



ASTRO

PROGRAMA HUP

*Armonía
Emocional*
MI DIARIO HUP

ANA TAMARA ROBLES PLIEGO



tamararobles@willtek.com.mx

Conoce más: www.willtek.com.mx

Autor: Ana Tamara Robles Pliego

Diseño:

Fátima Guadalupe del Bosque
Ana Tamara Robles P.

Ilustraciones:

Rodrigo Arturo Robledo Dávila
Mónica Martínez Villaseñor.

Edición: Proyecto Eti-k SA de CV
Laguna de San Juan 1337 Ampliación Kiosco
Saltillo, Coahuila, México

***Registro en trámite.**

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

2022

¿CÓMO EMPIEZO? PADRES DE FAMILIA

Las siguientes instrucciones son para facilitarle a las familias HUP dar seguimiento y estar presentes en lo que van desarrollando y practicando en la escuela.

1. DATE DE ALTA EN EL GRUPO DE SEGUIMIENTO Y APOYO:

- Si eres miembro de una institución que lleva el Programa, **la escuela te enviará tu link directo.**
- Si adquiriste el Programa para homeschool o para que tus hijos(as) lo trabajen de forma individual, envía un correo electrónico a:

tamararobles@willtek.com.mx

2. VE EL VIDEO DE INTRODUCCIÓN. Enviaré el video de introducción del programa, en donde te voy a explicar paso a paso cómo sacarle el mejor provecho al programa y para que las familias se integren a nuestro grupo de seguimiento y apoyo.

3. SIGUE MIS REDES SOCIALES. Durante el ciclo escolar ofrezco Lives en Instagram y Facebook, además de videos en Youtube sobre temas de educación y bienestar, en donde encontrarás una comunidad de crecimiento, además de muchas más herramientas para la vida.

4. SUSCRÍBETE AL CANAL DE YOUTUBE DE BIG BANG ZOE. Canal diseñado para ofrecerte contenido positivo a los niños y niñas. Aprenderán más sobre armonía emocional, autoestima, mejorar su conducta y fortalecer su voluntad a través de videos, juegos, dinámicas y manualidades.

También encontrarán ejercicios de Mindfulness y de Gimnasia cerebral padrísimos diseñados para fortalecer el cerebro, desarrollar nuevas conexiones neurológicas, aumentar la memoria, la concentración, la auto valoración, bajar el estrés y un mejor manejo emocional.



¿CÓMO ES LA METODOLOGÍA DE LOS DIARIOS?

➤ **GIMNASIO:** Humans UP es un gimnasio de entrenamiento para desarrollar los 5 pilares (Pág. 5). Está diseñado en **10 BLOQUES** de 4 semanas en los que tendrán misiones y herramientas que practicarán diario y que les irán fortaleciendo.

➤ **EL TEMA DEL MES:** Cada bloque es el tema central del mes y sobre el que aprenderán con videos, canciones, dinámicas, cuentos, etc.

➤ **PAUSAS ACTIVAS:** Con el **HUP** estarán viviendo ejercicios de gimnasia cerebral y conciencia plena 3 veces al día, por la mañana, después del receso y al finalizar el día. Las pausas son ejercicios de neurociencia, los cuales desarrollan el cerebro, la memoria, mejorar su atención, la coordinación, y sobre todo su conciencia presente y la mentalidad positiva.

➤ **HERRAMIENTAS:** . Son esas acciones esenciales del entrenamiento de voluntad. Todos los días se deben **recordar, aplicar y promover** en la escuela y en la casa, para desarrollar hábitos positivos y fuerza de voluntad **4 ELEMENTOS: Verbos, anti valores, valores y virtudes.**

➤ **MISIONES** Son las acciones que les ayudarán a aterrizar los objetivos diarios para aplicar las herramientas y el tema del mes. Los(as) niños(as) diariamente registran su esfuerzo para hacerse responsables de sí mismos y de su crecimiento por lo que resulta muy importante que las familias apoyen a sus hijos(as) para que perseveren.

➤ **TRACKER- MIS EMOCIONES:** Todos los días registrarán sus emociones, para despertar la conciencia y que aprendan a dirigir las. **NOTA:** Al final del libro, tienen una rueda con muchas emociones que les va a ir guiando.

➤ **LOS EJERCICIOS Y DINÁMICAS.** Cada semana, su diario propone actividades para realizar que duran de 20 a 30 minutos. Están pensadas para trabajarse en grupo e individual. Las grupales, si llevas el programa en casa o para homeschool, son actividades para realizar en familia.



LOS 5 PILARES DEL PROGRAMA.

Este **PROGRAMA** está enfocado a 5 pilares:

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 sí mismo(a) sea fuerte y amorosa, que confíe en su capacidad de hacer y que tenga siempre presente que merece ser feliz.



SALUD EMOCIONAL (GAG)

- Para que aprenda a aceptar, validar y manejar sus emociones, que aprendan de ellas y tomen decisiones libres.

(GAG) Cuando ves estas siglas significan: **GENEROSIDAD / AMOR / GRATITUD.** Son acciones que tienen que ver con hacer algo por los demás, por su mundo y por sí mismo(a).



CONCIENCIA PLENA (GAG)

- Una herramienta que le va ayudar a desarrollar salud emocional y mental. Va a aprender a vivir en forma presente, con una intención, con aceptación y con una nueva actitud.



FUERZA DE VOLUNTAD. (FV)

- Para que siempre tenga la fuerza de accionarse. Es entrenarse para desarrollar ese motor interno que le permita ser libre y no depender de nada externo para motivarle, y alcanzar sus metas. Es la fuerza del querer, querer; es una facultad humana que va de la mano con la inteligencia, para que tenga la fuerza de hacer lo que sabes que es bueno



LIBERTAD Y AMOR.

- Todo para que viva libre, decidiendo lo que desarrolle su mejor versión, con fuerza de carácter y capacidad de amar para transformar el mundo que le rodea.

SOY HÉROE

HERRAMIENTAS



Justicia



Solidaridad



Ayudo



Flojera
Indiferencia

SEMANA 1



VIDEO

- Para empezar, ve el video de la semana y responde el ejercicio que encontrarás en la siguiente página.

- Llena lo que se te va pidiendo en cada cuadro y al finalizar comparte tus respuestas con tu grupo.

- Menciona algo que te gusta mucho y algo que no te gusta.

- Menciona 5 cosas positivas de ti.

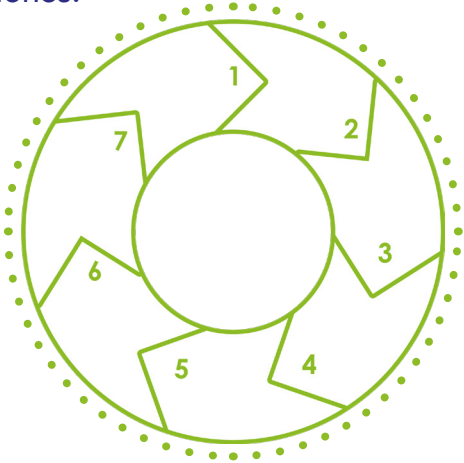
- 5 cosas por las cuales te sientes agradecido(a).

- ¿Cómo te gustaría vivir este ciclo escolar? Escribe las actitudes y las cosas que deseas pasen.

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

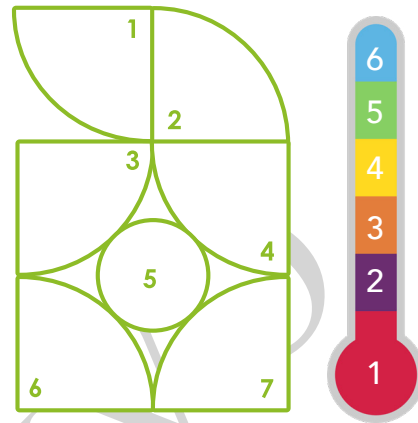
- Usando la gráfica de la página 59, registra tus emociones.



MISIONES

AYUDO A ALGUIEN EN LA ESCUELA.

- Con los números o el color del termómetro, registra tu nivel de esfuerzo.



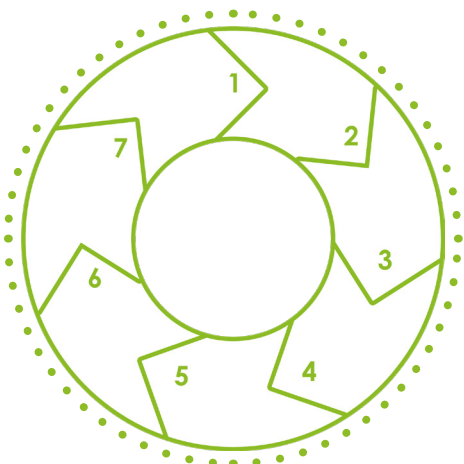
- Cartulina, hojas o lo que quieran para realizar su póster.
- Recortes o cualquier material de decoración que gustes.
- Colores.
- Tijeras.

SEMANA 2

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

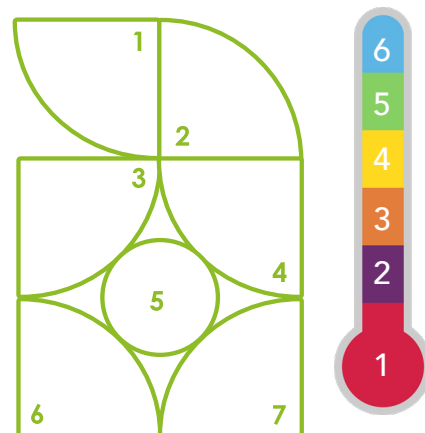
- Registra tus emociones.



MISIONES

AYUDO A ALGUIEN EN LA CASA.

- Registra tu nivel de esfuerzo.





VIDEO

- Ve el video de esta semana y juntos hagan las reglas de armonía, aprovechando las sugerencias del video.
- Juntos harán una lista en el pizarrón o en un lugar visible para todos de manera que puedan ir analizándolas y eligiendo las que se quedarán como reglas de armonía.
- Hagan equipos y repartan las reglas de armonía para que hagan pósters que sean parte de la ambientación del lugar de trabajo que les ayude a recordarlas.
- Si les da tiempo pueden empezar con los pósters en esta sesión o la siguiente.



- Las reglas de armonía deben escribirse en positivo y lo que sí se quiere.
- Platiquen sobre las consecuencias de cuando no se apliquen y cómo se repara el daño.
- En la plataforma puedes descargar el póster de las reglas de armonía y actos de bondad que apoyarán la ambientación del salón.

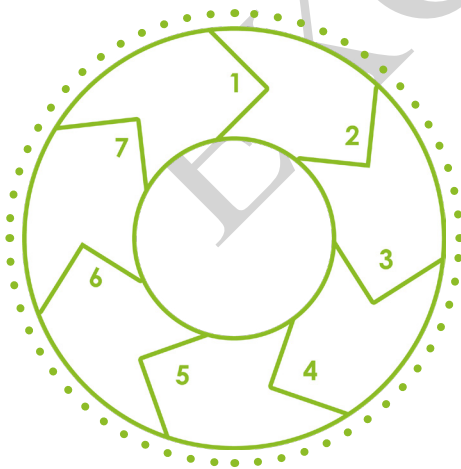
SEMANA 3



EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

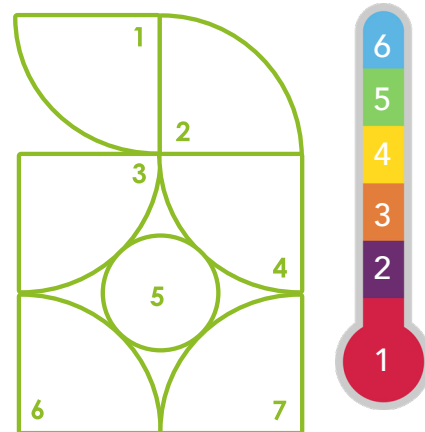
- Registra tus emociones.



MISIONES

CUIDO Y APLICO LAS REGLAS DE ARMONÍA

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Ve el video y avancen en sus pósters y/o expongan sus pósters.
- Si terminan las exposiciones y les da tiempo resuelvan el siguiente ejercicio, si no terminan lo llevan resuelto para la siguiente sesión.

- Escribe los obstáculos a los que vas a afrontar para cumplir con cada regla que decidieron. Cuando identificas las dificultades o los obstáculos, se facilita lograr lo que te propones.

¿Cómo me preparo para enfrentarlas y actuar bien?

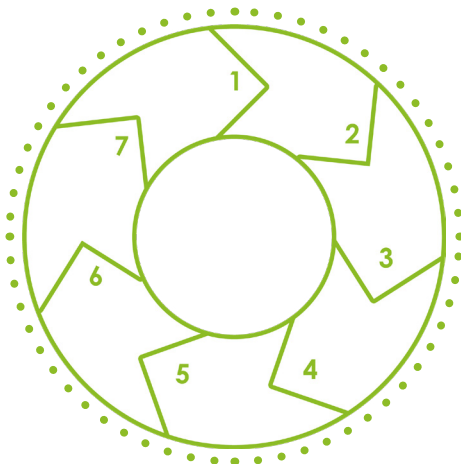
SEMANA 4



EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

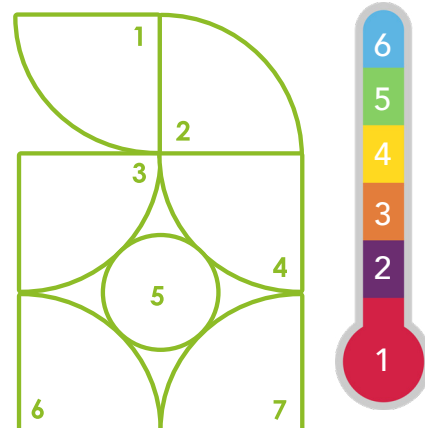
- Registra tus emociones.

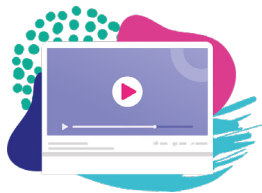


MISIONES

PIDO AYUDA Y DEJO QUE ME AYUDEN

- Registra tu nivel de esfuerzo.





