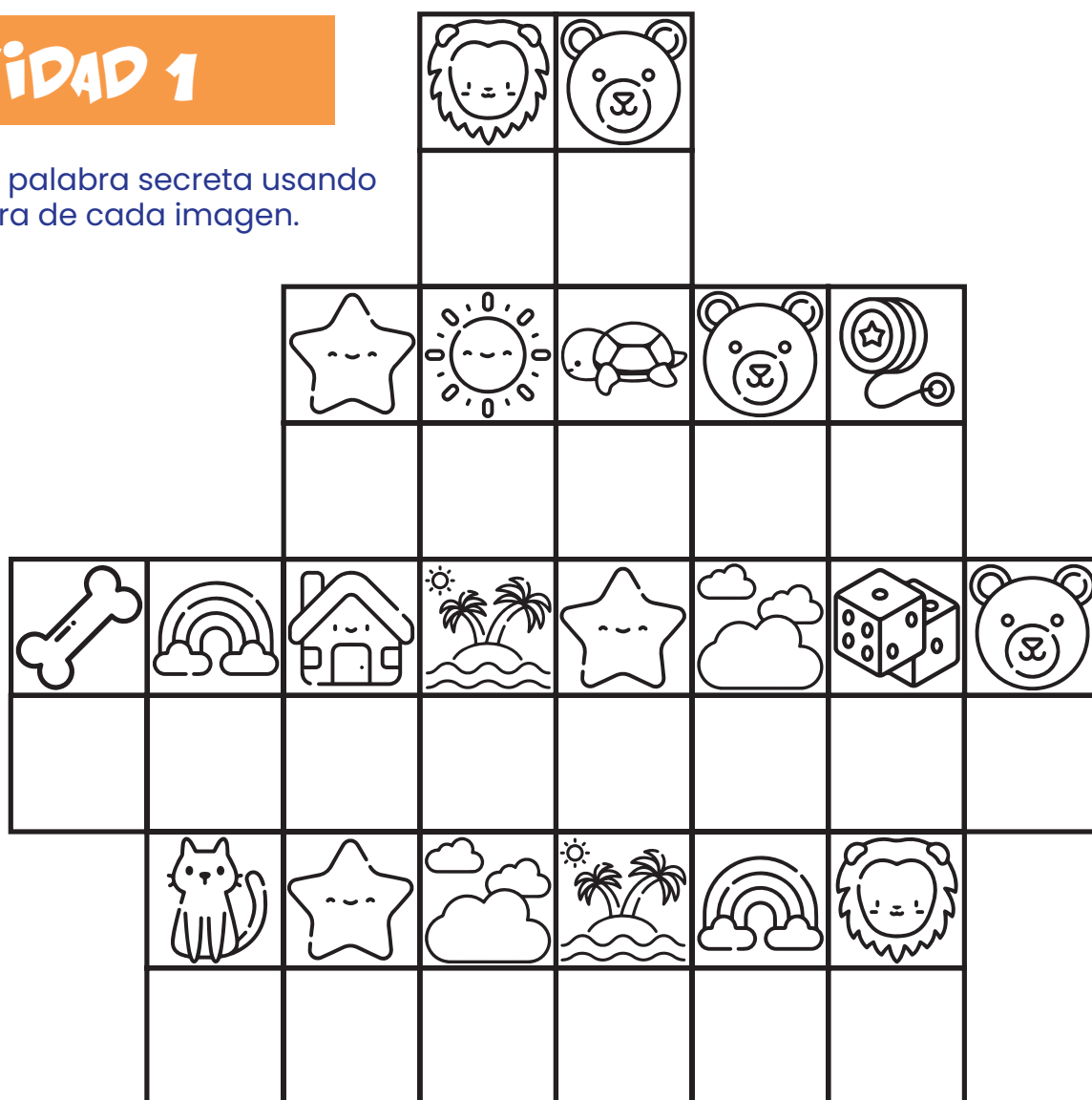
RESILIENCIA



NEGATIVIDAD

ACTIVIDAD 1

- Descubre la palabra secreta usando la primera letra de cada imagen.



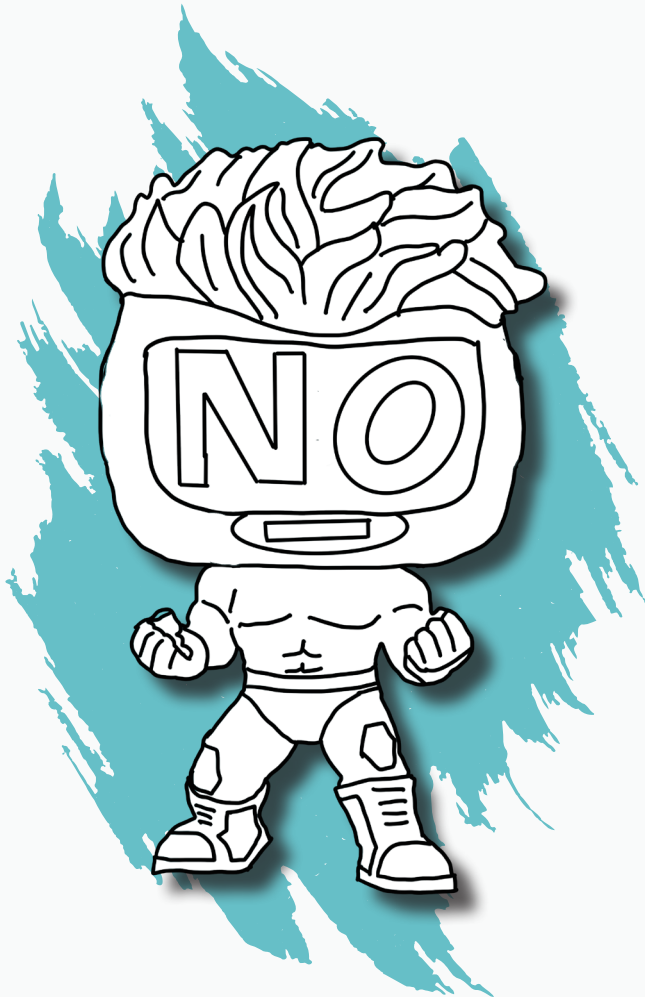
- Este ejercicio te ayuda a pensar en positivo, a dar soluciones y a recordar que cuando te esfuerzas, puedes sentirte orgulloso(a) de ti.

