

QUERER QUERER



*FORTALEZA

Preescolar y primaria baja



*ME ESFUERZO POR QUERER



*FLEXIBILIDAD



*DEJAR LAS COSAS PARA DESPUÉS



1. MINDSET




Me pongo un reto difícil.

¿Cuál será tu reto? *Elige el color con el cual colorear las burbujas.*



2. GAG




Leo 10 minutos al día.

-  Más de 10 hojas,
-  5 hojas.
-  Menos de 5 hojas.



3. FV

Mantengo mi cuarto limpio.

-  Lo mantuve.
-  Me insistieron.
-  Me recordaron.

Este mes vamos a hablar: **FUERZA DE VOLUNTAD**

El objetivo este mes es a demás de que conozcan qué es y cómo se desarrolla la voluntad, empiecen un trabajo consciente para fortalecerse frente a sus flojeras, a dejar las cosas para después y empezar a ejercitarla con un hábito como la lectura. También el objetivo es hacerlos conscientes del trabajo que han venido haciendo desde inicio del ciclo con sus misiones y sus retos.

Semana 1



 Es bueno ser bueno.	PLAT	VIDEO	* Con la canción, los alumnos(as) irán poniendo pasos y los demás seguirán.
 Dibuja lo que digo	PLAT	VIDEO	* Que activen su cerebro y lo entrenen para la atención plena.
 Registro de emociones.	PLAT	AUDIO	* Meditación guiada para llevar registro de sus emociones.
			* Evalúa sus <i>Misiones y Emociones</i> para desarrollar un crecimiento consciente y con objetivos. HUP virtual descargue su tracker.

Video

El súper poder de la voluntad.

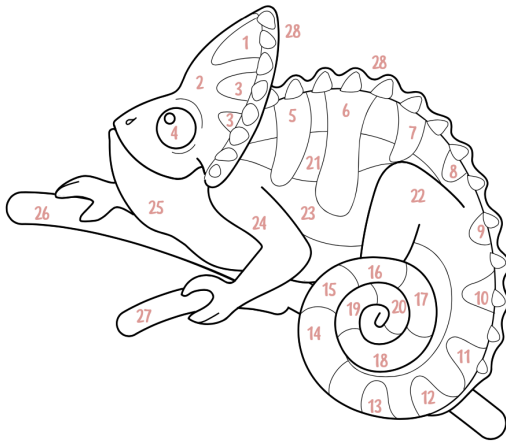
PLAT

VIDEO.

Objetivos del mes.

MIS EMOCIONES

- Colorea con las claves o con los colores de la rueda de las emociones que encuentras al final de tu diario, según como te sientes hoy.



Feliz



Enojado(a)



Triste



Asustado(a)




32

Descarga el tracker

Semana 2



 Congelados	PLAT	VIDEO	* Activarse y tener control corporal.
 Meditación con bote de la calma	PLAT	AUDIO	* Fortalecer su autoestima y conciencia plena.
 Emociones	PLAT	AUDIO	* Meditación guiada para llevar registro de sus emociones.
			* Evalúa sus <i>Misiones y Emociones</i> para desarrollar un crecimiento consciente y con objetivos. HUP virtual descargue su tracker.

Video

Juega, construye y aprende.




PLAT

VIDEO

Vean el video y sigan las instrucciones. El objetivo es practicar la fuerza de voluntad y su contracción a través del esfuerzo físico.




Semana 3



 Qué estoy haciendo.	PLAT	VIDEO	*Que pongan atención y activen su cerebro adivinando qué está dibujando en el aire su maestro(a).
 Me estiro.	PLAT	AUDIO	* Que se despejen y activen su cerebro.
 Emociones	PLAT	AUDIO	* Meditación guiada para llevar registro de sus emociones
			* Evalúa sus <i>Misiones y Emociones</i> para desarrollar un crecimiento consciente y con objetivos. HUP virtual descargue su tracker.
Audio: Las hormigas.	PLAT	VIDEO	* Que escuchen el video y hagan un análisis. ¿Qué pasó? (Sólo hechos) ¿Cuál es el problema? ¿Qué emociones se ven en el cuento? ¿Qué aprendes del cuento?

Semana 4



 Abro y cierro	PLAT	VIDEO	Activar el cerebro y la conexión de los dos hemisferios
 Me muevo lento.	PLAT	AUDIO	*Que se concienticen de su cuerpo.
 Emociones.	PLAT	AUDIO	* Meditación guiada para llevar registro de sus emociones
	PLAT		* Evalúa sus <i>Misiones y Emociones</i> para desarrollar un crecimiento consciente y con objetivos. HUP virtual descargue su tracker.
Círculo de amistad.			* Platiquen y compartan ¿Cuál fue un esfuerzo muy grande en la semana y cómo sentí de lograrlo?

Actos de bondad

EN QUÉ CONSISTE.

Consiste en generar actos de bondad entre los(as) alumnos(as).

En el salón de tendrán dos botes transparentes. Uno lleno con botones de colores, pelotas pequeñas, pompones de colores o el material que gustes que tenga varios colores y que sea fácil de agarrar.

Coloca en el primer bote los botones, pompones o el material que hayas decidido, que represente cada acto de bondad. De este bote cada alumno(a) podrá tomar para colocarlo en el bote de los actos de bondad.

Cada vez que un alumno(a) ponga un acto de bondad, que tú o alguien le pregunte qué hizo y lo comparta y todos le aplauden y le agradecen.

Al finalizar la semana, cuenten los actos de bondad y celebren de alguna manera. Te sugiero que ellos den propuestas de celebración que tu moderes.

BENEFICIOS.

- A)** Esta actividad es muy recomendable para propiciar el bien ambiente en el salón de clases. Despertar el compañerismo y la empatía.
- B)** Ayuda a promover el que se alegren por el éxito de otros.
- C)** Al gusto por hacer acciones buenas, gracias a una retroalimentación positiva.
- D)** A estar pendiente de las necesidades de los demás.

CONSEJOS

- A)** Usa el cartel descargables de: Actos de bondad, para que tus alumnos(as), sobre todo los pequeños, identifiquen qué clase de actos pueden ser.
- B)** Platiquen al inicio del ciclo qué actos de bondad existen y que puedan ser creativos e ir promoviéndolos.
- C)** Nunca invalides un acto de bondad. Si no te parece que lo sea, con preguntas ayúdala a identificar si es o no un acto de bondad.
- B)** Puedes usarlo todos los meses.

RUEDA DE LAS EMOCIONES