- Ve el video de la semana y llena el siguiente cuadro.
- Al finalizar comparte tus respuestas en pareja.

VIDEO

Para mí la felicidad es:

¿Qué cosas, situaciones o personas, que siento que me impiden ser feliz?

Lo que más me distingue es:

Para mí un verdadero amigo(a) es:

Mis áreas de oportunidad

Mi sueño o sueños más grandes son...

YO VALGO, TÚ VALES

HERRAMIENTAS



Justicia



Respeto



Aceptar
y cuidar



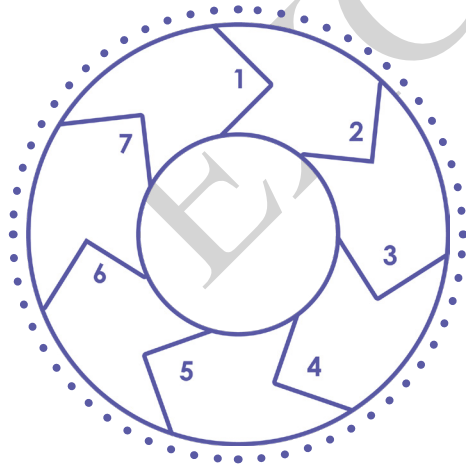
Ofender
Descuidar

SEMANA 7



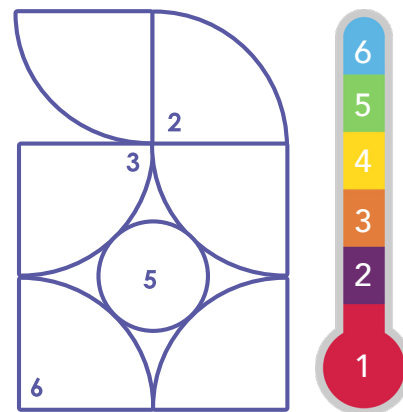
MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



HABLO BIEN DE LOS DEMÁS Y EVITO CRITICAR.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Ve el video de la semana y realiza el ejercicio.
- Imagina que los siguientes lockers son tu interior y son de oro; pensando en tu valor, escribe una lista de cosas que te gusta hacer como comer, ver en la TV, jugar etc.
- En el primer locker escribe aquellas cosas que sabes que te construyen y que te hacen crecer según tu dignidad.

- En el segundo, aquellas que quizás necesitan una medida, un límite o una condición; y enseguida escribe cómo es que puedes darte esas cosas sin que lastimen tu dignidad.
- En la caja escribe aquello que piensas que debes dejar fuera.

Banco de ideas:

Video juegos Celular Red social Música que escucho Series y películas de TV Amistades
Chisme / Conversaciones Comida chatarra Comida Sana Pensamientos positivos Amor
Confiar en ti mismo La queja Leer Ser escuchado Escribe otras que se te ocurran



Empty rectangular box for writing.

Empty rectangular box for writing.



Empty rectangular box for writing.



TAREA

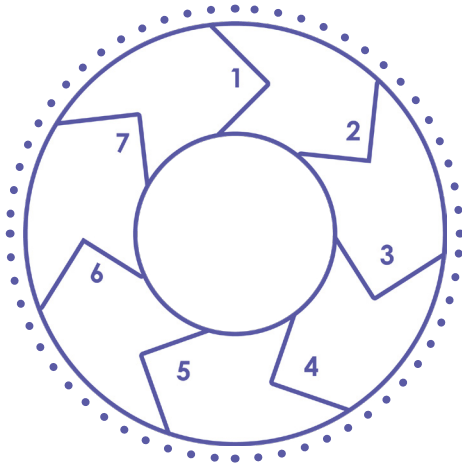
- La siguiente semana se realizan campañas, recuerda llevar material para preparar tu póster para la ambientación.

SEMANA 2

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

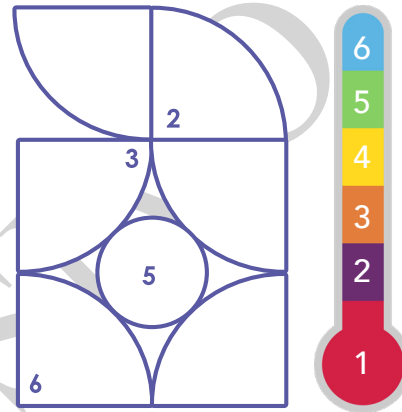
- Registra tus emociones.



MISIONES

PRACTICO EL VERBO Y EVITO EL ANTIVALOR.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Según lo que se platicó sobre su dignidad y lo que realmente **merece** cada quien, en equipos de 3 a 4 personas, realizarán una campaña para promover el respeto en la escuela: ¿Qué pueden hacer para promover el **respeto** durante las 3 semanas que restan el bloque?

- Recuerda que hay diferentes estrategias en las página 57 y 58

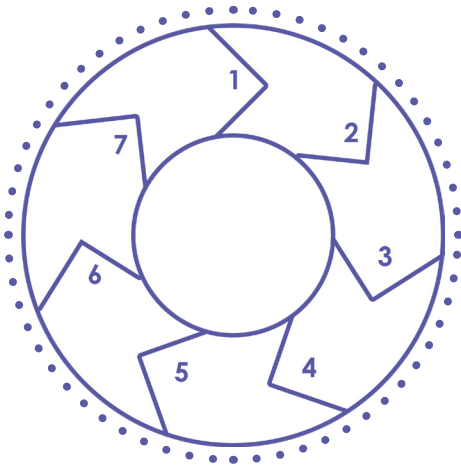
Lista de temas:

- a) Respeto y tolerancia.
- b) Bullying.
- c) Promover la paz y la denuncia.
- d) Amor y respeto a uno mismo.
- e) El valor de ser persona. Valer por el hecho de existir.

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

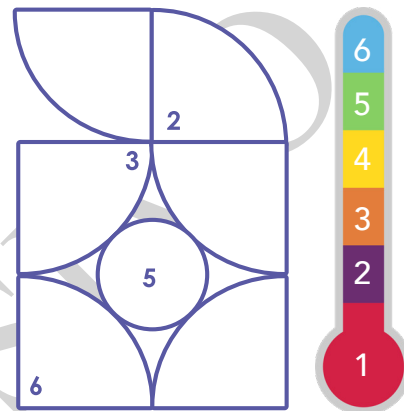
- Registra tus emociones.



MISIONES

TRATO A LOS DEMÁS COMO MEREZCO SER TRATADO.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



EJERCICIO

- A continuación, verás algunas afirmaciones.

- En 3 o 5 minutos, escribe qué piensas al respecto. Después hagan una mesa redonda en donde puedan ir dando su opinión sobre cada afirmación, con argumentos claros y fundamentados. Lee la definición de mesa redonda en la página 58.

- **Deja 15 minutos al final, para ver el video** y compartir sus conclusiones.

Afirmaciones.

- a) Si me hablan mal, yo hablo mal.
- b) Si me tratan mal, yo trato mal.
- c) Si alguien no se valora, entonces yo tengo derecho a pasarle por encima.
- d) Si piensa diferente yo debo respetar.

NOTA

- Busca realmente la verdad y que sea congruente con el hecho de que las personas valen sólo por el hecho de existir y no por lo que hacen, dicen o tienen.

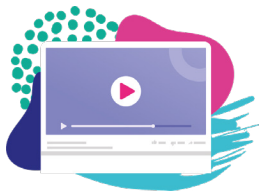
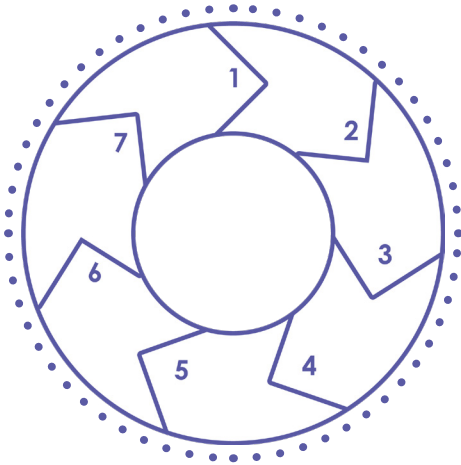
- La idea es llegar a definir realmente qué es respeto, por lo que será vital que uses el respeto para comunicarte y respetar las ideas de los demás.

SEMANA 4

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



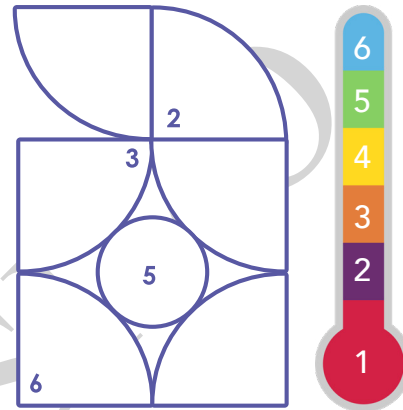
VIDEO

- Ve el video explicativo de la dinámica.
- Cada uno(a) deberá dividir una hoja para que queden 4 papelitos.
- Enumera cada papelito del 1 al 4.
- Responde anónimamente 4 preguntas y escribe tus respuestas en cada papelito según el número correspondiente a la pregunta.
- Una vez teniendo todas las respuestas, entrega al maestro(a) los papeles 1, 2 y 3 para ir contabilizando los **sí y los no** para que juntos analicen los resultados y contesten el ejercicio del final.

MISIONES

RESPECTO LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



Preguntas:

- **PAPEL 1.** ¿Has sufrido bullying o algún tipo de burla severa? Responde sí o no y si ha sido frecuente.
- **PAPEL 2.** ¿Le has hecho bullying a alguien? Responde sí o no y si ha sido frecuente.
- **PAPEL 3.** ¿Has defendido a alguien de bullying o denunciado a alguien que hace bullying?
- **PAPEL 4.** Escribe, en el último papel una disculpa a quien hayas lastimado intencionalmente, te hayas burlado o difamado, o hayas sido testigo y permitiste que sucediera. (Puedes entregarlo o no, tú decides).

Respondan las preguntas en grupo.

¿Te esperabas esos resultados? ¿Qué descubres o qué piensan y sientes con los resultados?

¿Qué pensamientos y sentimientos tiene una persona que recibe bullying? Escribe.

Sentimientos

Pensamientos.

¿Por qué crees que las personas hacen bullying? ¿A qué crees que se debe que las personas busquen agredir a otros, hacerlos menos?

¿Qué consecuencias has visto por el bullying? Comparte algún caso real que conozcas.

Responde a nivel personal.

¿Qué se puede hacer para vencer un ambiente hostil y promover un ambiente de respeto y paz?

En mi casa.

En la escuela.

En mi comunidad. (Actividades fuera de escuela)



TAREA

- Para la siguiente semana, deberás llevar o hacer un sobre tamaño carta con tu nombre y el diseño que quieras. (Puedes hacerlo o comprarlo).



TODO ES POSIBLE

HERRAMIENTAS



Fortaleza



Perseverancia



Hago un esfuerzo extra



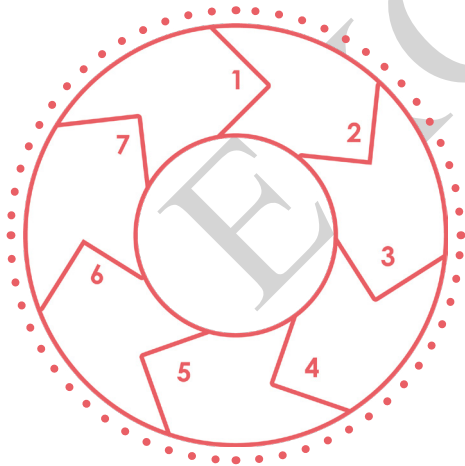
Flojera Darse por vencido

SEMANA 7



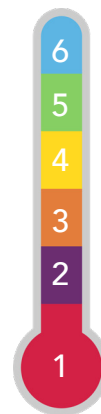
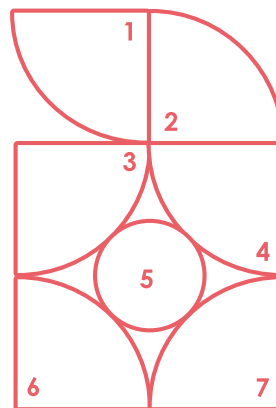
MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



USO LA REGLA DE LOS 10 SEGUNDOS

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Ve el video de esta semana.
- Esta semana se empieza a alimentar sus sobres. Recuerda pegarlos en algún lugar del salón.
- Si no llevaste el sobre, haz uno con hojas.



TAREA

- La semana que entra es de campañas, revisa las estrategias y recuerda llevar tus materiales a la siguiente sesión.

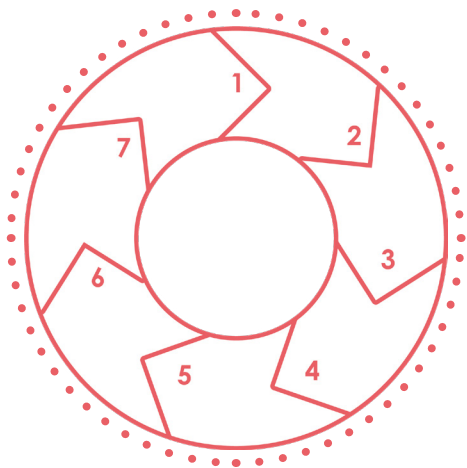
SEMANA 2



EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

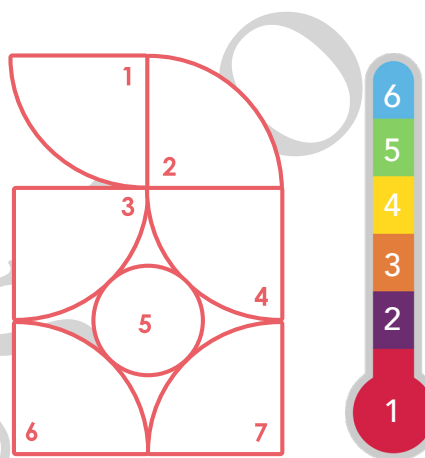
- Registra tus emociones.