¡Eso es tener resiliencia!

ACTIVIDAD 2

- El súper villano contra el que vamos a luchar es **la negatividad**. Este villano aparece cuando decimos "no puedo", pensamos cosas malas o dejamos de intentar.
- Colorea al súper villano y escribe o dibuja alrededor una o dos cosas que te ayuden a tener una mente más positiva y que te recuerden que sí puedes lograrlo. Revisa la página 48 con afirmaciones positivas.

¡Las afirmaciones positivas te ayudan a ser más fuerte y valiente!



Hoy me siento:



Mi buen humor



Estoy cumpliendo



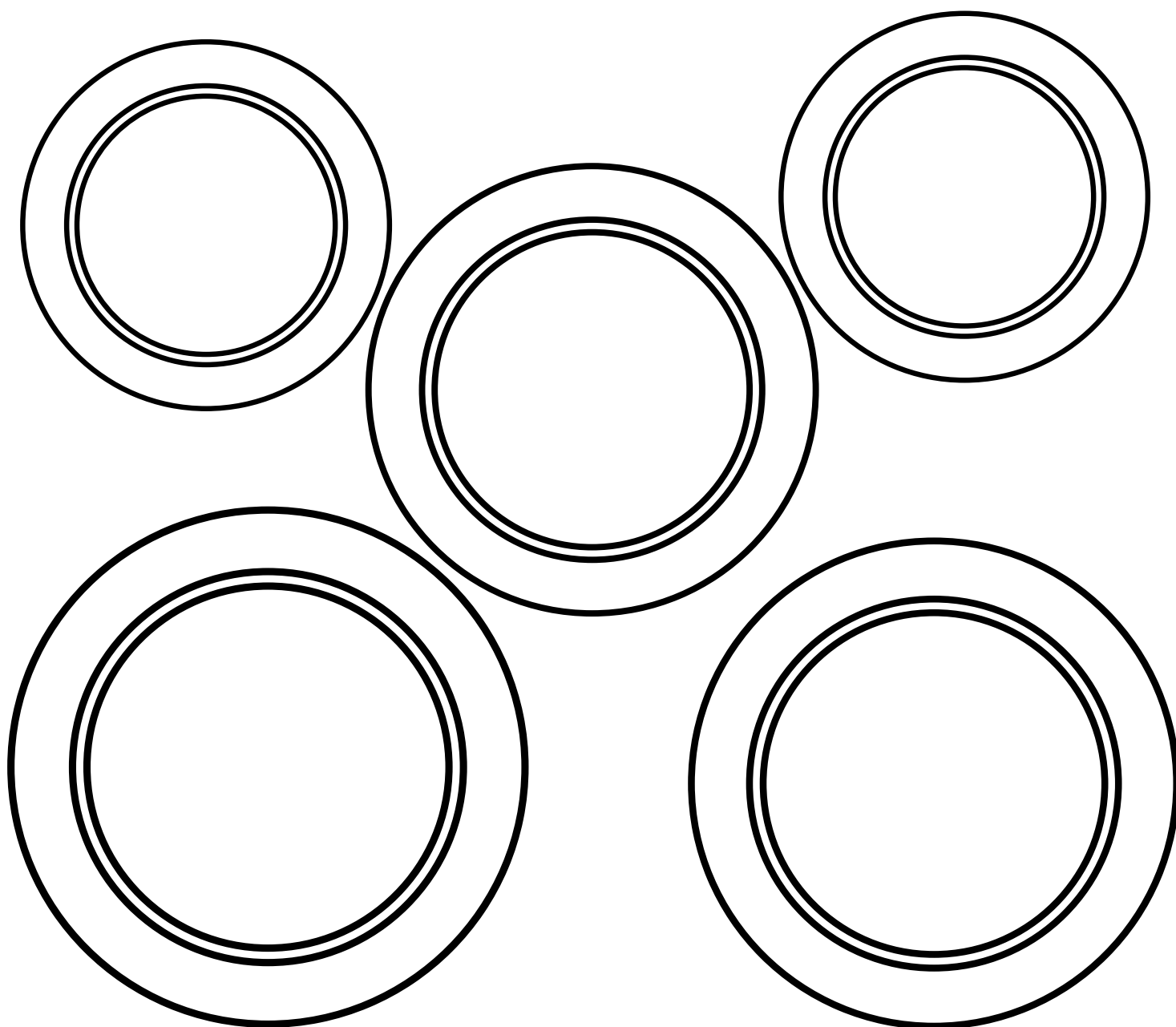
ACTIVIDAD 3

MIS BOTONES DEL ENOJO

- Dibuja o escribe en cada círculo una situación con amigos o familia que te hace enojar.
- Al final del libro (pg. 49), encontrarás frases que te ayudarán a poner límites sin lastimar a los demás (límites con amor).

