



| | | | | | | | | |
|---------------------|--|---------------------------------|--|---------------------|--|------------------------------|--|--------------------|
| HERRAMIENTAS | | PRUDENCIA/ FORTALEZA | | PRESISTENCIA | | EMPIEZO Y TERMINO | | IMPACIENCIA |
|---------------------|--|---------------------------------|--|---------------------|--|------------------------------|--|--------------------|

OBJETIVO GENERAL Que los alumnos desarrollen persistencia desde el autogobierno, comprendiendo cómo sus pensamientos, emociones y decisiones impactan directamente en su capacidad de sostener procesos y terminar lo que empiezan en su vida personal y académica.

| | | | |
|----------------------------|---|--------------------------------|--|
| CONDUCTAS ESPERADAS | <ul style="list-style-type: none"> • Se observa a sí mismo con honestidad • Reconoce patrones de evasión o abandono • Cuestiona sus propias excusas • Asume responsabilidad sobre sus decisiones • Tolerancia la incomodidad del esfuerzo • Se compromete con procesos, no solo resultados • Participa con profundidad en la reflexión • Busca mejorar de manera consciente | MOMENTOS PARA PRACTICAR | <ul style="list-style-type: none"> • Al enfrentar metas académicas de largo plazo • Cuando aparecen pensamientos de duda o autosabotaje • Al procrastinar o postergar actividades importantes • En situaciones de presión o estrés • Al tomar decisiones relevantes para su futuro • Después de cometer errores o fallar en algo • Al cerrar el día evaluando su disciplina y constancia • Durante momentos de desmotivación |
|----------------------------|---|--------------------------------|--|

| SEM | OBJETIVO | PILAR | GYM CEREBRAL | CONCIENCIA MEDIO DIA | CONCIENCIA FINAL DEL DÍA |
|-----|---|---------------|---------------------------------------|--|---|
| 1 | Tomar conciencia de su estado actual (energía, pensamientos, hábitos) y cómo influye en sus resultados. | LOS 5 PILARES | GIMNASIA CEREBRAL PARA NIÑOS. 3 Y 2 | GRACIAS 1 | RESPIRACIÓN DE LA ABEJA |
| 2 | Cuestionar pensamientos limitantes y aprender a reemplazarlos por enfoques más funcionales y realistas. | | ¿QUÉ ESTOY DIBUJANDO? | ME ESTIRO Y AGRADEZCO EL DÍA. | AGRADEZCO LO QUE TENGO. |
| 3 | Evaluar su nivel de compromiso y esfuerzo real, diferenciando entre intención y acción. | | OREJAS GIMNASIA CEREBRAL | LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA. | PIENSO ANTES DE ACTUAR |
| 4 | Reflexionar sobre su proceso personal, asumir responsabilidad y establecer compromisos concretos hacia sus metas. | | NARIZ Y OREJA | QUÉ AGRADEZCO, QUÉ ME GUSTA DE MI, CONFÍO EN MI. | ¿QUÉ ME PERDONO? |



SEMANA 1



PRUDENCIA/
FORTALEZA



PRESISTENCIA



EMPIEZO Y
TERMINO



IMPACIENCIA

ETAPA

INSTRUCCIONES

LINK

GYM

- Realizamos la gimnasia cerebral del libro (buscar objetos) para activar la mente y mejorar la concentración.
- Hoy vamos a recordar las herramientas del mes: persistencia, esfuerzo y terminar lo que empezamos.

GIMNASIA CER...

4:00 MIN

Inicio

- Les decimos: **“A veces empezamos cosas con ganas... pero cuando se ponen difíciles, queremos dejarlas.”**
- La máxima del día será: **“Empiezo lo que hago y lo termino.”**

2:00 MIN

Desarrollo

- Hoy el objetivo es que los alumnos tomen conciencia de su esfuerzo y cómo este influye en lograr sus metas.
- Abrimos el diario y seguimos el **check-in**. Vamos a:
 - Identificar nuestro nivel de energía
 - Escribir dificultades superadas
 - Detectar pensamientos que nos frenan
 - Escribir afirmaciones positivas
- Reflexionamos juntos:
 - “¿Qué hago cuando algo se pone difícil?”
 - “¿Me rindo o sigo intentando?”