MISIONES

AYUDO A QUE OTROS DEN UN ESFUERZO EXTRA Y YO DOY UN ESFUERZO EXTRA.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



EJERCICIO

- Prepara la campaña con tu equipo. (Pueden hacer equipos nuevos o quedarse con los del mes pasado, ustedes lo deciden).
- Cada equipo elija un tema para que se promuevan todos.
- Recuerden revisar las página 57 y 58 para la campaña.

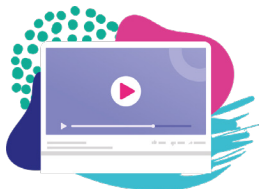
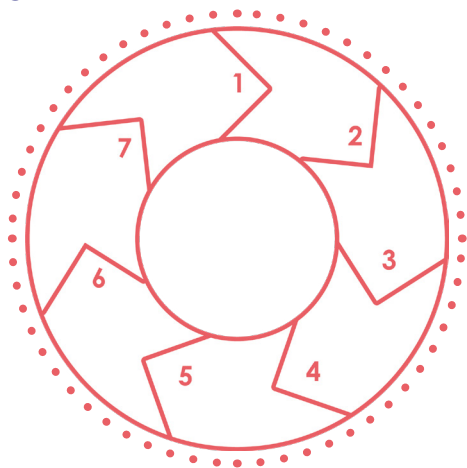
Temas:

- El valor de la vida vs darse por vencido.
- Gratitud y valorar lo que sí se tiene.
- Todo es posible. Mantener una mente positiva.
- Siempre un esfuerzo extra.
- Aprender de los errores.

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



VIDEO

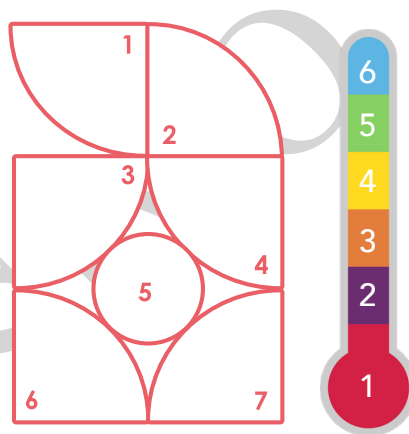
- Responde las preguntas individualmente en una hoja. . Este ejercicio es personal.
- Al terminar ve el video de la semana.

- Escribe aquellas cosas que estás viviendo que te gustaría que cambiaran y que no logras que cambien.
- ¿Cómo te gustaría que fueran las cosas?
- ¿Cuáles son las razones de por qué crees que no cambian las cosas o las personas en esta situación?
- ¿Qué has hecho para que cambien?
- ¿Eso que no cambia está dentro de tu control o son cosas o personas que no puedes controlar?
- Escribe lo que controlas de la situación y lo que no.
- ¿Cómo te sientes con la situación? Escribe todo lo

MISIONES

MANTENGO UN ESFUERZO EXTRA AUNQUE ME CUESTE TRABAJO.

- Registra tu nivel de esfuerzo.

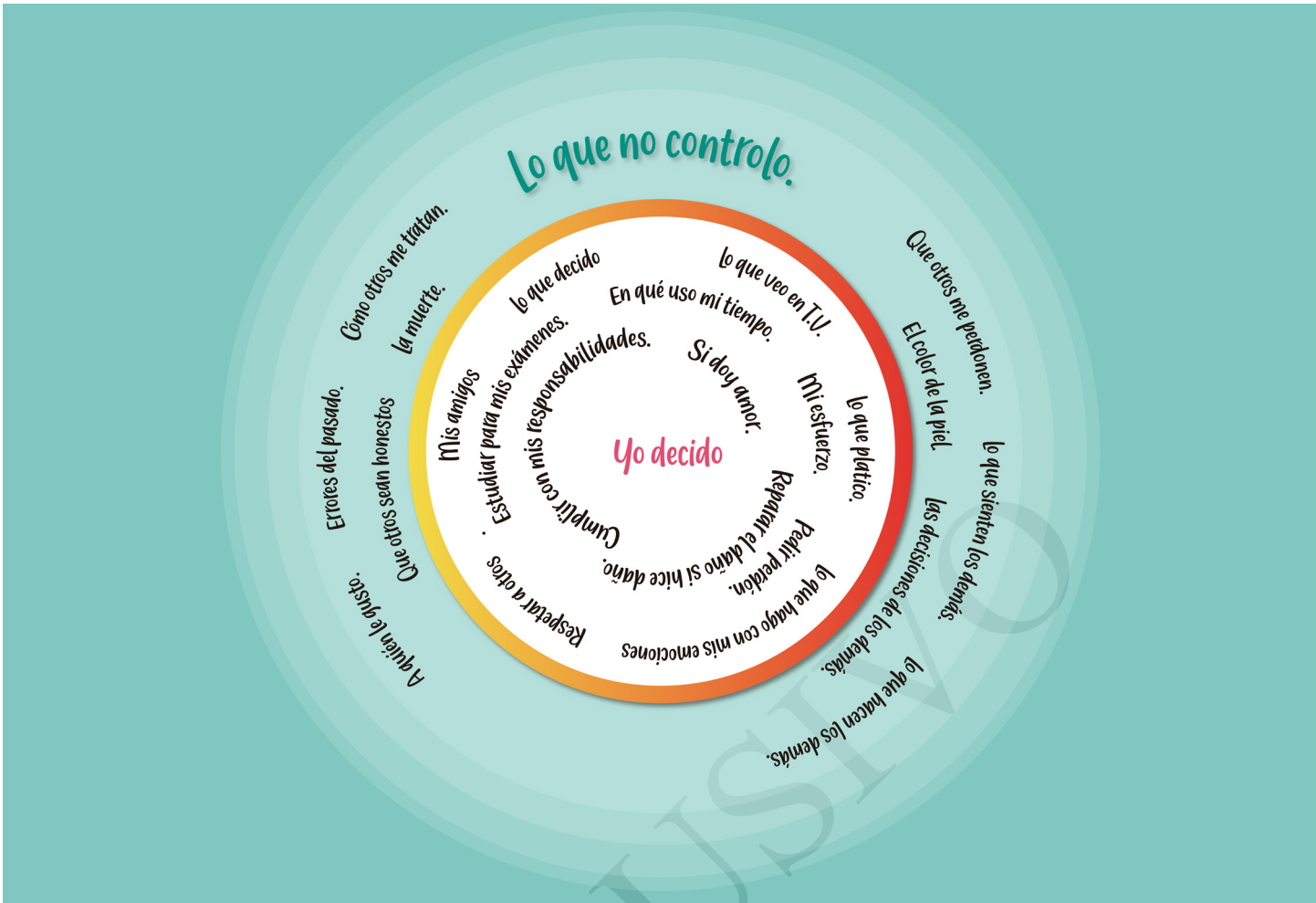


que sientas.

- ¿Qué harías si tuvieras el poder de sentirte mejor ante la situación sin tener que cambiar lo que no puedes cambiar?

NOTA

- Lee el gráfico de la siguiente página.



SEMANA 4

- Ve el video y responde el cuestionario de la plataforma.

EMOCIONES

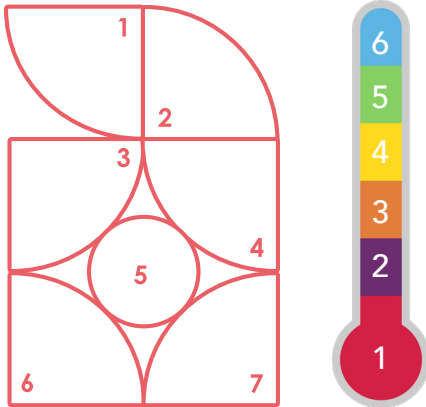
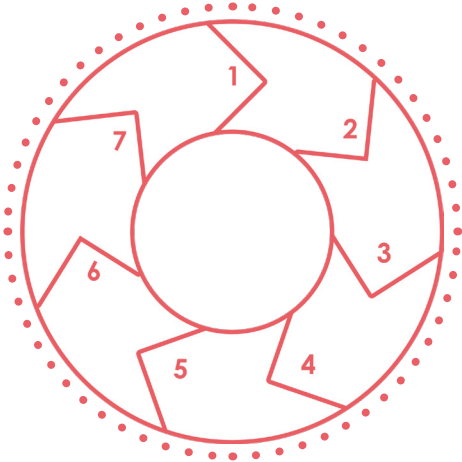
MISIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

SI ME QUEJO, DOY UNA PROPUESTA.

- Registra tus emociones.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



ESTAR PRESENTES

HERRAMIENTAS



Autogobierno



Sencillez



Digo la verdad
Agradezco



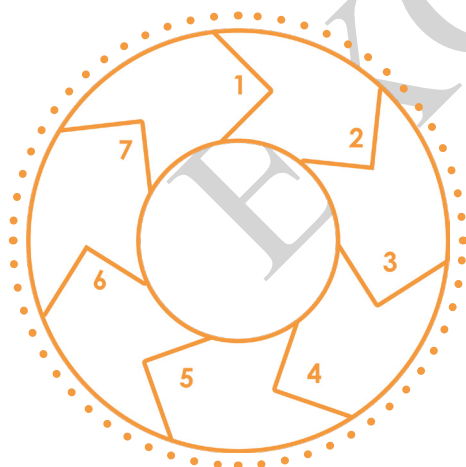
Distraerse
Mentir

SEMANA 7



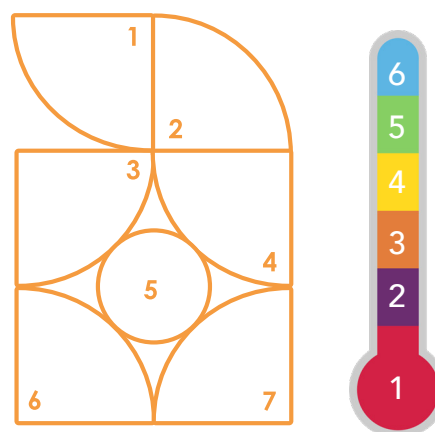
MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



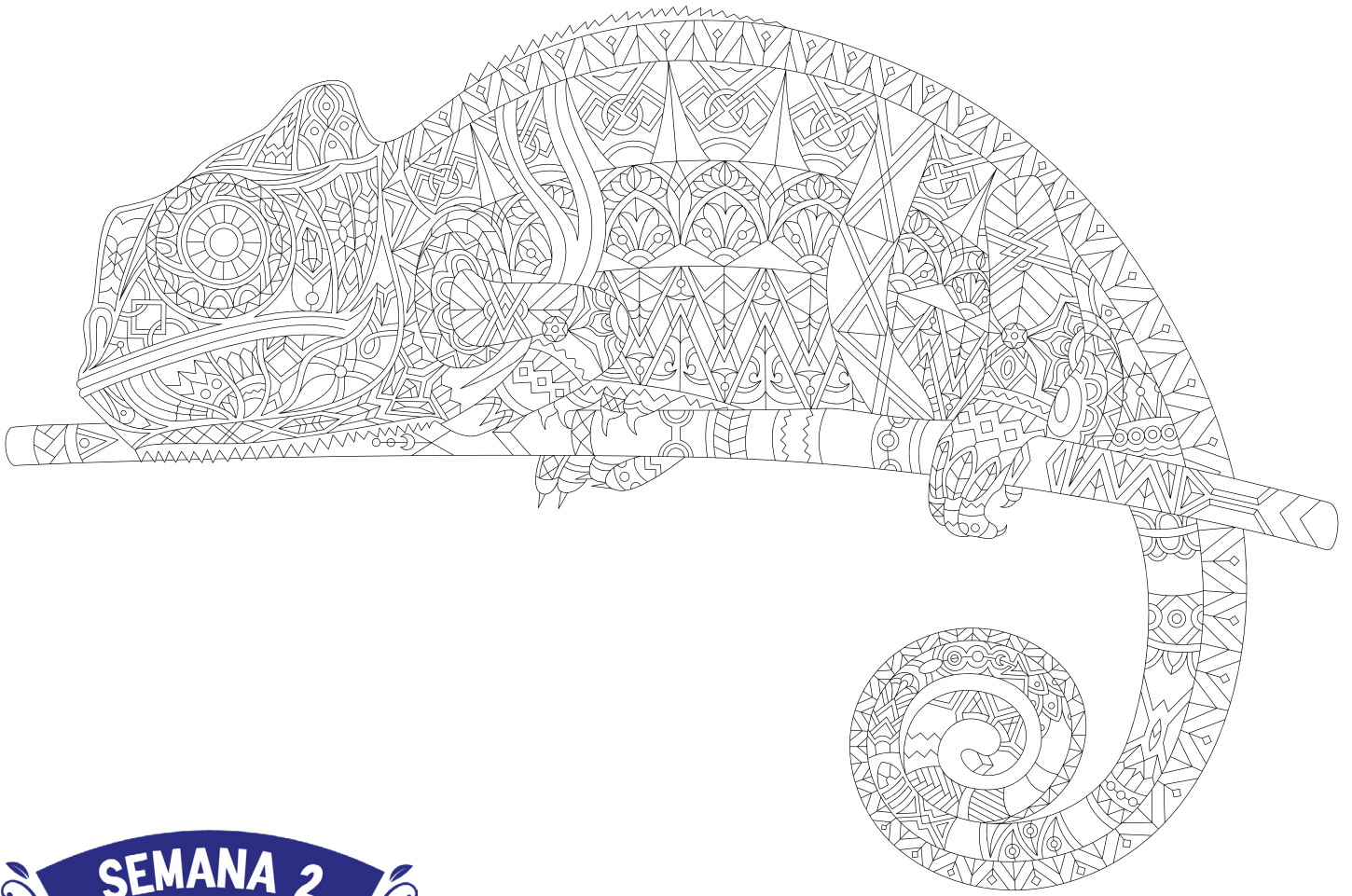
PIENSO ANTES DE ACTUAR

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Ve el video de la semana y con el audio colorea el dibujo pensando que debes tardarte más de 10 minutos en terminarlo.
- Recuerda que puedes descargar el póster de las 9 actitudes de conciencia plena de la plataforma (Jhon Kabath Zinn).