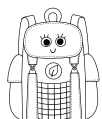
Estas situaciones causan enojo porque son una señal para que aprendas a poner límites con amor, para que tu amistad o relación con tu familia sea mejor.

Saber qué te hace enojar te puede ayudar a resolver problemas.



ACTIVIDAD 4

- La resiliencia es la capacidad de sentir emociones fuertes y luego volver a estar tranquilo(a) como una esponja que se aplasta y después vuelve a su forma.
- Para practicar esta idea, busca y encuentra los objetos escondidos.
- Este ejercicio te ayudará a estar más atento(a), tener paciencia y recordar que siempre puedes volver a sentirte mejor.



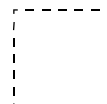
—



—



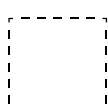
—



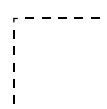
—



—



—



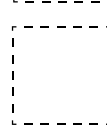
—



—



—



MENTALIDAD EN CRECIMIENTO



HERRAMIENTAS



PRUDENCIA
FORTALEZA



EMPIEZO
Y TÉRMINO



PERSISTENCIA



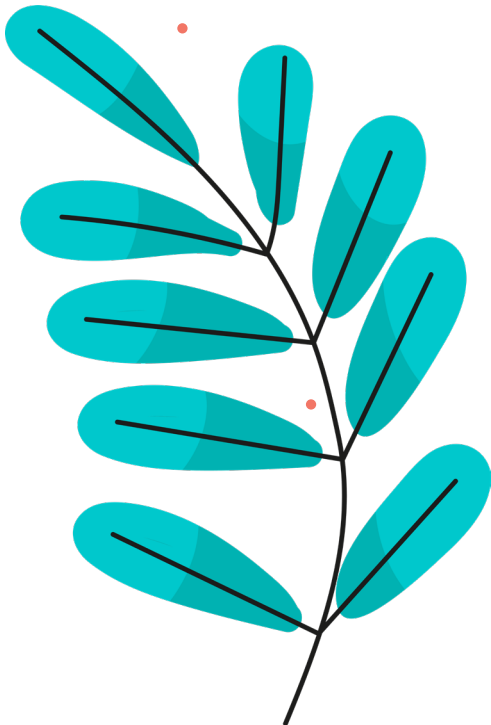
IMPACIENCIA

ACTIVIDAD 1

A veces aparecen pensamientos negativos, pero tú puedes elegir pensar diferente.

Tener una mentalidad de crecimiento significa saber que no tienes que ser perfecto, y que siempre puedes aprender y mejorar. ¡Eso te hace más fuerte y significa ser persistente, es decir insistir hasta lograr!

- Escribe o dibuja palabras bonitas o cosas que te hagan sentir positivo(a) o feliz, que te ayuden a vivir tu día con confianza.
- Recuerda que al final del libro hay algunas afirmaciones positivas que puedes usar.



ACTIVIDAD 2

- Colorea a Gabriel, quien se siente desesperado porque está intentando algo nuevo y sus pensamientos le dicen que no puede o que se van a burlar de él. Después, dibuja la boca y los ojos de Gabriel mostrando que ahora confía en sí mismo y se siente contento.
- Escribe o platica sobre los pensamientos que cambió Gabriel para poder confiar en sí mismo.

La paciencia es saber esperar, puede ser a que las cosas sucedan, tu turno o incluso a aprender algo nuevo. Eso es usar la mentalidad en crecimiento.



ACTIVIDAD 3

- Registra cuánto estás practicando el terminar lo que empiezas.
- Cada día, colorea el personaje según tu esfuerzo.

Este ejercicio te ayudará a fortalecer tu persistencia, que es seguir intentando hasta lograrlo, aunque sea difícil.



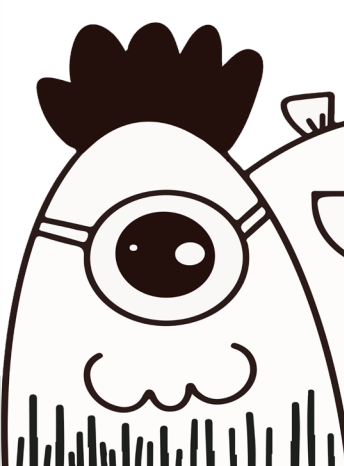
MUCHO



POCO



NADA








LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Hoy me siento:



Mi buen humor



Estoy cumpliendo



ACTIVIDAD 4

MENTALIDAD EN CRECIMIENTO

Si queremos alcanzar nuestros sueños, necesitamos una fuerza especial dentro de nosotros: la fuerza de voluntad.

Esa fuerza nos ayuda a intentarlo, aunque a veces llegue el supervillano de la **impaciencia**, o queramos dejarlo para después.

- En este ejercicio vas a elegir algunas acciones para entrenar tu fuerza de voluntad durante la semana.
- Cada día, marca con un número del 1 al 5 qué tanto lo lograste, siendo 5 cuando lo hiciste muy bien. ¡Tú puedes!

1
2
3
4
5



Bañarme.

1
2
3
4
5



Comer saludable.

1
2
3
4
5



Lavarme los dientes.

1
2
3
4
5



Hacer tarea.

1
2
3
4
5



Trabajar en clase.