[LIBRO](#)

15:00 MIN

Cierre

- Reflexionamos:
 - ¿Qué te cuesta más terminar?
 - ¿Qué pensamiento te hace rendirte?
 - ¿Qué puedes pensar diferente?
 - ¿Cómo te vas a comprometer esta semana?
- Recordamos hacer el **check-out** al final de la semana.

5:00 MIN

Docente

- REvisa las sugerencias en la siguiente diapositiva



DOCENTE

- Presenta la actividad como un espacio de autoevaluación personal, no como una tarea para cumplir.
- Explica que la energía para alcanzar metas incluye cuerpo, hábitos, esfuerzo, pensamientos y actitud.
- Invita a responder con honestidad, evitando respuestas “bonitas” o automáticas.
- Aclara que la parte de pensamientos que los hacen dudar puede ser privada.
- Pide que en “dificultades superadas” escriban retos reales: académicos, personales, emocionales o sociales.
- Antes de las afirmaciones, modela un ejemplo más acorde a su edad: “No soy suficiente” → “Estoy en proceso y puedo mejorar con acciones concretas.”
- Invita a compartir voluntariamente solo una parte: una dificultad superada, algo que agradecen o una afirmación.
- Cierra preguntando: “¿Qué necesito ajustar la próxima semana para cuidar mejor mi energía y acercarme a mis metas?”



SEMANA 2



PRUDENCIA/
FORTALEZA



PRESISTENCIA



EMPIEZO Y
TERMINO



IMPACIENCIA

| ETAPA | INSTRUCCIONES | LINK | |
|------------|---|---------------------------------------|-----------|
| GYM | <ul style="list-style-type: none"> Hoy vamos a recordar que nuestros pensamientos influyen en nuestras acciones. Les decimos: “No siempre es difícil la actividad... a veces es lo que pensamos sobre ella.” | ¿QUÉ ESTOY DIBUJANDO? | 4:00 MIN |
| Inicio | <ul style="list-style-type: none"> Máxima: Hoy vamos a recordar que nuestros pensamientos influyen en nuestras acciones. Les decimos: “Si cambio mi pensamiento, puedo seguir.” Activamos mente y cuerpo con la gimnasia cerebral. | | 2:00 MIN |
| Desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> Hoy el objetivo es que identifiquemos pensamientos que nos hacen abandonar y los cambiemos por otros que nos impulsen. Trabajamos con el diario. Vamos a: <ul style="list-style-type: none"> Revisar pensamientos que aparecen cuando algo es difícil Detectar cuáles nos detienen Transformarlos en pensamientos útiles | LIBRO | 15:00 MIN |
| Cierre | <ul style="list-style-type: none"> Reflexionamos: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué pensamiento te hace rendirte? ¿Cómo lo puedes cambiar? ¿Qué pasa cuando piensas diferente? ¿Cómo te ayuda esto a terminar lo que empiezas? Escribimos una afirmación positiva. Recordamos el check-out semanal. | | 5:00 MIN |
| Docente | <ul style="list-style-type: none"> REVISAS LAS SUGERENCIAS EN LA SIGUIENTE DIAPOSITIVA | | |



DOCENTE

- Conecta con situaciones reales de su etapa: exámenes, presión por elegir carrera, proyectos largos, comparación con otros, procrastinación, miedo a fallar o pensar “ya para qué”.
- Pide que identifiquen pensamientos específicos, no generales: en lugar de “soy negativo”, guiar a frases reales como: “no voy a poder con esto”, “ya voy muy tarde”, “si no me sale perfecto, mejor no lo intento”.
- Diferencia pensamiento útil de pensamiento falso positivo: no se trata de escribir “todo va a salir bien”, sino algo que impulse acción, por ejemplo: “puedo avanzar 20 minutos aunque no tenga todo resuelto.”
- Usa la fórmula:
- Pensamiento que me frena → pensamiento útil → acción concreta.
- Ejemplo: “Ya es demasiado tarde” → “Todavía puedo avanzar una parte” → “hago el primer punto hoy.”
- Permite que compartan ejemplos no personales: si algo es muy privado, pueden trabajar con situaciones académicas o inventadas para cuidar la exposición emocional.
- Haz equipos pequeños y con tiempo limitado: 3 personas máximo y 3-4 minutos para compartir, para evitar que se vuelva plática sin profundidad.
- Cierra con una afirmación accionable: que no sea solo motivacional, sino aplicable. Ejemplo: “Cuando quiera abandonar, voy a empezar por una acción de 10 minutos.”
- Conecta con el check-out semanal: pedir que usen esa afirmación para revisar al final de la semana si lograron empezar, avanzar o terminar algo que normalmente posponen.