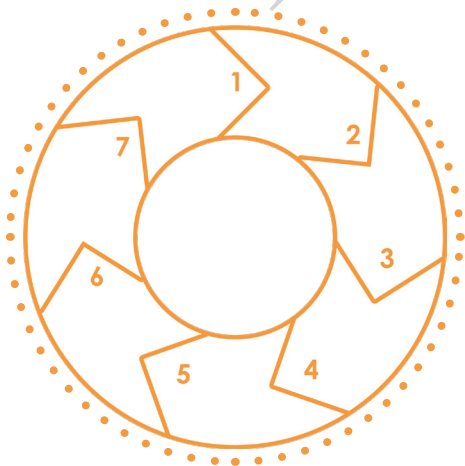


SEMANA 2

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.

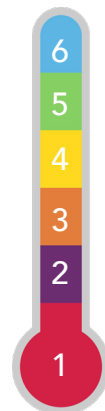
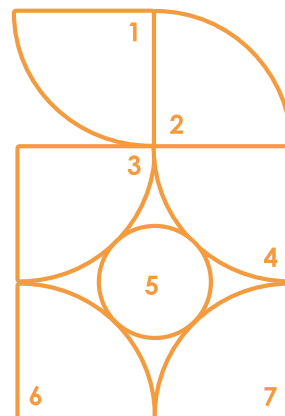


MISIONES

ME CONCENTRO Y ME ENFOCO

Respiro 5 veces antes de iniciar el día.

- Registra tu nivel de esfuerzo.





EJERCICIO

- Este mes en campaña se va a promover los verbos: **Decir la verdad y agradecer por todo lo que recibimos.** La estrategia que se va a utilizar es "PAPELITOS"; revisen la página 58 que la explica.

- Tomen 10 minutos para hacer una lista de ideas sobre frases que pueden llevar los papeles que irán entregando a lo largo de estos días que ayuden a los demás a tener presente los verbos y que ayuden a tener las siguientes emociones positivas que propician el agradecimiento.

Temas:

- a) Diversión y alegría.
- b) Esperanza.
- c) Amor.
- d) Gratitud.
- e) Inspiración.

SEMANA 3



EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

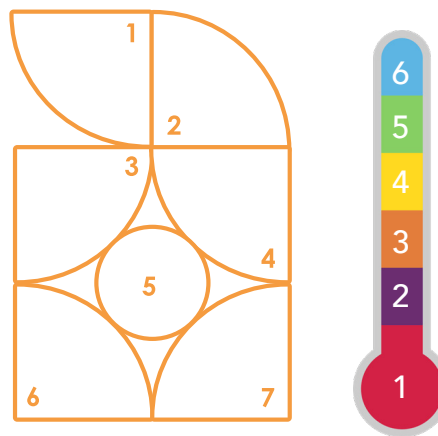
- Registra tus emociones.



MISIONES

USO MI RITUAL DE LA CALMA

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Ve el video de esta semana sobre la ansiedad y la depresión.

- Responde el test de la plataforma. Si no usan computadoras para cada quien, proyecten el test y ve respondiendo las preguntas en una hoja en blanco.

- Responde el siguiente ejercicio en el que irás escribiendo acciones y pensamientos que te pueden ayudar.

**Quando tengo pensamientos
catastróficos o miedo
sin alguna razón.**

Acciones y pensamientos.

**Quando siento que me falta el aire
o tengo alguno de los síntomas que
me lleven a un ataque de pánico.**

Acciones y pensamientos.

**Quando tengo pensamientos
que me invitan a sentirme rendido(a)
o que no vale la pena el esfuerzo.**

Acciones y pensamientos.

**Quando tengo pensamientos
que me atacan, me critican o me
hacen sentirme menos que otros.**

Acciones y pensamientos.

**Quando tengo pensamientos y sentimientos de furia que
desembocan
en violencia para mi o hacia los demás.**

Acciones y pensamientos.



TAREA

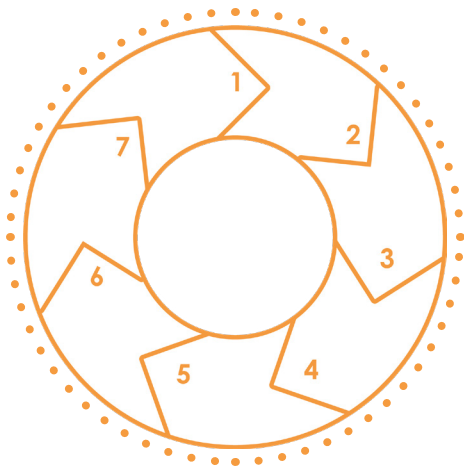
- Para la siguiente sesión lleva a la sesión algo de comer pequeño y masticable.

SEMANA 4

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



VIDEO

- Ve el video de esta semana y sigue las instrucciones.
- Para concluir, responde las preguntas:

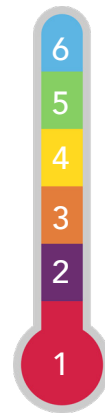
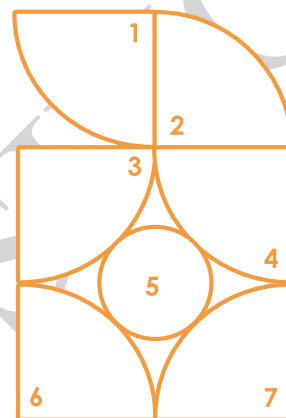
a) ¿Cómo me ayuda tener un cerebro más atento para lograr ser feliz ante cualquier tempestad?

b) Escribe tu ritual de la paz que te va a ayudar para lograr esa distancia entre la reacción y la respuesta.

MISIONES

USO MI MANO MENOS DOMINANTE PARA LAVARME LOS DIENTES, COMER O ARREGLARME

- Registra tu nivel de esfuerzo.



MIS EMOCIONES

HERRAMIENTAS



Autogobierno



Flexibilidad



Pienso, acepto
y actúo



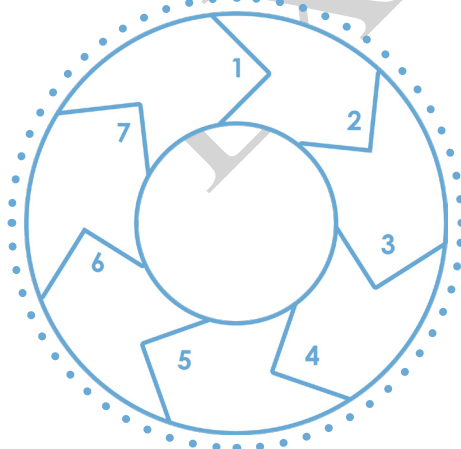
Agredir
Ofender

SEMANA 7



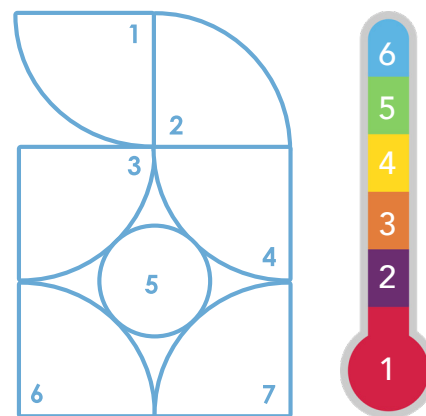
MUESTRO / ME ALEJO / VALORO /
AVANZO.

- Registra tus emociones.



CUANDO SIENTO ENOJO,
FRUSTRACIÓN, DESESPERACIÓN
RESPIRO 5 VECES Y EVITO OFENDER.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Ve el video de la semana y ve realizando las actividades.
- Responde las preguntas del test de la siguiente página en una hoja y analiza tus respuestas con tu grupo.

TEST



Tu maestro(a) hace un cambio que no te gusta. Lo más probable es que:

- a) Ignore tu frustración y tu enojo, al final desaparecerán y tienes más cosas en qué preocuparte.
- b) Piensas largo y tendido sobre lo que te gustaría decirle a tu maestro(a) repitiendo una y otra vez lo que te gustaría decirle.
- c) Pasas algo de tiempo pensando en el motivo por el que te disgusta el cambio, armas un plan para hablar con tu jefe y sigues en lo que te toca hacer.

Te enteras que un amigo(a) hizo algo que te molestó como hablar mal de ti o decir un secreto que no debió decir. Llegas y le gritas agresivamente y le ridiculizas frente a todos. Después lo más probable es que:

- a) Te quites la frustración de encima diciéndote: "Está bien, la verdad es que estaba muy enojado(a) y ha sido un día muy largo".
- b) Te castigas toda la noche pensando en lo que hiciste y preguntándote por qué reaccionas así, sintiéndote muy mal contigo mismo(a).
- c) Lo platicas con alguien y te das cuenta que soltaste todo tu enojo por un pleito que tuviste también con tus papás y regresas a disculparte con tu amigo(a).

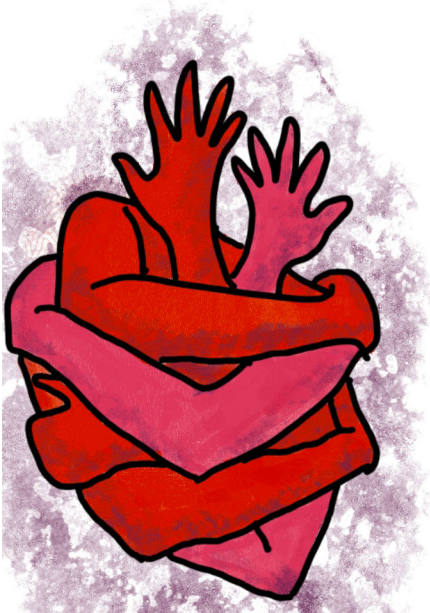
Estás pasando por un problema con alguien de tu casa o un amigo(a), lo más probable es que...

- a) Te distraigas con videojuegos o salir con tus amigos(as). Incluso puede ser que trates de estar con gente nueva para dormir un poco el dolor.
- b) Te sientas en tu casa en soledad o te apartas de todos los demás, preguntándote: ¿Qué hiciste mal y que fue lo que está mal? ¿Por qué tienes tan malas relaciones?
- c) Estás molesto(a) un tiempo, analizas la situación y hablas con la persona. Aprendes sobre la situación.

Si tu mayoría son A tu recurso más usado es el embotellar.

Si tu mayoría es B, tu recurso es el cavilar.

Si tu mayoría es C, tienes agilidad emocional

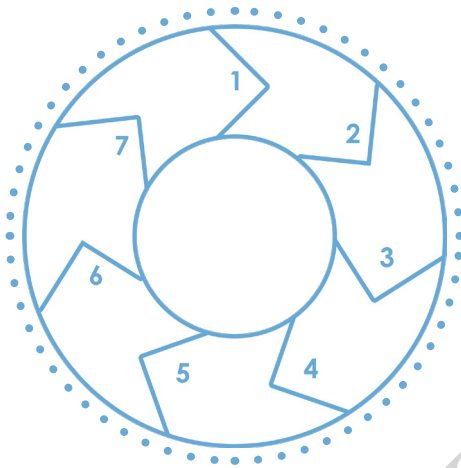


SEMANA 2

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



VIDEO

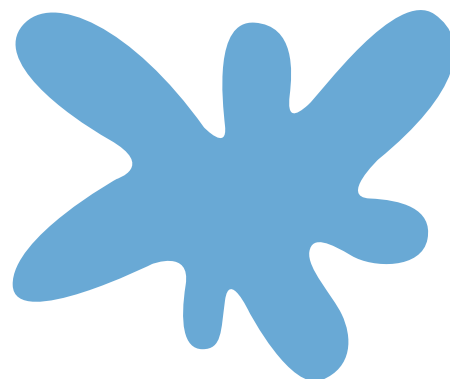
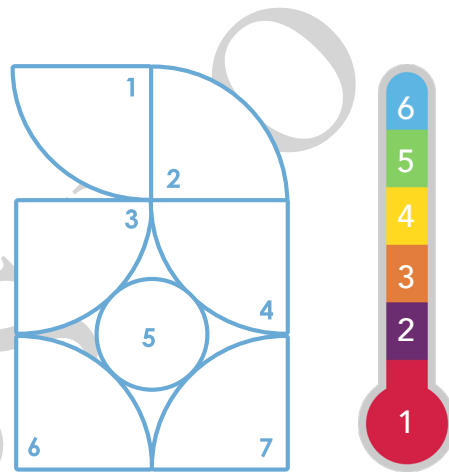
- Ve el video de la semana y ve realizando las actividades.
- Escribe cuál es Kiki y cuál es Bouba.



MISIONES

USO MI MENTE DE PRINCIPIANTE ANTE NUEVAS IDEAS O FORMAS DE HACER LAS COSAS.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



- Escribe debajo de cada situación lo que sientes y lo que piensas.

a) Cuando no me alcanza a terminar la tarea, pero sí me he esforzado por hacerla.

Yo pienso que

Yo siento que

b) Cuando no alcanzo a terminar la tarea, pero **no** me he esforzado.

Yo pienso que

Yo siento que

c) Cuando mi mejor amigo(a) me queda mal en llamarme o en algo que quedamos.

Yo pienso que

Yo siento que

d) Cuando me regañan por algo que yo no hice.

Yo pienso que

Yo siento que

e) Si reconocen lo que hago y me lo dicen.

Yo pienso que

Yo siento que

f) Si un amigo(a) se enoja o habla mal de mí.