1
2
3
4
5



Recoger mis juguetes.

1
2
3
4
5



Preparar mi ropa

1
2
3
4
5



Dejar la tablet

1
2
3
4
5



Despertarme temprano

SOY LIBRE



HERRAMIENTAS



PRUDENCIA



DIJO LA VERDAD



RESPONSABILIDAD



CULPAR INDECISIÓN

ACTIVIDAD 1

Decir la verdad cuesta trabajo sobre todo si puedes salir regañado(a). Por eso a veces culpamos a los demás.

- Ve leyendo las situaciones y evalúa si podrías decir la verdad o no y piensa cómo vas a fortalecerte frente a la verdad.



Rompiste sin querer un jarrón en casa y nadie te vio.

SI

NO



No hiciste la tarea porque se te olvidó, pero le puedes decir a la maestra que no tuviste tiempo.

SI

NO



Comiste dulces antes de la comida, aunque sabías que no debías.

SI

NO



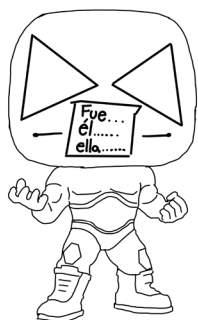
Te peleaste con un amigo en el recreo, pero el maestro solo vio cuando él te empujó.

SI

NO

ACTIVIDAD 2

- Colorea el o los supervillanos que hayas vencido durante este ciclo escolar y que te sientas muy orgulloso(a) de tu esfuerzo.



CULPAR



DARSE POR VENCIDO



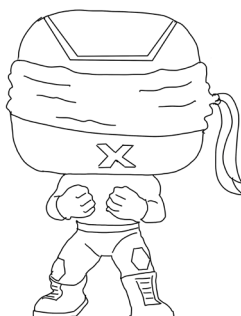
INDECISIÓN



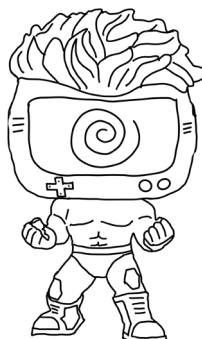
CULPAR



DESCUIDO



INDIFERENCIA



DISTRAERSE



EGOÍSMO



FLOJERA



IMPACIENCIA



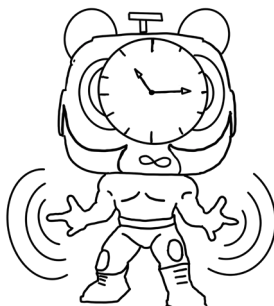
OFENDER



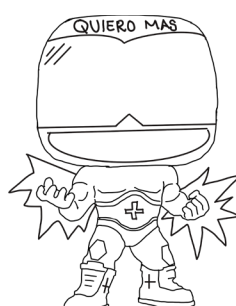
MENTIR



NEGATIVIDAD



DEJAR LAS COSAS PARA DESPUÉS



EXCESO



TERQUEDAD

ACTIVIDAD 3

- Escribe y comparte.

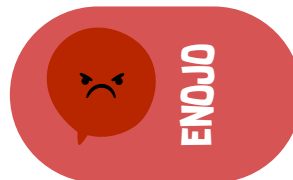
Este año viviste muchas cosas, algunas fáciles y otras un poco difíciles. En cada cuadro, escribe o dibuja lo que más te gustó, cuándo te divertiste, algo que te hace único(a) y lo que aprendiste de tus errores.

Recordar y valorar todo lo que viviste te ayuda a ser más fuerte por dentro.

