

# YO VALGO, TÚ VALES

## HERRAMIENTAS



Justicia



Respeto



Aceptar  
y cuidar



Ofender  
y descuidar

## SECUNDARIA/PREPARATORIA

### CATÁLOGOS

CATÁLOGO GYM CEREBRAL

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

CONCIENCIA  
PLENA MEDIO DÍA

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

CONCIENCIA PLENA  
FINAL DEL DÍA

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

## Objetivo

Este mes el valor que vamos a practicar es el respeto, es decir, aceptar las diferencias, luchar por el valor de las personas, defender tu y su dignidad, y tus y sus derechos.  
En la medida que fortalezcamos el sentido de dignidad y valor, el alumno tiene cimientos para fortalecer su autoestima y establecer relaciones más sanas consigo mismo y con los demás.

## SEMANA 1

MISIÓN: Hablo bien de los demás y evito criticar.

## Aprendizajes esperados

1. Que hagan una reflexión sobre lo que es el respeto y la importancia de no solo pedirlo, sino de darlo.
2. Que conozcan el verbo, antivalue, frase y misión para que puedan practicarlas toda la semana.
3. Que el alumno se haga más consciente y responsable de la importancia de cuidarse y cuidar a los demás.
4. Que practiquen el pensamiento crítico y el análisis.
5. Desarrollar su capacidad para participar y hacer valer su opinión, dándole el peso a sus palabras.
6. Que conozcan las herramientas y la misión la semana para que tengan claro el objetivo de acción de la semana y el mes.

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	LINK	OBERVACIONES	
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	VIDEO	<b>RODILLA CRUZADA</b>	<a href="https://youtu.be/mNjYznxzDU8?si=31-RbmqhjQWtZhkR">https://youtu.be/mNjYznxzDU8?si=31-RbmqhjQWtZhkR</a>	Es video, pero puedes verlo con anticipación y tu ponerles el ejercicio ya en el salón.
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	<b>LO QUE PIENSO DE MI</b>	<a href="https://bit.ly/348IWjD">https://bit.ly/348IWjD</a>	Irán aprendiendo a hacer conciencia de sus sensaciones y a ponerse en momento presente.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	<b>AGRADEZCO A UNA PERSONA.</b>	<a href="https://bit.ly/3w2rKKp">https://bit.ly/3w2rKKp</a>	En la última clase, en cualquier momento de la clase se aplica esta conciencia plena cuyo objetivo es despertar la emoción de gratitud.
	<b>RECURSO IMPRIMIBLE</b>	LIBRO	<b>LIBRO MES 2.</b>	<a href="https://bit.ly/3PEN2rr">https://bit.ly/3PEN2rr</a>	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	<b>LAS APARIENCIAS, EL CHISME Y EL RESPETO</b>	<a href="https://bit.ly/48orp67">https://bit.ly/48orp67</a>	Analicen el video y dialogenlo en clase. (Aprendizajes esperados)
	<b>TAREA</b>	LIBRO	<b>EJERCICIO SEMANA DOS. CAMPAÑAS</b>	<a href="https://bit.ly/48qyPGe">https://bit.ly/48qyPGe</a>	Para la semana que entra deberán llevar material para realizar su campaña. El video les explica qué haran con el ejercicio que hicieron esta semana. Puedes empezar a organizar si tienen tiempo al finalizar la clase.

## SEMANA 2.

**MISIÓN:** Practico el verbo y el antivalor.

### Aprendizajes esperados

1. A través de la investigación se espera que aprendan sobre la temática y estén conscientes de la existencia de estas enfermedades o situaciones. Que a través de concientizarlos, su mente empiece a desarrollar una manera de prevenir y fortalecer el autoestima y el carácter frente a la cultura y las redes sociales.
2. Que a través de las exposiciones desarrollen su fuerza de voluntad a través de la planeación, la paciencia, la organización y la perseverancia al trabajar en equipo.
3. Que aprendan a pararse frente a otras personas y darle peso a su voz y a sus opiniones.
4. Que se desarrolle el pensamiento crítico y el análisis.
5. Va a resultar muy importante que dentro de lo que analicen, esté el cómo van a fortalecer su autoestima para prevenir y solucionar alguno de estos problemas y qué pueden hacer dentro del salón para promover la salud mental y física.
6. Que analicen cómo son víctimas o victimarios en la cultura de belleza que vivimos y si hay algo que pueden hacer al respecto. (Que descubran su poder de influencia en la sociedad).