Yo pienso que

Yo siento que

Escribe 2 situaciones más que impliquen emociones fuertes que estés enfrentando.

g) _____

Yo pienso que

Yo siento que

h) _____

Yo pienso que

Yo siento que

SEMANA 3

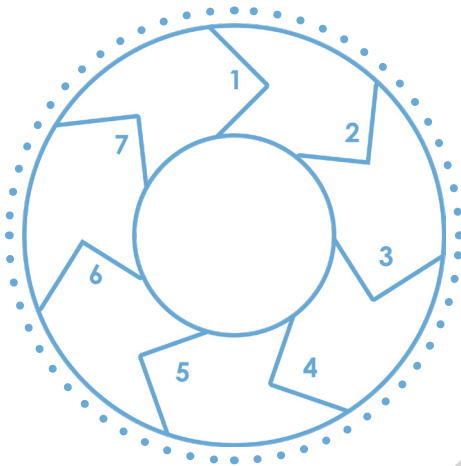
EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

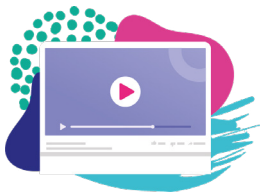
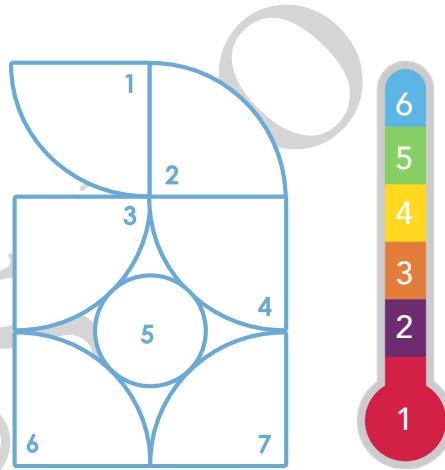
MISIONES

CUANDO OFENDO O LASTIMO PIDO PERDÓN Y REPARO EL DAÑO.

- Registra tus emociones.



- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Ve el video de la semana y ve realizando las actividades.

- Escribe lo que piensas de las siguientes emociones.

Enojo / Ira	Tristeza	Miedo	Culpa	Envidia

- Hagan parejas y realicen el ejercicio. Dense de 6 a 10 minutos cada quien para responder. Al finalizar compartan su experiencia con el resto del grupo.

- En cada pregunta dale tiempo a tu compañero(a) para que piense o vaya respondiendo según sea el caso.

1. Trae a la mente un momento en el que recientemente hayas sentido un intenso enojo.
2. ¿Quiénes eran los protagonistas?
3. ¿Qué fue lo que te enojó?
4. ¿Cómo reaccionaste o expresaste tu enojo? - Lee las siguientes opciones para tu compañero(a) permitiendo que piense y responda.
 - a) ¿Hubo alguna reacción de descarga?
 - b) ¿Mostraste o dijiste lo que sentías ante lo que consideras que te hicieron?
5. Según esa reacción: ¿Cuál fue el resultado?
6. Respira 3 veces poniendo atención a tu respiración. Respira junto con tu compañero(a).
7. Intenta regresar a la escena y responde: ¿Cómo habrías podido descargar el enojo mejor?
8. Responde como si fueras la persona con la que te enojaste:
 - a) ¿Cómo te sentiste con lo que hice?
 - b) ¿Cuál fue el impacto de mi acción en ti? ¿Cómo te afectó? (Sin juicio, ni calificaciones).
 - c) ¿Qué propones para reparar lo reparable o para que este problema no se repita?
9. Respira y dime ¿cómo te sientes? *Gracias por la confianza de compartir.*



TAREA

- Cada quien hará un cartel para promover lo positivo de las emociones.
- Con su maestro(a) definan el día de la entrega de sus carteles.
- Usen lo aprendido con los videos las últimas semanas y las siguientes ideas.
- El objetivo es recordar, aprender y actuar.

- a) Las emociones son buenas y no se juzgan.
- b) Es bueno mostrar nuestras emociones.
- c) Las emociones tienen algo que decirnos.
- d) Pensar, actuar y sentir son cosas distintas.
- e) ¿Qué nos dicen las emociones?
- f) Es importante ser compasivos con nosotros(as) mismos(as).



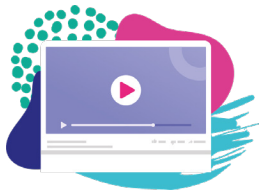
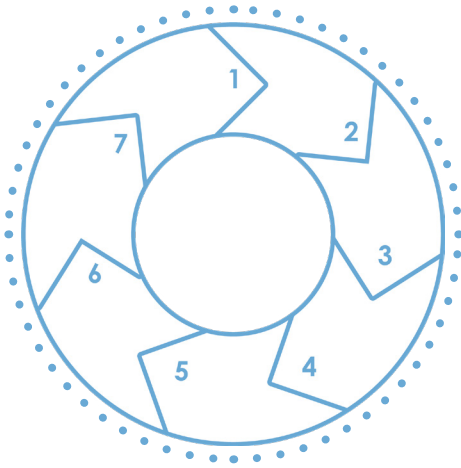
SEMANA 4



EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



VIDEO

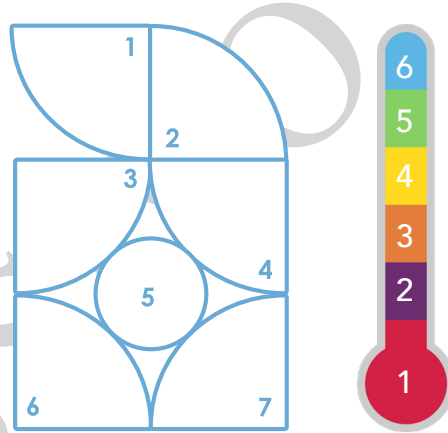
- Ve el video de la semana y ve realizando las actividades. Si crees que el espacio no es suficiente, usa una hoja aparte.



MISIONES

USO LOS PASOS ARPAA

- Registra tu nivel de esfuerzo. (El póster ARPAA lo descargas de la plataforma).



QUERER, QUERER

HERRAMIENTAS



Fortaleza



Entusiasmo



Me esfuerzo por querer



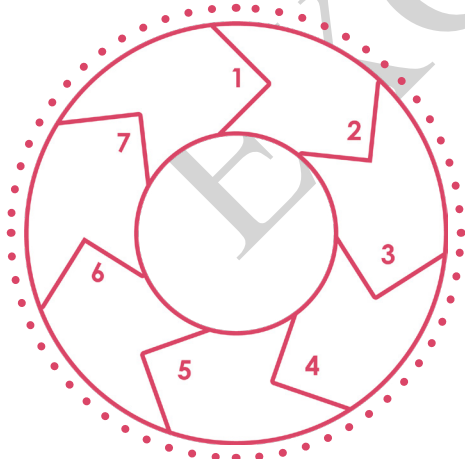
Dejar las cosas para después

SEMANA 1



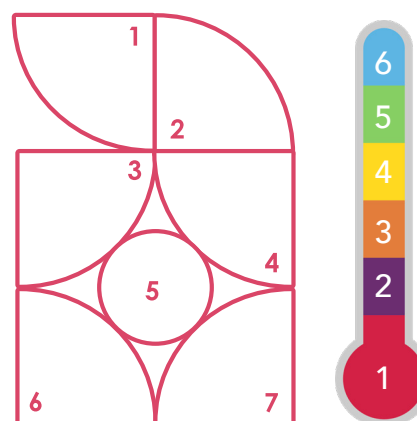
MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



LEO 20 MINUTOS AL DÍA

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Ve el video de esta semana y realicen la actividad.
- Comparte tus reflexiones.



TAREA

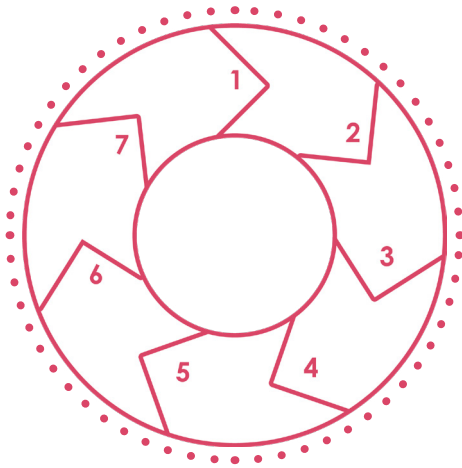
- Recuerda que la semana que entra es de campañas y debes llevar material para trabajar.

SEMANA 2

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

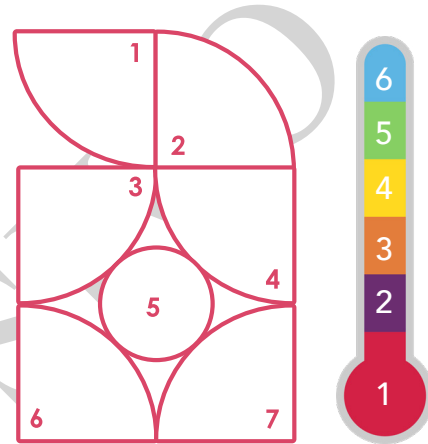
- Registra tus emociones.



MISIONES

USO MENOS LAS PANTALLAS (VIDEOJUEGOS, CEL, ETC.)

- Registra tu nivel de esfuerzo.



- Ve el video sobre las campañas para este mes y sigue las instrucciones.



VIDEO

EJERCICIO SECUNDARIA Y PREPARATORIA:

- Haz una lista de cosas en donde crees que pudiera estar en peligro tu cerebro de hacerse adicto y a un lado escribe cómo te protegerías y por qué.
- Lo que escribas se convertirá en un plan o proyecto personal para fortalecerte frente a las amenazas de tu desarrollo personal.

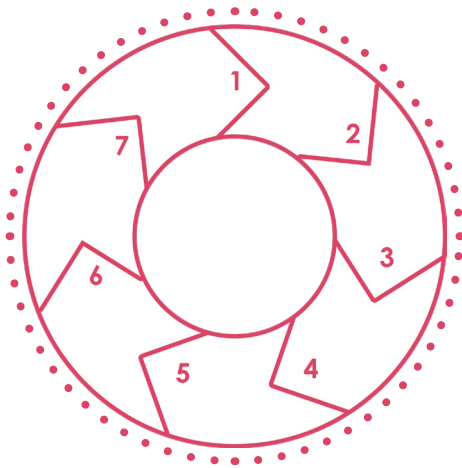
Tentaciones	¿Cómo me voy a proteger?	¿Para qué? ¿Cuál es el objetivo?

SEMANA 3

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

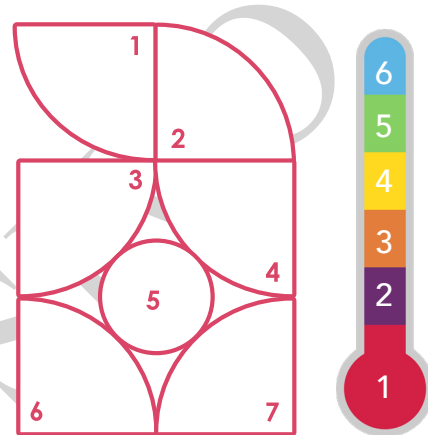
- Registra tus emociones.



MISIONES

MANTENGO MI CUARTO LIMPIO

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Ve el video de esta semana.
- Responde el siguiente cuadro y comparte al final tus reflexiones.

Lo que debo hacer	Lo que me lo impide (A veces o siempre)
a) Sobre estudiar y hacer tarea.	
b) Sobre ser auténtico y confiar en ti mismo.	
c) Sobre cuidar tu salud desde lo que comes y el tiempo que duermes.	

	Lo que debo hacer	Lo que me lo impide (A veces o siempre)
d) Sobre criticar a los demás.		
e) Sobre decir la verdad.		
f) Sobre el respeto a los demás, adultos y amigos.		



TAREA

- Para la semana que entra necesitan hojas blancas para dibujar un comic.

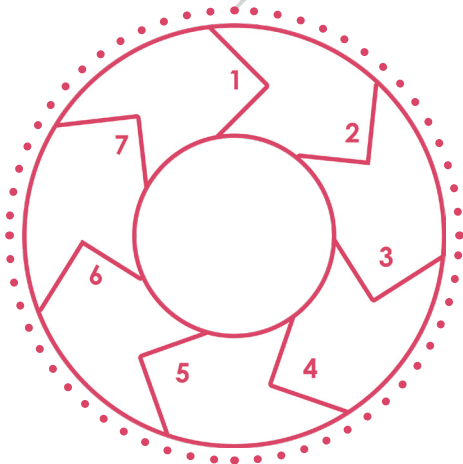
SEMANA 4



EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

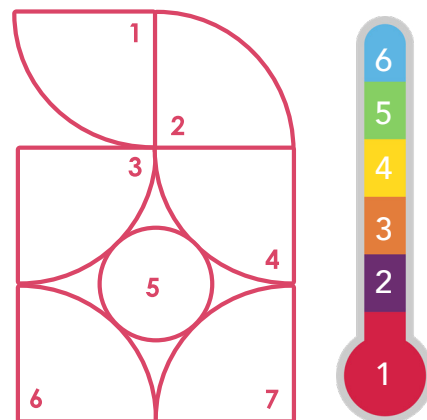
- Registra tus emociones.



MISIONES

TIENDO MI CAMA

- Registra tu nivel de esfuerzo.





EJERCICIO

- Harán un comic o cuento en donde se vea el ejercicio de la voluntad. Pueden usar más de una hoja blanca, dependerá de las escenas que desees. Y pueden escribir en vez de dibujar.

- Aquí te sugiero una secuencia:



MES 7 - MARZO

EN LOS ZAPATOS DEL OTRO

HERRAMIENTAS



Prudencia
Justicia



Empatía



Pienso en los demás
Me pongo en sus zapatos



Indiferencia
Egoísmo

SEMANA 7



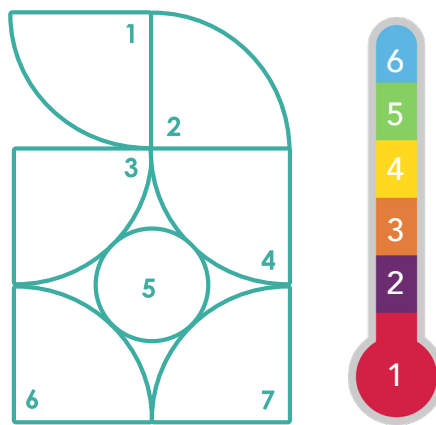
MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



ESTOY ATENTO(A) A LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Ve el video y realiza la actividad.
- Reflexionen con las preguntas del video.