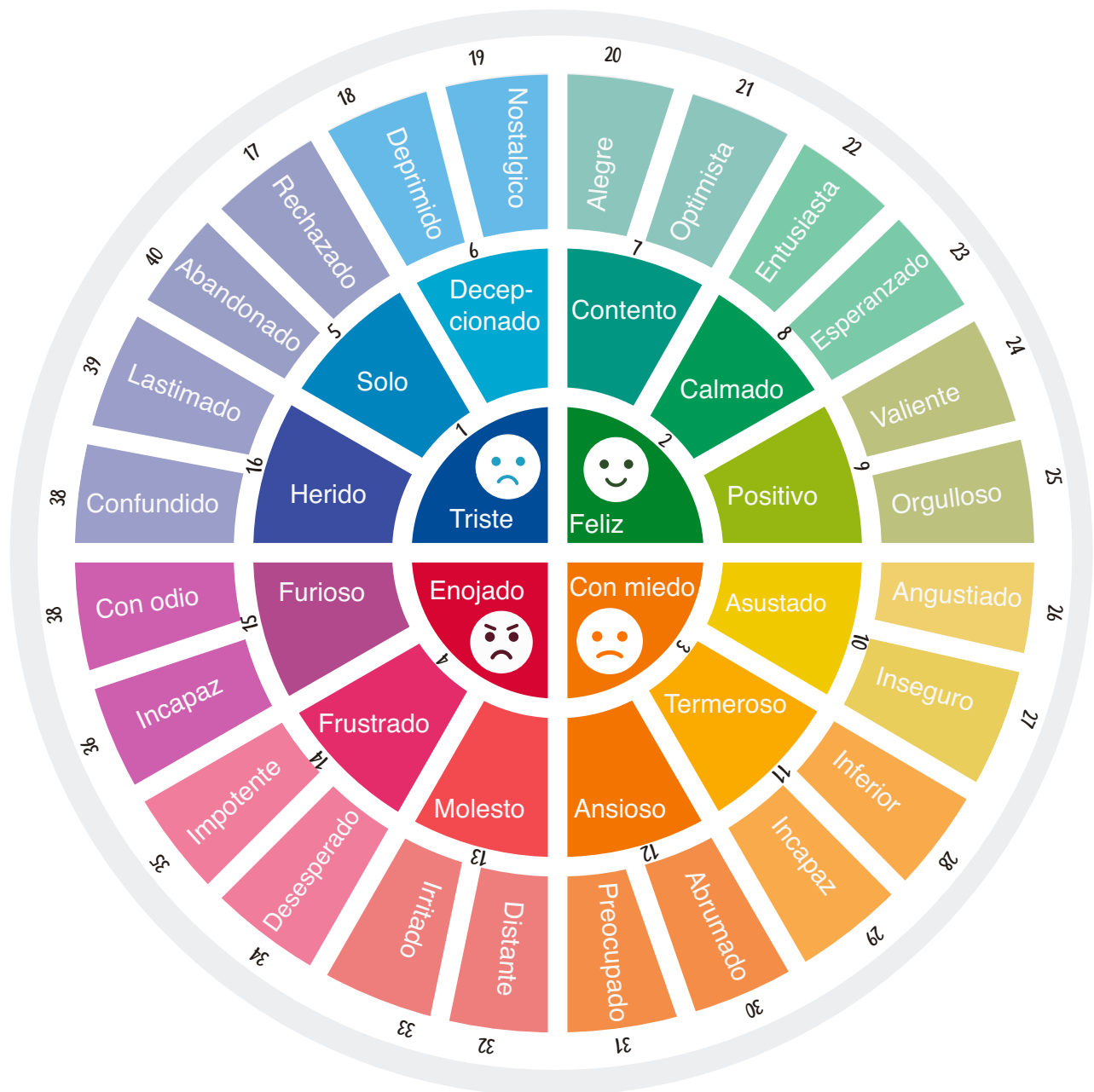
Esto me gusta de mí...	Me siento bien cuando...	Me divertí cuando...
Yo aprendí de este error...	Me siento fuerte cuando...	Una buena cualidad que estoy aprendiendo es...

ACTIVIDAD 4

- Colorea con los colores de las emociones con las que te identificas hoy.



RUEDA DE EMOCIONES



AFIRMACIONES CONSCIENTES

- ☆ ESTOY VIVO Y LLENO DE POSIBILIDADES.
- ☆ TENGO TODO LO QUE NECESITO DENTRO DE MÍ.
- ☆ SOY AMADO TAL COMO SOY.
- ☆ SOY FUERTE, INCLUSO CUANDO TENGO MIEDO.



- ☆ PUEDO CON ESTO, PASO A PASO.
- ☆ MEREZCO AMOR, CALMA Y ALEGRÍA.
- ☆ SOY CAPAZ DE APRENDER Y CRECER CADA DÍA.
- ☆ MI CORAZÓN ES VALIENTE Y SABE HACIA DÓNDE IR.
- ☆ ESTOY A SALVO. ESTOY SOSTENIDO. ESTOY BIEN.
- ☆ CONFÍO EN MÍ. ESTOY CONSTRUYENDO UNA VIDA HERMOSA.
- ☆ MI LUZ INTERIOR ME GUÍA CON AMOR.
- ☆ SOY IMPORTANTE Y TENGO UN PROPÓSITO.
- ☆ CADA DÍA ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA BRILLAR.

LÍMITES CON AMOR

- ☆ "ESO NO ME GUSTA, POR FAVOR NO LO HAGAS."
- ☆ "NECESITO UN ESPACIO, ¿PUEDES HACERTE TANTITO PARA ALLÁ?"
- ☆ "NO QUIERO JUGAR ASÍ, MEJOR HAGAMOS OTRA COSA."
- ☆ "NO ME SIENTO BIEN CON ESO, POR FAVOR PARA."
- ☆ "ESO ME LASTIMA, POR FAVOR DETENTE."
- ☆ "NO ME GUSTA QUE ME HABLES ASÍ."
- ☆ "QUIERO ESTAR SOLO UN RATITO, GRACIAS."
- ☆ "PREFIERO QUE ME HABLES CON CALMA, POR FAVOR."
- ☆ "ESTÁ BIEN DECIR QUE NO, Y AHORA DIGO QUE NO."
- ☆ "ME GUSTA CUANDO ME TRATAS CON CARIÑO, ¿PODEMOS HACERLO ASÍ?"
- ☆ "YA NO QUIERO SEGUIR CON ESE JUEGO, ME HACE SENTIR MAL."
- ☆ "POR FAVOR PARA, ESO NO ES DIVERTIDO PARA MÍ."
- ☆ "NO ME GUSTA LO QUE ESTÁS HACIENDO, QUIERO QUE TE DETENGAS."
- ☆ "ME ESTÁS MOLESTANDO, POR FAVOR ALÉJATE TANTITO."
- ☆ "ESO NO ESTÁ BIEN, QUIERO QUE ME RESPETES."
- ☆ "NO ME SIENTO CÓMODO CON ESO, POR FAVOR PARA."
- ☆ "QUIERO JUGAR TRANQUILO, SIN QUE ME MOLESTEN."
- ☆ "NO ME GUSTA QUE ME HABLES ASÍ, QUIERO QUE SEAS AMABLE."
- ☆ "SI SIGUES MOLESTANDO, ME VOY A IR A OTRO LUGAR."
- ☆ "YO SÍ TE RESPETO, Y TAMBIÉN QUIERO QUE TÚ ME RESPETES A MÍ."