| | | | | | | | | |
|----------|--|-------------------------|--|--------------|--|----------------------|--|-------------|
| SEMANA 3 | | PRUDENCIA/ FORTALEZA | | PRESISTENCIA | | EMPIEZO Y TERMINO | | IMPACIENCIA |
|----------|--|-------------------------|--|--------------|--|----------------------|--|-------------|

| ETAPA | INSTRUCCIONES | LINK | |
|-------------------|---|--|-----------|
| GYM | <ul style="list-style-type: none"> Hoy vamos a reflexionar sobre nuestro esfuerzo real. Les decimos: “Decir ‘sí lo intenté’ no siempre es verdad... a veces podemos dar más.” Máxima: “Mi esfuerzo hace la diferencia.” Invitamos a ver el video y realizamos la gimnasia cerebral. | OREJAS GIMN... | 4:00 MIN |
| Inicio | | | 2:00 MIN |
| Desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> Hoy el objetivo es evaluar nuestro nivel de esfuerzo y compromiso. Abrimos el diario (registro de esfuerzo y emociones). Vamos a: <ul style="list-style-type: none"> Evaluar nuestro esfuerzo en diferentes áreas Identificar dónde podemos mejorar Relacionar esfuerzo con resultados Reflexionamos: “¿Estoy dando lo mejor de mí?” y “¿O estoy siendo impaciente?” | LIBRO | 15:00 MIN |
| Cierre | <ul style="list-style-type: none"> Reflexionamos: <ul style="list-style-type: none"> ¿Dónde estás esforzándote más? ¿Dónde puedes dar un poco más? ¿Qué te detiene? ¿Qué compromiso haces contigo? Escribimos una acción concreta. Escribimos una afirmación positiva. Recordamos el check-out semanal. | | 5:00 MIN |
| Docente | <ul style="list-style-type: none"> REVISAS LAS SUGERENCIAS EN LA SIGUIENTE DIAPOSITIVA | | |



DOCENTE

- Presenta la actividad como una autoevaluación honesta, no como una calificación. La pregunta central puede ser: “¿Mis acciones están alineadas con lo que digo que quiero lograr?”
- Aterriza las áreas de esfuerzo a su realidad: estudio, tareas, proyectos, puntualidad, hábitos, uso del celular, relaciones, trabajo en equipo, descanso, regulación emocional o preparación para el futuro.
- Diferencia esfuerzo real de intención: reforzar que no basta con “querer mejorar”; el esfuerzo se ve en acciones concretas como estudiar antes, pedir ayuda, entregar a tiempo, organizarse o terminar lo pendiente.
- Conecta con la impaciencia: pedir que identifiquen cuándo les gana: al no ver resultados rápidos, al compararse, al equivocarse, al aburrirse o al sentir presión.
- Pide evidencia concreta: en lugar de escribir “me esforcé mucho”, guiar con: “¿Qué hice esta semana que demuestra mi compromiso?”
- Relaciona esfuerzo con resultados sin juicio: ayudarles a ver que algunos resultados dependen de constancia, método y tiempo, no solo de talento o ganas.
- Evita compromisos vagos: cambiar “voy a echarle ganas” por acciones medibles como: “voy a estudiar 20 minutos diarios”, “voy a entregar el proyecto antes del viernes” o “voy a guardar el celular mientras trabajo.”
- Cierra con una decisión personal: cada alumno escribe una acción concreta para la semana respondiendo: “Esta semana voy a demostrar compromiso cuando...”