TAREA

- Define la estrategia para tu campaña y lleva el material que necesitas la siguiente sesión.

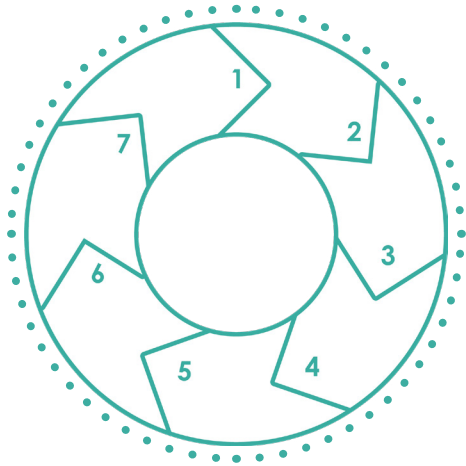
SEMANA 2



EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

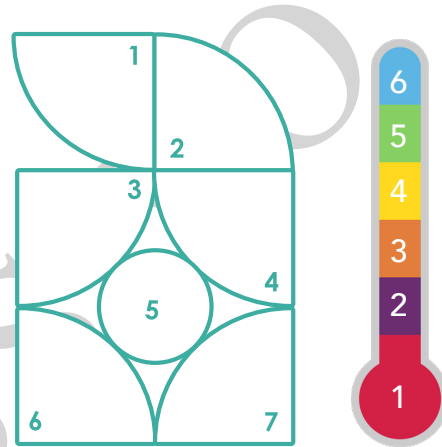
- Registra tus emociones.



MISIONES

EVITO CRITICAR A LAS ESPALDAS DE LOS DEMÁS.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Semana de preparación de campañas. Nuestro tema es la empatía y la amistad. El objetivo es promover ambas y luchar contra los antivaleores.

- Ve el video y sigan las instrucciones.

SEMANA 3



EJERCICIO

- Marca aquellas acciones que te ayudan a mantener la calma cuando tienes sentimientos asociados al enojo o tristeza.

- Hagan equipos de 3 o 4 personas y compartan su tabla.

- Si da tiempo, compártela con más personas y descubre de las diferentes formas en que otros necesitan ser ayudados a calmarse.

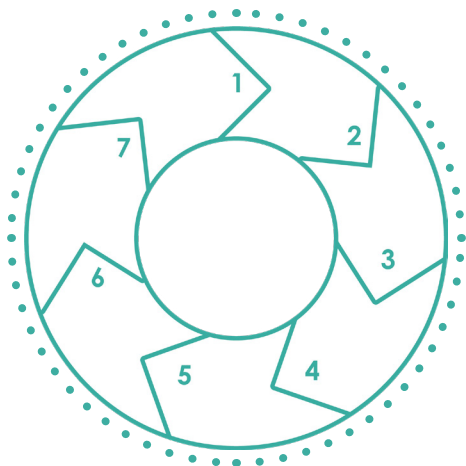
¿CÓMO ME AYUDAS MÁS?	Sí	No	A veces
1. Dame un abrazo.			
2. No me hables solo escúchame.			
3. Recuérdame las consecuencias si actúo mal.			
4. Dime algo chistoso.			
5. Trata de distraerme.			
6. Dime que me amas.			
7. Háblame con calma.			
8. Déjame solo(a) o apártate.			
9. Permíteme explicar por qué estoy como estoy. Hazme preguntas. Pregúntame cómo estoy.			
10. Sólo está cerca.			
11. Ayúdame a respirar.			
12. Motívame a afrontar. Aliéntame.			
13. Ignórame.			
14. Ayúdame a resolver mi problema			
15. Otro.			



EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

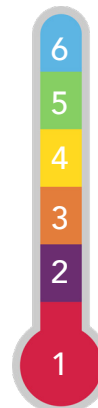
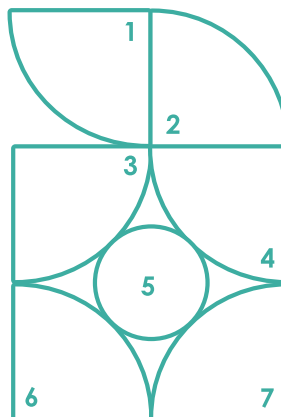
- Registra tus emociones.



MISIONES

AGRADEZCO LO QUE OTROS HACEN POR MI.

- Registra tu nivel de esfuerzo.

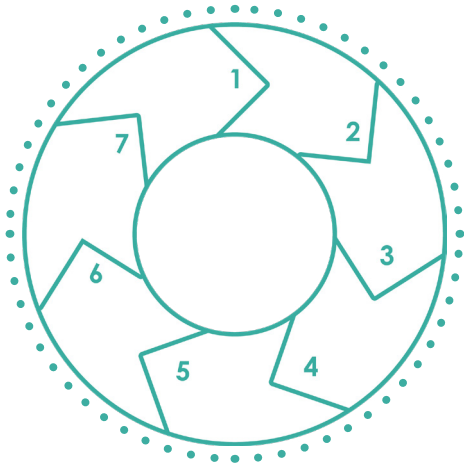


SEMANA 4

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



VIDEO

- Ve el video y sigan las instrucciones de la dinámica.

- Escribe en cada círculo quiénes están en tu red de apoyo y analiza si piensas que tú puedes estar en alguna de red de apoyo para las personas que pusiste en cada círculo.

- Si alguna persona que escribiste está cercana a ti, muéstrale que es parte de tu red o pídele que lo sea.



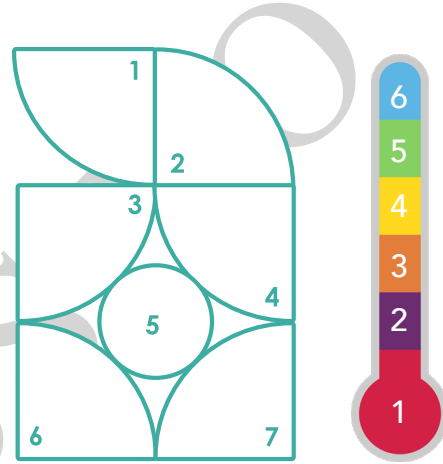
TAREA

-La semana entrante harán un test sobre el estilo de conflicto que encuentran en la plataforma. Si no tiene acceso a computadora es necesario que lo lleven impreso.

MISIONES

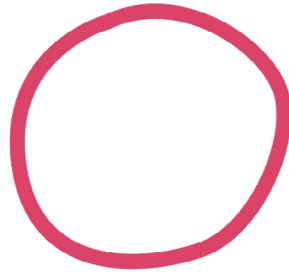
AYUDO A ALGUIEN

- Registra tu nivel de esfuerzo.

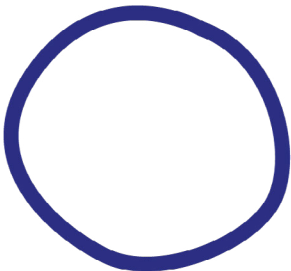


MI RED DE APOYO

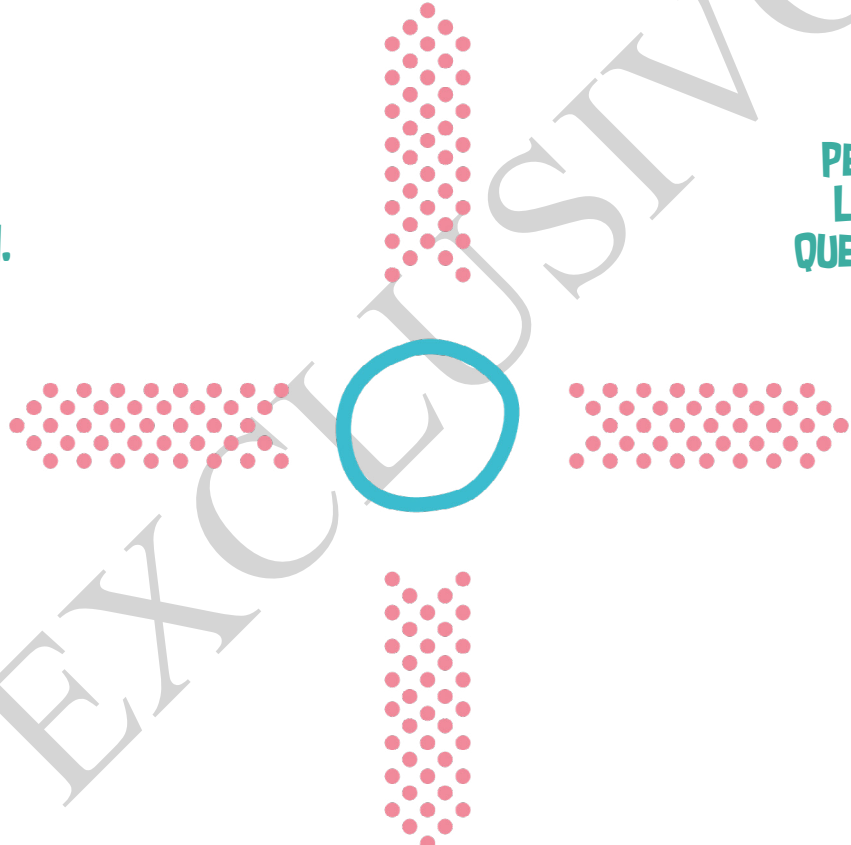
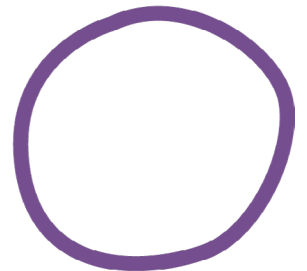
FAMILIA QUE ME APOYA.



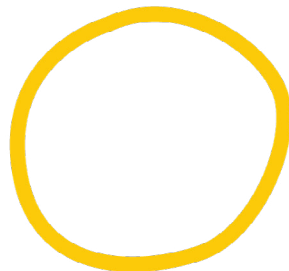
AMIGOS
QUE ME APOYAN.



PERSONAS EN
LA ESCUELA
QUE ME APOYAN .



PERSONAS EN LA COMUNIDAD QUE ME APOYAN.



DE CARA A LA SOLUCIÓN

HERRAMIENTAS



Prudencia
Autogobierno



Resiliencia



Propongo soluciones
Pienso en positivo



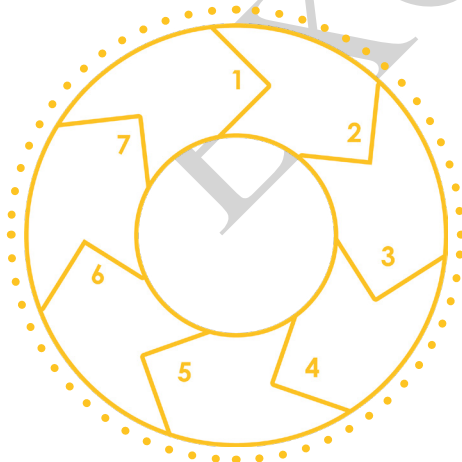
Terquedad
Negatividad

SEMANA 7



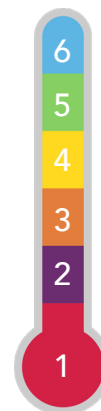
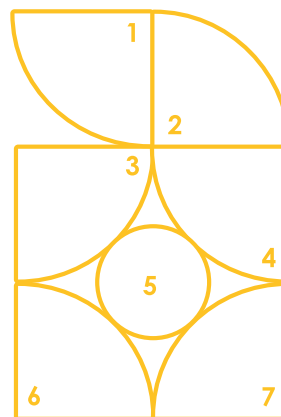
MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



BUSCO SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Ve el video de esta semana y resuelve el test sobre tu estilo de conflicto, que encuentras en la plataforma.



- Recuerda que la siguiente sesión se trabaja con compañías, revisa la estrategia que vas a utilizar con tu equipo y prepara tus materiales.

TAREA

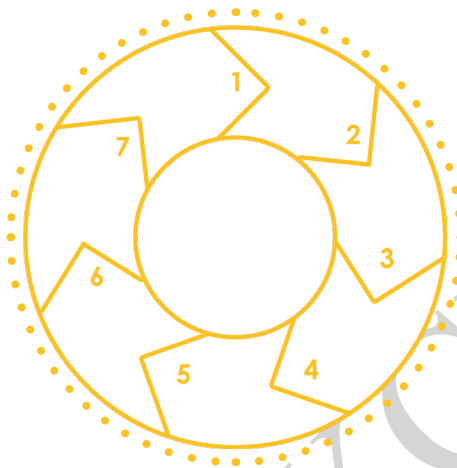
SEMANA 2



EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

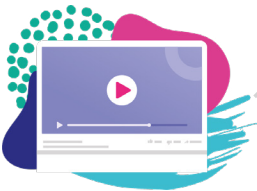
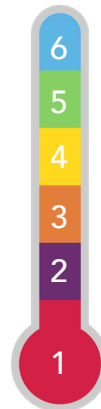
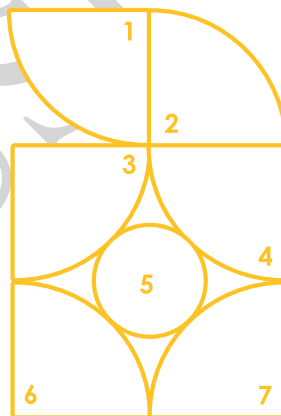
- Registra tus emociones.



MISIONES

SI TENGO UNA QUEJA, BUSCO UNA PROPUESTA.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



- Realiza tu campaña y recuerda seguir el tema que se está trabajando.