SOY HÉROE



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA

EN FAMILIA

- Durante este mes estamos trabajando con el VERBO: Ayudar, para practicar el que los peques practiquen el salirse de sí mismos y se encuentren con el otro. A través de prácticas solidarias, nuestros hijos aprendan a ver las necesidades de los demás y al mismo tiempo crezcan en esa fuerza para vencer la flojera de moverse por otros.
- Los actos de bondad despiertan la conciencia del valor que tienen y el valor de los demás, lo que es fundamental en el fortalecimiento del autoestima.
- Usa el póster de los “Actos de bondad” en casa y elijan acciones para ayudarse unos a otros.
- Antes de la escuela puedes preguntarles cómo les gustaría ayudar en la escuela o a sus amigos, qué actos de bondad harían y al regreso: ¿Cómo mejoraste el mundo hoy? ¿Qué hiciste que te provocó alegría? ¿Dime 2 cosas por las que estás agradecido/a de este día? ¿Hubo algo que no te gustara? ¿Qué hiciste al respecto?
- Escucha con interés genuino en lugar de hacer un interrogatorio, y pon atención consciente para fortalecer su sentido de existencia y autoestima.





YO VALGO



HERRAMIENTAS



JUSTICIA



CUIDAR



RESPECTO



OFENDER / DESCUIDAR

EN FAMILIA



¿Por qué ayudarle a dimensionar sus emociones?

- **AUTOCONCIENCIA:** Entender y dimensionar las emociones les ayuda a reconocer lo que están sintiendo en diferentes situaciones, aprender que no todo se siente igual y poder prevenir su conducta si una situación se repite o sus sensaciones.
- **REGULACIÓN EMOCIONAL:** Al comprender la intensidad de sus emociones, los niños pueden aprender estrategias para regularlas. Esto les permite controlar sus reacciones emocionales de manera adecuada y adaptativa, evitando respuestas impulsivas o desproporcionadas.
- **EMPATÍA:** Cuando los niños son conscientes de sus propias emociones, están mejor equipados para entender las emociones de los demás. Esto fomenta la empatía y las habilidades sociales, ayudándoles a establecer relaciones más saludables y colaborativas con sus compañeros y adultos.
- **TOMA DE DECISIONES:** Dimensionar las emociones les permite evaluar las consecuencias de sus acciones. Los niños pueden considerar cómo sus emociones influyen en sus decisiones y en las relaciones con los demás, promoviendo decisiones más reflexivas y responsables.
- **AUTOESTIMA:** Cuando los niños pueden dimensionar sus emociones, también aprenden a escucharse y a validarse. Saber vivir su propio proceso y ponerse atención. Cada vez que les preguntas o les pides que dimensionen, también validas su existencia y tu interés por ellos. A su vez, les permite sentirse capaces y competentes para enfrentar desafíos emocionales, lo que contribuye a una imagen positiva de sí mismos.
- **CONDUCTA:** Les permite tomar conciencia de cada situación y dar el siguiente paso para elegir sus acciones.





ART TODO ES POSIBLE



HERRAMIENTAS



FORTALEZA



HAGO UN
ESFUERZO EXTRA



PERSEVERANCIA



DARME
POR VENCIDO

EN FAMILIA



FAMILIA

¿Qué podemos reforzar en los niños a través de la fábula y que debemos tener consciente cada día?:

- **ESFORZARSE, PERSISTIR Y PERSEVERAR.** Recuerda que están entrenándose: cada intento los fortalece. El esfuerzo no tiene que doler; puede sentirse gratificante. Ayúdales a asociarlo con emociones positivas como alegría, orgullo y gratitud.
- **QUE APRENDAN DEL PROCESO.** Pregúntales: "¿Qué aprendiste?" "¿Qué te costó trabajo?" "¿Cómo lo lograste?" "¿Qué pensamientos tuviste?"
"Veo que te está costando trabajo". "¿Qué te dice tu mente?" "¿Qué obstáculos ves?" Ofrece tu ayuda para buscar soluciones.
- **SE EJEMPLO.** ¿Cómo enfrentas tú los errores, frustraciones y pensamientos negativos? Que vean que también enfrentas retos y los manejas con optimismo y humor les da permiso para no ser perfectos.
- **VALORAR EL PROGRESO CONSTANTE.** Aunque no logren todo, el intento cuenta. Usa frases como "no puedes todavía" para motivarlos.
- **RESPETO Y HUMILDAD.** Cuando se comparen, ayúdales a respirar y reconocer su propio proceso. Enséñales a admirar sin envidiar, y a celebrar el éxito de otros como inspiración, no como amenaza.
- **EVITA COMPARACIONES.** Frases como "ya deberías poder" o "a tu edad yo..." generan presión innecesaria. Cada niño avanza a su ritmo.



FÁBULA

Era verano y el sol brillaba fuerte. La cigarra cantaba feliz todo el día, saltando de rama en rama.

La hormiga, en cambio, caminaba sin descanso, cargando granos de comida para guardarlos en su casa.

—¡Hormiga, ven a cantar conmigo! —decía la cigarra.

—No puedo, estoy trabajando. Cuando llegue el invierno, necesitaré comida —respondía la hormiga.

—¡Falta mucho para eso! —decía la cigarra despreocupada.