SEMANA 4



PRUDENCIA/
FORTALEZA



PRESISTENCIA



EMPIEZO Y
TERMINO



IMPACIENCIA

| ETAPA | INSTRUCCIONES | LINK | |
|-------------------|---|-----------------------|-----------|
| GYM | <ul style="list-style-type: none"> Hoy vamos a cerrar el proceso reflexionando sobre lo que hemos logrado. Les decimos: “La persistencia no es hacerlo perfecto... es no rendirse.” Máxima: “Termino lo que empiezo, aunque me cueste.” Invitamos a ver el video y realizamos la gimnasia cerebral. | NARIZ Y OREJA | 4:00 MIN |
| Inicio | | | 2:00 MIN |
| Desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> Hoy el objetivo es reconocer nuestro crecimiento y compromiso. Trabajamos en el cierre del diario. Vamos a: <ul style="list-style-type: none"> Revisar logros Identificar avances Reconocer áreas de mejora También llenamos nuestra afirmación positiva. | LIBRO | 15:00 MIN |
| Cierre | <ul style="list-style-type: none"> Reflexionamos: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué lograste terminar este mes? ¿Qué cambió en tu forma de pensar? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Qué aprendiste de ti? Cerramos con: “Soy capaz de terminar lo que empiezo.” Escribimos una afirmación positiva. Recordamos el check-out semanal. | | 5:00 MIN |
| Docente | <ul style="list-style-type: none"> REVISAS LAS SUGERENCIAS EN LA SIGUIENTE DIAPOSITIVA | | |



DOCENTE

- Abrir con una revisión realista del mes: se puede decir: “Hoy no vamos a medir perfección, vamos a reconocer qué sí cambió en nuestra forma de actuar, pensar y comprometernos.”
- Pedir logros concretos, no respuestas generales: cambiar “me fue bien” por “terminé un proyecto”, “entregué algo pendiente”, “estudié aunque no tenía ganas” o “dejé menos cosas para después.”
- Incluir avances internos: invitar a reconocer cambios como manejar mejor la frustración, pedir ayuda, organizarse, cambiar pensamientos derrotistas o empezar antes en lugar de esperar al último momento.
- Hablar de áreas de mejora sin juicio: recordar que identificar lo que falta no es fracaso; es información para saber cuál será el siguiente paso.
- Conectar lo más difícil con el aprendizaje: después de responder “¿qué fue lo más difícil?”, pedir que completen: “Eso me enseñó que...”
- Hacer que la afirmación positiva sea creíble y accionable: evitar frases vacías como “puedo con todo”. Mejor: “Puedo avanzar paso a paso aunque no tenga ganas” o “Soy capaz de terminar si empiezo con una acción concreta.”
- Cerrar con compromiso de continuidad: pedir que elijan una conducta que quieren mantener la próxima semana: organizarse, terminar pendientes, pedir ayuda, estudiar con tiempo o reducir distracciones.

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS

DIAP 6



A continuación encontrarás actividades alternativas a las sugeridas en la planeación en caso de que las consideres más adecuadas para tu clase, en tiempo y en el tipo de dinámica.

Recuerda que puedes contactarme para cualquier duda o sugerencia.

EL RETO IMPOSIBLE (QUE SÍ SE PUEDE)



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | VIDEO | TIPO | MATERIAL | SUGERIDO |
|---|---|--------|-------|----------|--|--------------------------------------|
| Que los alumnos experimenten la frustración, identifiquen pensamientos de abandono y desarrollen persistencia para terminar una tarea, reconociendo que el esfuerzo y la mentalidad influyen en lograrlo. | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la persistencia de forma vivencial, identificar pensamientos limitantes, fortalecer la tolerancia a la frustración y cerrar el bloque de manera significativa. | 20 min | | Dinámica | <ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Plumaz o colores • Reto impreso o dibujado (puede ser uno de estos): <ul style="list-style-type: none"> ◦ Laberinto difícil ◦ Rompecabezas ◦ Acertijo lógico | PRIMARIA ALTA SECUNDARIA PREPA |

Comenzamos diciendo: “Hoy vamos a hacer un reto... pero no cualquier reto. Es un reto que probablemente te va a costar trabajo.”

👉 Generamos expectativa: “Y lo importante no es si te sale rápido... es qué haces cuando se pone difícil.”

Paso 1 – Iniciamos el reto

- Repartimos el reto.
- Decimos: “Vamos a empezar... pero quiero que pongas atención a lo que pasa en tu mente mientras lo haces.”

⚡ PASO 2: OBSERVAMOS

Mientras trabajan, vamos diciendo frases:

- “¿Ya quieres rendirte?”
- “¿Qué estás pensando ahorita?”
- “¿Sigues intentando o ya te frustraste?”

👉 Aquí está la clave: hacer consciente el proceso

Paso 3 – PAUSA DE CONCIENCIA

Paramos y preguntamos: “Levanta la mano si en algún momento pensaste:

- ‘Ya no puedo’
- ‘Esto está muy difícil’
- ‘Mejor ya no lo hago’”

Normalizamos: “Eso nos pasa a todos.”

