

**MES 3:**

# TODO ES POSIBLE



**FORTALEZA**



**HAGO UN  
ESFUERZO EXTRA**



**PERSEVERANCIA**



**FLOJERA  
RENDIRSE**




## PRIMARIA BAJA


### Objetivo

El objetivo es desarrollar la mentalidad en crecimiento. La mentalidad en crecimiento es una mentalidad que confía en tus capacidades, que sabe que puedes desarrollarlas y que la inteligencia y el talento son algo que se educa y crece. Durante este mes enfócate a trabajar con la palabra todavía y a buscar soluciones.

## SEMANA 1

MISIÓN: Uso la regla de los 10 segundos.

HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBERVACIONES
	DÍA 1 Gym Cerebral	VIDEO	<a href="https://youtu.be/8Cy2C06C_c4">https://youtu.be/8Cy2C06C_c4</a>	Rodilla y tobillo
	DÍA 2 Gym Cerebral	VIDEO	<a href="https://youtu.be/dLWUwWbOKuk">https://youtu.be/dLWUwWbOKuk</a>	Rodilla y tobillo cruzado
	DÍA 3 Gym Cerebral	VIDEO	<a href="https://youtu.be/mNjYznxzDU8">https://youtu.be/mNjYznxzDU8</a>	Rodilla tobillo tipo 2
	DÍA 4 Gym Cerebral	VIDEO	<a href="https://youtu.be/Oh6VRGh6U6k">https://youtu.be/Oh6VRGh6U6k</a>	Hombro cruzado
	DÍA 5 Gym Cerebral	VIDEO	<a href="https://youtu.be/u9inEjUYF0k">https://youtu.be/u9inEjUYF0k</a>	Cabeza/ panza
	Conciencia plena.	VIDEO	<a href="https://bit.ly/2HTAQmy">https://bit.ly/2HTAQmy</a>	Conciencia plena sobre la frustración
	Final del día	AUDIO	<a href="https://bit.ly/3VWo3kF">https://bit.ly/3VWo3kF</a>	Actividad en parejas donde se mirarán a los ojos y seguirán las instrucciones
	Tracker imprimible.	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3CiXa2R">https://bit.ly/3CiXa2R</a>	Para maestros y alumnos que llevan el programa digital.

	<i>Tema del mes</i>		VIDEO	<a href="https://youtu.be/oRfa6rqwRsk">https://youtu.be/oRfa6rqwRsk</a>	Se explica la regla de 10 segundos y se introduce el tema de "Todo es posible"
	<i>Ejercicio</i>		LIBRO	<a href="https://bit.ly/3QXx7T7">https://bit.ly/3QXx7T7</a>	Para la proxima semana revisa la actividad sugerida para preescolar
			TAREA	LA PRÓXIMA SEMANA TOCAN CAMPAÑAS: Recuerda a tus alumnos de llevar material según la estrategia que elijan.	

## SEMANA 2.

MISIÓN: Hago un esfuerzo extra y ayudo a que otros también lo den.

HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBERVACIONES
	Gym Cerebral	VIDEO	<a href="https://youtu.be/LCLY2HpC5io">https://youtu.be/LCLY2HpC5io</a>	Nariz y oreja
	Conciencia plena.	VIDEO	<a href="https://bit.ly/3814L75">https://bit.ly/3814L75</a>	Meditación para fortalecer la confianza en sí mismos y la mentalidad en crecimiento.
	Final del día	AUDIO	<a href="https://bit.ly/3o4PjOG">https://bit.ly/3o4PjOG</a>	Meditación para reflexionar sobre alguna meta y visualización para vencer los supervillanos.
	Tracker imprimible.	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3PvuiYc">https://bit.ly/3PvuiYc</a>	Para maestros y alumnos que llevan el programa digital.
	<i>Tema del mes</i>	VIDEO	<a href="https://youtu.be/FI88bdPDxyY">https://youtu.be/FI88bdPDxyY</a>	Instrucciones de campañas.
	<i>Ejercicio</i>	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3QXx7T7">https://bit.ly/3QXx7T7</a>	Actividad sugerida para peques.

## SEMANA 3

**MISIÓN:** Hago un esfuerzo extra aunque me cueste trabajo.

HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBERVACIONES
	Gym Cerebral	VIDEO	<a href="https://youtu.be/AafcEP3qjnM">https://youtu.be/AafcEP3qjnM</a>	Equilibrio
	Conciencia plena.	VIDEO	<a href="https://bit.ly/2TC1Auc">https://bit.ly/2TC1Auc</a>	Conciencia plena sobre afirmaciones de mentalidad en crecimiento y frases para repetir.
	Final del día	AUDIO	<a href="https://bit.ly/3vLM9SD">https://bit.ly/3vLM9SD</a>	Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día.
	Tracker imprimible.	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3TdVxK2">https://bit.ly/3TdVxK2</a>	Para maestros y alumnos que llevan el programa digital.
	<i>Ejercicio</i>	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3QXx7T7">https://bit.ly/3QXx7T7</a>	Revisa la actividad para peques.
	<i>Tema del mes</i>	VIDEO	<a href="https://youtu.be/IIVzEAXcywE">https://youtu.be/IIVzEAXcywE</a>	Zoe explica los pensamientos negativos y positivos y lo que pasa en nuestro cerebro.

## SEMANA 4

MISIÓN: Si me quejo, doy una propuesta.

HR	PAUSA ACTIVA		LINK	OBERVACIONES
	Gym Cerebral	VIDEO	<a href="https://spoti.fi/3fdlzw3">https://spoti.fi/3fdlzw3</a>	Baila y suelta el cuerpo con cualquier canción de Blg Bang Zoe
	Conciencia plena.	AUDIO	<a href="https://bit.ly/3oLnOYS">https://bit.ly/3oLnOYS</a>	Ejercicio de conciencia donde dibujarán un escudo que puede servirles para usar sus superpoderes. (en 4 minutos)
	Final del día	AUDIO	<a href="https://bit.ly/2YBpXv5">https://bit.ly/2YBpXv5</a>	Meditación de agradecimiento
	Tracker imprimible.	LIBRO	<a href="https://bit.ly/3PxPBbz">https://bit.ly/3PxPBbz</a>	Para maestros y alumnos que llevan el programa digital.
	<i>Tema del mes</i>	VIDEO	<a href="https://youtu.be/7vdIp2krWuw">https://youtu.be/7vdIp2krWuw</a>	Caso de mentalidad positiva, para que quede más claro.
	<i>Actividad opcional peques (preescolar)</i>	AUDIO	<a href="https://bit.ly/3sQGavb">https://bit.ly/3sQGavb</a>	Esta actividad es opcional para los peques, es un cuento.