Pasaron los días y llegó el invierno. La cigarra, que no había guardado nada, tenía frío y hambre. Fue a buscar a la hormiga y le pidió ayuda.

La hormiga la invitó a pasar, le dio un poco de comida y le dijo con cariño:

—Si quieres, este año puedes quedarte, pero el próximo, ¡hay que trabajar también!

Desde ese día, la cigarra decidió cantar **solo por ratitos...** y el resto del tiempo, **trabajar con esfuerzo y perseverancia** como su amiga la hormiga.

La perseverancia da frutos. Si somos constantes y pensamos en el futuro, no nos faltará lo necesario cuando lleguen tiempos difíciles.



ESTOY PRESENTE



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO



SENCILLEZ



DISTRACCIÓN /
EXCESO

EN FAMILIA

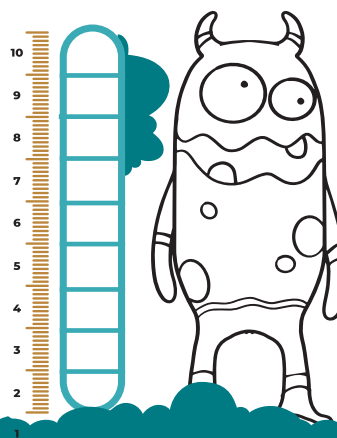


• Cuando tu hijo haga un berrinche o experimente una crisis emocional, pídele primero que identifique la emoción que está sintiendo y que califique la intensidad de esa emoción del **1 al 5**. Puedes sugerir emociones utilizando la rueda de emociones que está al final del libro, o bien descargarla desde la plataforma.

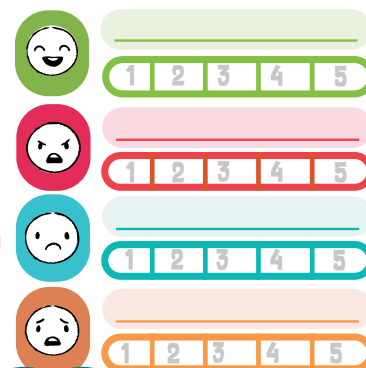
• Después, invítalo a practicar respiraciones profundas para que logre calmarse. Sigue los pasos para validar sus emociones y, una vez que se haya calmado, pídele que evalúe su esfuerzo del **1 al 10**, donde 10 representa el mayor esfuerzo que hizo para manejar la situación. (Utiliza la regla que está a un lado del monstruo).

• Este ejercicio no solo ayudará a tu hijo a reconocer sus emociones, sino que también fomentará el autocontrol y la reflexión sobre sus propias reacciones emocionales.

ESFUERZO



EMOCIONES



PASOS PARA VALIDAR

1

¿QUÉ PASÓ?

5

¿CÓMO TE SENTISTE
CON LO QUE HICISTE?

2

¿QUÉ SENTISTE?

6

¿HARÍAS ALGO
DIFERENTE O MEJOR?

3

¿EN DÓNDE
LO SENTISTE?

7

¿QUÉ HARÍAS
LA SIGUIENTE VEZ?

4

¿QUÉ HICISTE?

8

RESPIRA



DESCARGA
EL FORMATO



MIS EMOCIONES



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO.



FLEXIBILIDAD



OFENDER / LASTIMAR

EN FAMILIA



ARPA

El siguiente póster presenta **ARPA**, una herramienta diseñada para ayudarnos a crear un espacio entre sus emociones y sus acciones. Cada emoción desencadena un impulso que conduce a una conducta. Para desarrollar la capacidad de autorregulación, que implica ejercitar una fuerza interna aún más profunda conocida como fuerza de voluntad.

Aplicar estos pasos en la vida diaria puede ser una práctica invaluable. No solo fortalece la autorregulación y la fuerza de voluntad, sino que también promueve una mentalidad más positiva y una mayor agilidad emocional.

Puedes utilizar **ARPA** diariamente: al regresar de la escuela, al finalizar el día, al volver del recreo o después de experimentar una crisis emocional. Comienza por hacerte la pregunta: ¿Qué estoy sintiendo?



DESCARGA

HUMANS UP

Manejo de emociones



A lto



R espiro



P ienso



A cepto



A ctúo



QUERER - QUERER



HERRAMIENTAS



FORTALEZA



ME ESFUERZO



ENTUSIASMO



LA QUEJA

EN FAMILIA



- A continuación conocerás una tabla que te permitirá ayudar a tus hijos en crecer en fuerza de voluntad.
- La idea es utilizar el registro del esfuerzo de cara a lo positivo. El niño es quien registra su avance semanalmente.

NOMBRE: _____

	LUN	MAR	MIE	JUEV	VIÉ	SÁB	DOM



EMPATÍA



HERRAMIENTAS



PRUDENCIA



PIENSO EN
LOS DEMÁS



EMPATÍA



INDIFERENCIA
EGOÍSMO

EN FAMILIA



• ¿CUÁNDO USAR EL ABRAZO DE LA MARIPOSA?

- En situaciones de angustia, miedo, nervios, ansiedad.
- Para manejar momentos de frustración o enojo.
- Como parte de un proceso de consuelo.

• ¿CÓMO USAR EL ABRAZO DE LA MARIPOSA ASISTIDO?

- **Acercamiento suave y respetuoso:** Pídele permiso antes de abrazarlo y asegúrate de que se sienta cómodo con la idea del contacto físico. Respeta la necesidad del niño de liberarse cuando se sienta listo. El abrazo de la mariposa no debe ser invasivo ni prolongado en exceso. Debe ser una muestra de apoyo breve y reconfortante.