SEMANA 3



VIDEO

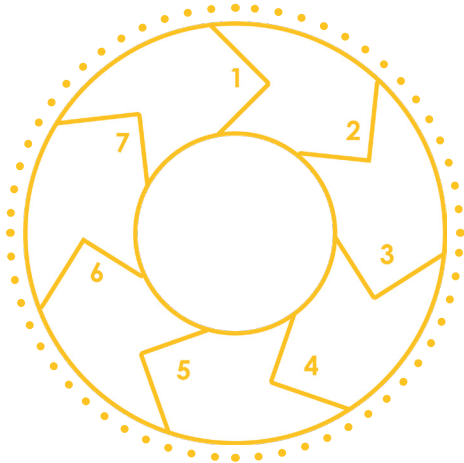
- Ve el video y con tu equipo organiza tu obra de teatro, Tendrás esta sesión para organizar y la siguiente semana para presentar.



EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

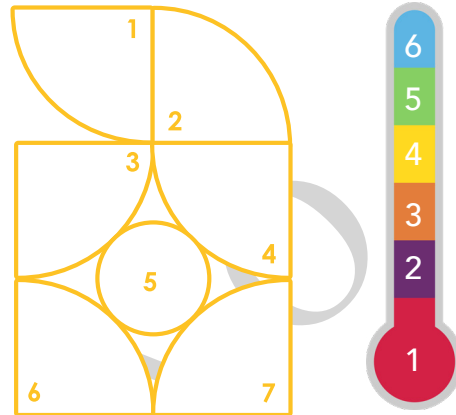
- Registra tus emociones.



MISIONES

PIENSO EN POSITIVO

- Registra tu nivel de esfuerzo.



EJERCICIO

- Día de presentaciones.



EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

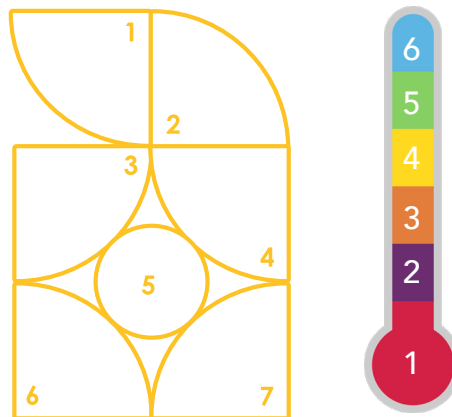
- Registra tus emociones.



MISIONES

SI COMETO UN ERROR LO ACEPTO Y ME DISCULPO.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



TAREA

- Define la estrategia para tu campaña y lleva el material que necesitas la siguiente sesión.

MENTALIDAD EN CRECIMIENTO

HERRAMIENTAS



Prudencia
Fortaleza



Persistencia



Empiezo y
Termino



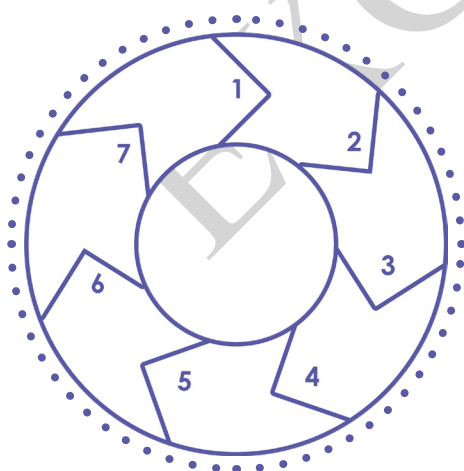
Impaciencia
Pesimismo

SEMANA 7



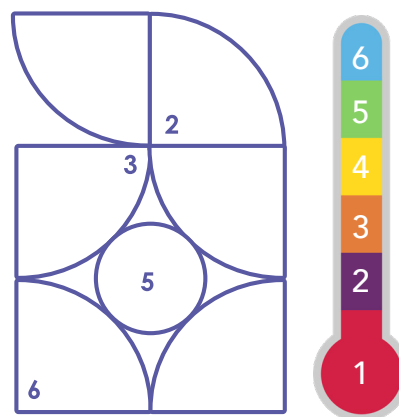
MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



PIENSO 3 COSAS QUE ME GUSTAN DE MI.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Ve el video de la semana y prepara las campañas de esta semana. Este mes las vamos a empezar en la semana uno.



TAREA

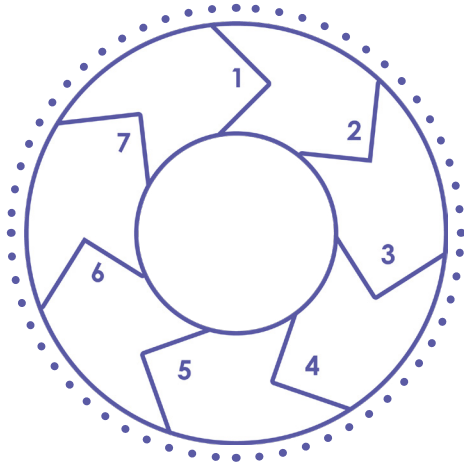
- Recuerda llevar materiales para la campaña de la siguiente sesión.

SEMANA 2

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



VIDEO

- Ve el video y sigue las instrucciones.

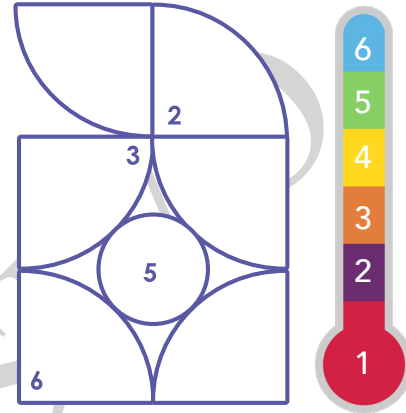
 Algo nuevo que quieras aprender.

 3 afirmaciones positivas de ti mismo(a) para cuando te sientas inseguro(a).

MISIONES

PIENSO 3 COSAS PARA AGRADECER EN EL DÍA

- Registra tu nivel de esfuerzo.



 Cosas que te ayudan a concentrarte para estudiar o hacer tarea.

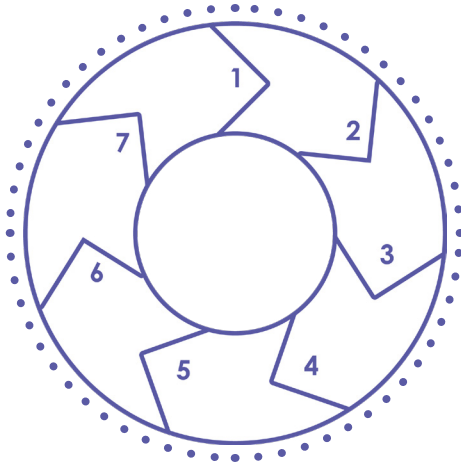
 Cosas que te cuestan trabajo y quieres que dejen de costarte trabajo.

SEMANA 3

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

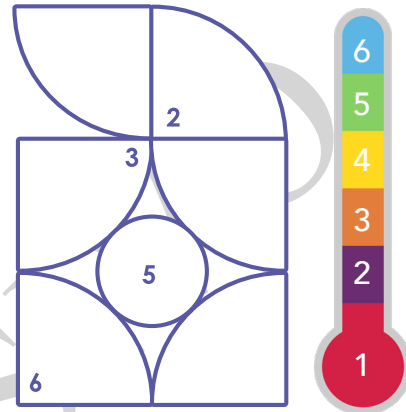
- Registra tus emociones.



MISIONES

CONFÍO EN MI MISMO.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

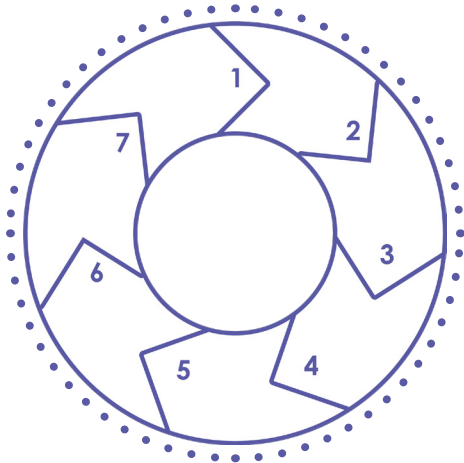
- Ve el video y realiza tu menú.



EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



EJERCICIO

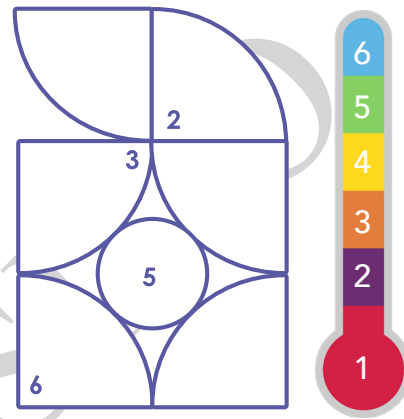
- Marca con una **X** lo que más trabajo te cuesta para mantener buenos hábitos de estudio. Si no aplica alguna de estas, puedes escribir lo que aplique o dejarla en blanco.

- Me distraigo con cualquier cosa.
- No tengo tiempo, hago muchas cosas en la tarde.
- Me da mucha flojera empezar.
- Prefiero jugar o hacer otra cosa.
- No entiendo lo que debo hacer.
- Empiezo, pero no puedo terminar.
- No me gusta hacer la tarea solo(a).

MISIONES

MEJORO MIS HÁBITOS DE ESTUDIO.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



Escribe razones que le den sentido al esfuerzo que te implica.

Escribe las cualidades con las que cuentas para lograrlo.

Escribe técnicas para lograrlo.

- Marca con una **X** lo que más trabajo te cuesta para mantener una buena actitud en tu casa. Si no aplica alguna de estas, puedes escribir lo que aplique o dejarla en blanco.

- Nadie más tiene buena actitud.
- Se la pasan criticándome.
- Nunca hay nadie.
- No me gusta lo que me ponen a hacer o ayudar.
- Siento que me juzgan.
- Tengo un vicio y no sé cómo quitármelo.
- No me dejan hacer lo que yo quiero.
- Me siento triste o irritable y no tengo fuerza para una buena actitud.

Escribe razones que le den sentido al esfuerzo que te implica.

Escribe las cualidades con las que cuentas para lograrlo.

Escribe técnicas para lograrlo.

- Responde qué pasaría si te mantienes con las siguientes conductas a corto plazo y largo plazo.

a) Comer comida chatarra.

Corto plazo

Largo plazo

b) Copiar en un examen.

Corto plazo

Largo plazo

c) Estar siempre de mal humor.

Corto plazo

Largo plazo

d) Culpar a los demás por lo que te pasa.

Corto plazo

Largo plazo

e) Usar la victimización para llamar la atención.

Corto plazo

Largo plazo

f) Llegar tarde.

Corto plazo

Largo plazo

g) Desvelarte.

Corto plazo

Largo plazo

h) Criticar.

Corto plazo

Largo plazo

i) Decir mentiras.

Corto plazo

Largo plazo

j) Dejar las cosas para después.

Corto plazo

Largo plazo

k) No poner límites por miedo a que te dejen de hablar.

Corto plazo

Largo plazo

l) Ver series o cosas en redes inadecuadas.

Corto plazo

Largo plazo

TAREA



- La semana que entra se trabajará con fortalezas. En la plataforma hay un test que debes llevar contestado para la siguiente clase.

MES 10 - JUNIO

SOY LIBRE

HERRAMIENTAS



Prudencia



Responsabilidad



Decido
Pienso en
los demás



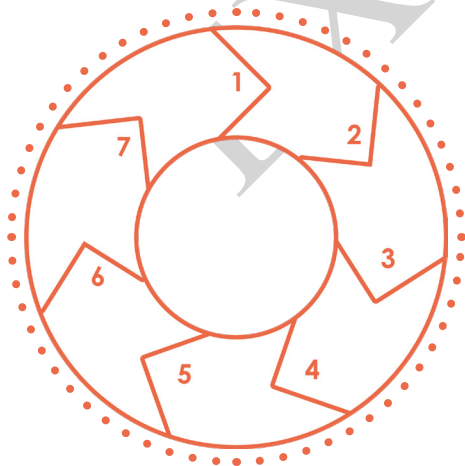
Culpar
No decidir.

SEMANA 1



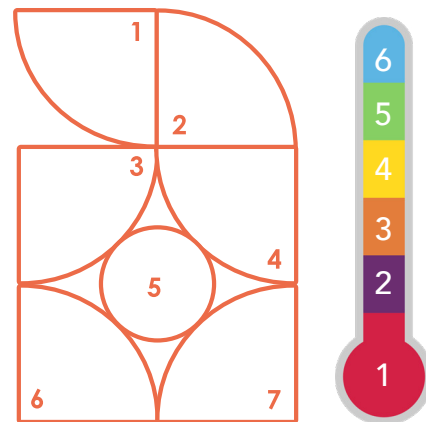
MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



USO LA REGLA DE LOS 10 SEGUNDOS.

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Sigue las instrucciones de video y ten a la mano los resultados de tu test.



TAREA

- Elige la estrategia para tu campaña y lleva los materiales para la siguiente sesión.



Coraje



Valentía

Hacer lo correcto aún corriendo riesgos.



Persistencia

Finalizar la tarea a pesar de los obstáculos.



Integridad

Hacer lo que se predica con tu grupo de personas.



Vitalidad

Sentirse vivo y capaz.

Sabiduría



Perspectiva

Juicio elevado y profundo sobre la vida.



Apertura mental

Estar abierto a nuevas alternativas e ideas a las propias.



Amor x saber

Disfruta aprender y busca nuevos conocimientos.



Curiosidad

Deseo por experimentar y conocer cosas nuevas.



Creatividad

Poseer ideas originales y aplicarlas.

Templanza



Perdón

Portarse de forma benévola hacia una persona que no lo merece



Humildad

Deja que los tus logros hablen por sí solos. Evita presumir



Prudencia

Considerar pros y contras al decidir.



Autoregulación

No se deja llevar por impulsos y controla sus respuestas.

Trasendencia.



Apreciación

Valorar las cosas lindas de la vida.



Gratitud

Sentir y expresar las gracias.