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	LINK	OBERVACIONES	
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	VIDEO	<b>CABEZA PANZA</b>	<a href="https://bit.ly/3RtAlfa">https://bit.ly/3RtAlfa</a>	Es en formato de video, puedes verlo con anticipación y dar las instrucciones en la hora de la gimnasia cerebral, de esta forma no necesitan proyectar.
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	<b>LO QUE SIENTO DE MI</b>	<a href="https://bit.ly/2G2f5Ao">https://bit.ly/2G2f5Ao</a>	Irán aprendiendo a hacer conciencia de sus sensaciones y a ponerse en momento presente.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	<b>AFIRMACIONES POSITIVAS</b>	<a href="https://bit.ly/3DNJQ7C">https://bit.ly/3DNJQ7C</a>	En la última clase, en cualquier momento de la clase se aplica esta conciencia plena cuyo objetivo es despertar la emoción de gratitud.
	<b>RECURSO IMPRIMIBLE</b>	LIBRO	<b>LIBRO MES 2.</b>	<a href="https://bit.ly/3PEN2rr">https://bit.ly/3PEN2rr</a>	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	<b>EXPOSICIONES</b>	<a href="https://bit.ly/48qyPGe">https://bit.ly/48qyPGe</a>	Exposiciones/ Campaña (Aprendizajes esperados)
	<b>RECURSOS</b>	VIEO	<b>BASES PARA LA INVESTIGACIÓN</b>	<a href="https://bit.ly/44Zay6Q">https://bit.ly/44Zay6Q</a>	Esta es un documento donde los alumnos tienen una serie de información confiables para poder llevar a cabo sus exposiciones con éxito.

## SEMANA 3

MISIÓN: Trato a los demás como quiero que me traten.

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	LINK	OBERVACIONES	
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	VIDEO	<b>DIGITACIÓN</b>	<a href="https://bit.ly/3RunPRT">https://bit.ly/3RunPRT</a>	Ejercicio de coordinación entre manos.
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	<b>LO QUE VEO DE MI</b>	<a href="https://bit.ly/33g6Bhu">https://bit.ly/33g6Bhu</a>	Irán aprendiendo a hacer conciencia de sus sensaciones y a ponerse en momento presente.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	<b>RECONOCIENDO FELICIDAD</b>	<a href="https://bit.ly/3R4qRIP">https://bit.ly/3R4qRIP</a>	En la última clase, en cualquier momento de la clase se aplica esta conciencia plena cuyo objetivo es despertar la emoción de gratitud.
	<b>RECURSO IMPRIMIBLE</b>	LIBRO	<b>LIBRO MES 2.</b>	<a href="https://bit.ly/3PEN2rr">https://bit.ly/3PEN2rr</a>	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	<b>EXPOSICIONES</b>		Exposiciones/ Campaña (Aprendizajes esperados)

## SEMANA 4

MISIÓN: Respeto las opiniones de los demás y su forma de pensar.

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	LINK	OBERVACIONES	
	<b>INICIO DEL DÍA.</b> Gym Cerebral:	VIDEO	<b>MANOS ABIERTAS</b>	<a href="https://bit.ly/47N4X6i">https://bit.ly/47N4X6i</a>	Es un video que puedes ver antes y prepararte para tu dar las instrucciones en clase, es un ejercicio sencillo para activar el cerebro.
	<b>DESPUÉS DEL RECESO.</b> Conciencia plena:	AUDIO	<b>ATENCIÓN PLEANA MEDIO DÍA</b>	<a href="https://bit.ly/3pWl8qd">https://bit.ly/3pWl8qd</a>	Irán aprendiendo a hacer conciencia de sus sensaciones y a ponerse en momento presente.
	<b>FINAL DEL DÍA.</b> Conciencia plena:	AUDIO	<b>RECONOCIENDO EMOCIONES</b>	<a href="https://bit.ly/3St4H4e">https://bit.ly/3St4H4e</a>	En la última clase, en cualquier momento de la clase se aplica esta conciencia plena cuyo objetivo es despertar la emoción de gratitud.
	<b>RECURSO IMPRIMIBLE</b>	LIBRO	<b>LIBRO MES 2.</b>	<a href="https://bit.ly/3PEN2rr">https://bit.ly/3PEN2rr</a>	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	<b>EJERCICIO DE LA SEMANA</b>	VIDEO	<b>EXPOSICIONES</b>		Exposiciones/ Campaña (Aprendizajes esperados)