- **Posición física:** Coloca tus manos suavemente sobre los hombros o los brazos del niño, como si estuvieras abrazando sus hombros desde atrás, formando así un "abrazo de mariposa".

Permanece en esta posición durante unos momentos, permitiendo que el niño sienta tu apoyo y tranquilidad. Respira suavemente y habla con voz calmada para transmitir serenidad.

- **Escucha activa:** Mientras sostienes el abrazo de la mariposa, escucha las emociones del niño y ofrécele palabras de consuelo y apoyo. Es importante validar sus sentimientos y confírmale que está seguro.

El abrazo de la mariposa es una herramienta efectiva para proporcionar consuelo emocional y tranquilidad a los niños en momentos de necesidad, promoviendo un ambiente de seguridad y apoyo emocional en el entorno educativo y familiar.



DE CARA A LA SOLUCIÓN



HERRAMIENTAS



PRUDENCIA
AUTOGOBIERNO



DOY SOLUCIONES
PIENSO POSITIVO



RESILIENCIA



NEGATIVIDAD

EN FAMILIA

- El mensaje "yo" es una herramienta para la solución de conflictos que permite validar las emociones del otro y está enfocada en encontrar soluciones.
- Intenta usarlo en casa, ya sea con tu pareja, entre hermanos o cuando surja algún conflicto familiar.
- También puedes enseñar a tus hijos a utilizarlo haciéndoles preguntas como:

- ¿QUÉ FUE LO QUE PASÓ?
- ¿QUÉ CREES QUE LE PASA A LA OTRA PERSONA?
- ¿QUÉ TE GUSTARÍA QUE OCURRIERA?
- ¿QUÉ SOLUCIONES SE TE OCURREN?
- ¿QUÉ PODRÍAS HACER PARA REPARAR SI CAUSASTE ALGÚN DAÑO?



HUMANS UP



MENSAJE YO

YO SIENTO Mi emoción
CUANDO TÚ ¿Qué causa la emoción?
ENTIENDO QUE ¿Qué siente el otro?
ME GUSTARÍA ¿Qué necesitas?
PROPONGO QUE Tu solución.
 ¿Cómo reparo el daño?





MENTALIDAD EN CRECIMIENTO



HERRAMIENTAS



PRUDENCIA /
FORTALEZA



EMPIEZO
Y TÉRMINO



PERSISTENCIA



IMPACIENCIA

EN FAMILIA



¿CÓMO AYUDARLES A FORTALECER SUS PENSAMIENTOS POSITIVOS?

- Cada vez que ellos digan: “Yo no puedo”, “No se va a poder” o “Yo hago todo mal”, es importante pedirles que digan tres ideas de agradecimiento o afirmaciones positivas.
- Recuerda la dinámica de la caja del pensamiento positivo: úsala.
- Te invito a ver mi conferencia sobre el manejo de la frustración, que encontrarás en la plataforma.



3A1

POR CADA PENSAMIENTO
NEGATIVO SE NECESITAN 3
PENSAMIENTOS POSITIVOS

Lista de afirmaciones positivas

- Soy inteligente y capaz.
- Me esfuerzo y siempre hago lo mejor que puedo.
- Tengo muchas cualidades especiales que me hacen único.
- Soy valiente y puedo enfrentar desafíos.
- Me siento bien conmigo mismo.
- Aprendo de mis errores y puedo mejorar cada día.
- Sé que puedo lograr mis metas si me esfuerzo.
- Me gusta aprender cosas nuevas.
- Mis ideas y opiniones son importantes.
- Tengo amigos que me quieren y me valoran.



SOY LIBRE



HERRAMIENTAS



PRUDENCIA



AGRADEZCO



RESPONSABILIDAD



INDECISIÓN
CULPAR

¿COMO HACER UN RINCÓN DE LA CALMA?

MATERIALES.

- a) Espacio tranquilo y sin distracciones.
- b) Cojines, alfombra.
- c) Elementos naturales: plantas, piedras lisas, conchas o un pequeño acuario.
- d) Reloj de arena (5 min) o alarma suave.
- e) Objetos sensoriales: peluches, bolas anti estrés, juguetes para calmarse.
- f) Material creativo: libros tranquilos, cuadernos para colorear, colores, campanas o sonajeros.
- g) Pizarra o papel para expresar emociones con dibujos o palabras.
- h) Espejo para mirarse, respirar y calmarse.

CONDICIONES.

- i) Reglas claras y consistentes: Establece reglas simples y claras para el uso del rincón de la calma, como respetar el espacio personal, hablar en voz baja o pedir permiso antes de entrar si ya hay alguien dentro.
- j) Introduce el rincón de la calma a los niños explicando que es un lugar donde pueden ir cuando se sienten abrumados, molestos o simplemente necesitan un momento para relajarse. **Evita usarlo como lugar de castigo, o cuando de portan mal. Es un lugar de autorregulación no de corrección.**
- k) Anima a los niños a usar el rincón de la calma como una herramienta para gestionar sus emociones. Enséñales técnicas de respiración profunda, visualización o relajación muscular que puedan practicar allí. Recuerda que en tu plataforma hay muchos recursos de conciencia plena.
- l) Apoya a los niños en el uso del rincón de la calma cuando lo necesiten. Siempre está disponible para ofrecer consuelo, guiar en las técnicas de relajación y escuchar si desean hablar sobre lo que están sintiendo.