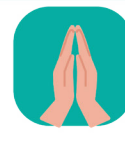
Esperanza

Saber que todo está bien.



Humor

Tener una mirada de la vida alegre.



Espiritualidad

La vida tiene un sentido superior

Humanidad



Amor

Considerar valiosos los afectos.



Bondad

Ayudar los demás.



Inteligencia social

Saber lo que otros desean y necesitan.



Ciudadanía

Comprometerse con el grupo.



Liderazgo

Guiar en armonía hacia buenos resultados.



Imparcialidad

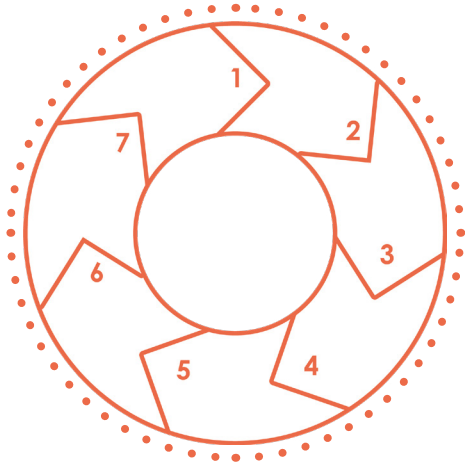
Hacer juicios sociales equitativos y objetivos.

SEMANA 2

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



VIDEO

- Ve el video de la semana y realiza lo que se pide.

- Escribe una carta de compromiso para ti, de lo que te prometes para asegurarte de llevar una vida feliz. Escribe las promesas relacionadas con:

¿Qué tipo de amistades te prometes?

¿Qué tipo de salud vas a procurar?

¿Qué te prometes que vas a evitar por que te amas?

¿Qué te prometes que vas a luchar porque te lo mereces?

¿Qué tipo de pensamientos te prometes que te garanticen una mentalidad fuerte y resiliente?



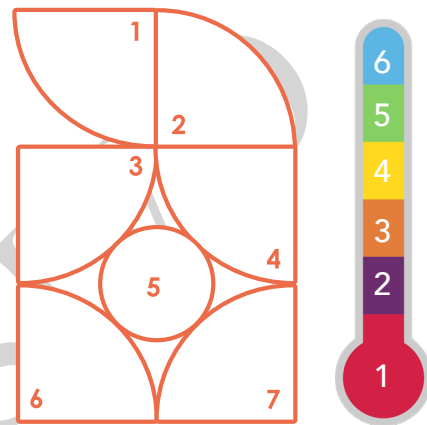
- Recuerda traer un objeto pequeño que represente y te recuerde quién eres ahora.

- Una bolsa resellable grande con tu nombre. Ahí colocarás tus objetos y tu carta.

MISIONES

LE DIGO A ALGUIEN QUE LE ADMIRO.

- Registra tu nivel de esfuerzo.

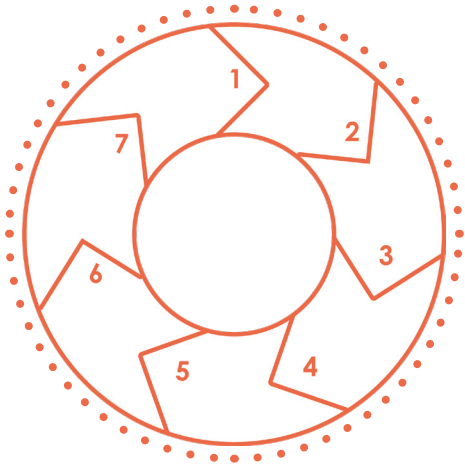


SEMANA 3

EMOCIONES

MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

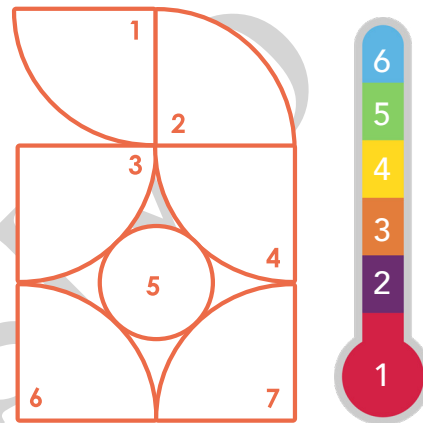
- Registra tus emociones.



MISIONES

ME DESPIERTO A LA PRIMERA

- Registra tu nivel de esfuerzo.



VIDEO

- Realiza el test de Entusiasmo que encuentras en la plataforma y al finalizar ve el video con la explicación.



TAREA

- Realiza un póster por las cosas que estás agradecido(a), tomando en cuenta los retos y las cosas difíciles, lo que te han enseñado y lo que superaste, además de las cosas buenas.

- Cada quien presentará su póster la semana entrante.



SEMANA 4



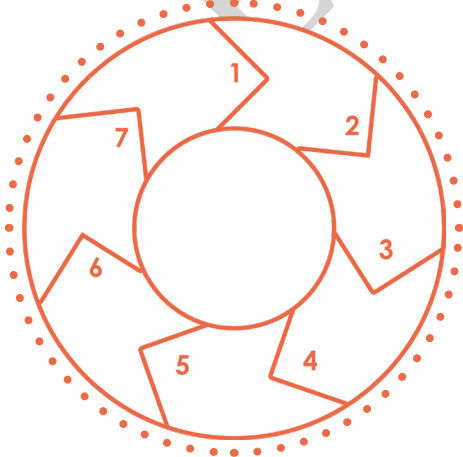
EJERCICIO

- Día de presentaciones.



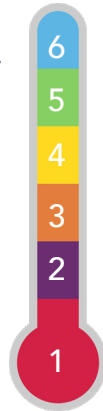
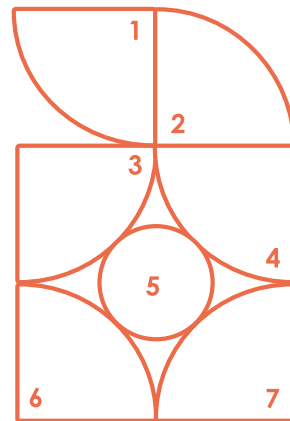
MUESTRO / ME ALEJO / VALORO / AVANZO.

- Registra tus emociones.



PIENSO EN POSITIVO

- Registra tu nivel de esfuerzo.



CAMPAÑAS

A continuación, les daré algunas ideas para cuando les toque realizar las campañas. Pueden elegir la estrategia que gusten o su maestro(a) repartirlo para tener durante el mes estrategias distintas.

Las campañas deben ser por equipos, para fomentar el trabajo en equipo, aprender a resolver problemas, compartir ideas y crecer en amistad.

Procuren cada mes participar en un equipo distinto, aunque es opcional.

El objetivo es promover un mensaje positivo, mejores actitudes, elevar buenos motivos que le den más sentido a la vida, promover una mejor comunidad y que se sienta un ambiente escolar que busca una mentalidad positiva y creciente.

Con las campañas estás poniendo un granito de arena en la transformación de tu mundo y el de los demás, por lo que es muy importante que se esté promoviendo las herramientas y los temas durante toda la duración del bloque.

Nota importante es que deben ponerse de acuerdo con la estrategia la primera semana, de manera que, si presentan algo, esté listo para presentarse para la segunda o tercera semana.

Al momento de elegir su estrategia deben decidir:

- a.** Su público objetivo: puede ser para presentarlo en el salón, para promoverlo en redes sociales o para otros salones en la escuela.
- b.** Temática y objetivo a alcanzar.
- c.** Duración del video, obra de teatro, dinámica, etc.
- d.** ¿Qué materiales usarán? Cartulina, tabloides, revistas, hojas, etc.
- e.** Deberán tomar en cuenta cuándo y dónde realizarán la presentación.
- f.** Repartir responsabilidades, tomando en cuenta que cuentan con el tiempo de la sesión de la semana y si no terminan, deben definirlo para un día del resto de esa semana.
- g.** ¿Cómo harán para que se mantenga el mensaje durante el resto del mes?

ESTRATEGIAS

- **Video.**

- **Póster.**

- **Obra de teatro o representación.**

- **Papelitos.** Esta dinámica es entregar pensamientos positivos o según el tema de tu campaña a otros(as) compañeros(as) del mismo grado o de grados diferentes, durante el receso o en algún momento que tengas contacto con ellos(as). Por ejemplo, en la campaña de respeto, entregar papeles con frases como: "Eres valioso". "Mereces respeto". "Vale la pena que existas". Esto puede durar días o semanas.

- **Gafete.** Ustedes hacen gafetes con frases positivas que le muestren a las otras personas el objetivo de la campaña, por ejemplo: "Confío en ti". De manera que cuando alguien lea tu gafete obtenga el mensaje. Otro ejemplo es: "Cuenta conmigo". "¿En qué puedo ayudarte?"

- Los gafetes deberán estar plastificados para que duren mucho tiempo.

- Puede hacer varios para compartir con más personas o invitarlos a que hagan sus propios gafetes.

- **Pulseras.** Igual que los papelitos o los gafetes, pueden usar el recurso de hacer pulseras de papel y regalarlas con algo que represente tu campaña.

- **Dinámicas.** Pueden preparar dinámicas que hagan reflexionar sobre el tema de su campaña. Tomen en cuenta que si hacen alguna dinámica es para trabajarse en la sesión de preparación de la campaña o definir con su maestro(a) cuándo pueden realizarla.

- **Exposición.** Hacer una presentación del tema. Tomen en cuenta de igual manera que cuando son exposiciones el tiempo y el día de presentar es para ponerse de acuerdo con su maestro(a).

LA MESA REDONDA.

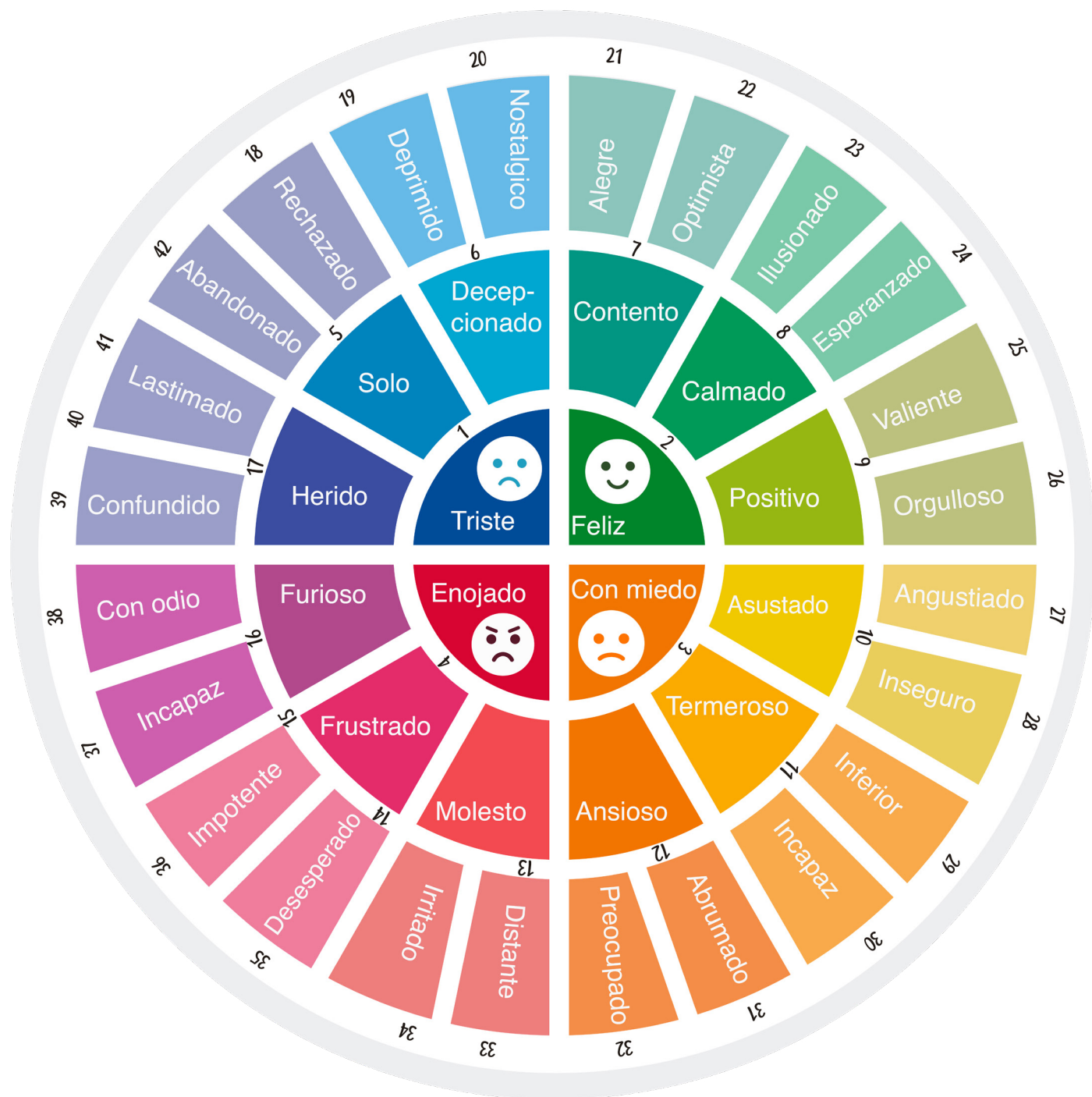
- Una mesa redonda es un tipo de dinámica grupal en la cual se aborda un tema de interés común para los participantes, para que lleven a cabo una discusión en la que sus puntos de vista aunque diferentes, se respetan por igual.

- En la mesa redonda participan algunos panelistas y hay público quien puede hacer preguntas o intervenir.

- Elijan quién será público y quién será ponente en la mesa.

- Participan por turnos y al final se dan conclusiones.

RUEDA DE EMOCIONES



- Para registrar tus emociones, elige la que mejor describa cómo te sientes. Colorea el espacio y/o escribe el número que corresponde para que la identifiques.