PASO 4: SEGUNDO INTENTO

Decimos: “Ahora vamos a volver a intentar... pero con un pensamiento diferente.”

Les damos frases:

- “Puedo intentarlo otra vez”
- “No tiene que ser perfecto”
- “Si sigo, puedo lograrlo”

CIERRE- Reflexionamos:

- ¿Qué pensaste cuando se puso difícil?
- ¿Qué hiciste: seguiste o te rendiste?
- ¿Qué cambió cuando volviste a intentar?
- ¿Qué tiene que ver esto con tu vida diaria?

Cerramos con: “Persistir es decidir no rendirme, aunque me cueste.”

OFENSAS



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | TIPO | SUGERIDO |
|---|---|--------|----------|----------|--------------------------------------|
| Este ejercicio te va a ayudar a identificar acciones que lastiman, reconocer la indiferencia y proponer cambios para construir un ambiente más empático.. | <ul style="list-style-type: none"> • Valores: Virtud Autogobierno, sencillez, mesura, sobriedad, ponderación, paciencia. • HS: Mentalidad en crecimiento. • HS: fuerza de voluntad. • HS: Conciencia presente | 20 min | | Dinámica | PRIMARIA ALTA SECUNDARIA PREPA |

- **El maestro coloca en el pizarrón cuatro títulos:**

- Palabras que hieren
- Acciones que afectan
- Cosas que denunciaría
- Cosas que necesitamos cambiar
- Los alumnos escriben en papeles anónimos (o directamente en el pizarrón):
- Palabras que han escuchado y que lastiman.
- Acciones que hieren o que ven en su grupo.
- Situaciones injustas que deberían denunciar.
- Comportamientos del grupo que necesitan mejorar.

- Entregan los papeles en una caja.
- Se leen los aportes sin decir nombres, solo para identificar patrones.
- Luego cada alumno escribe en su diario (o en otra hoja) una propuesta concreta de cambio, respondiendo:

“¿Qué puedo hacer yo para cambiar esto?”

- “¿Qué necesito dejar de hacer para no lastimar?”
- Comparten 2–3 alumnos de manera voluntaria.

REFLEXIÓN BREVE

- ¿Qué fue lo que más me llamó la atención de lo que leímos?
- ¿Qué compromiso personal quiero asumir desde hoy?



EL ESPEJO DE LA EMPATÍA

| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | LIGA | TIPO | SUGERIDO |
|--|---|------------|----------|------|--|---|
| Desarrollar la capacidad de reconocer emociones en otros y responder con acciones de apoyo, fortaleciendo la empatía en la convivencia diaria. | <ul style="list-style-type: none">Reflexionar sobre emociones, mejorar la convivencia, fortalecer la escucha activa y prevenir actitudes de indiferencia. | 20 minutos | | | Juego reflexivo y expresión emocional. | PRIMARIA ALTA SECUNDARIA PREPARATORIA |

| | |
|-------------------------|---|
| Inicio | <ul style="list-style-type: none">Vamos a formar parejas. Uno será el “espejo” y el otro la persona que expresa una emoción. |
| Desarrollo | <p>Un alumno hace una expresión corporal o facial (tristeza, alegría, enojo, preocupación). El compañero “espejo” imita la emoción y dice: “Creo que te sientes ___ porque ___.” Después, propone una acción empática:</p> <ul style="list-style-type: none">“Podría ayudarte ___.”Cambiamos roles para que ambos participen. |
| Cierre/Reflexión | <p>Reflexionemos juntos:</p> <ul style="list-style-type: none">¿Qué emoción fue más fácil reconocer?¿Cómo te sentiste cuando alguien trató de entender tu emoción?¿Qué podemos hacer cuando un compañero se siente mal?¿Por qué es importante pensar en los demás?Escribimos una acción empática que podemos aplicar esta semana. |
| Docente | <ul style="list-style-type: none">Modela primero el ejercicio con un alumno para que comprendan cómo expresar emociones y responder con empatía. Refuerza que no hay respuestas incorrectas cuando se intenta comprender al otro. |



EL CODIGO DA VINCI

FORTALEZA



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | LIGA | TIPO | SUGERIDO |
|---|--|------------|-----------------------------------|---|--|---------------------------|
| Fortalecer la fortaleza y el esfuerzo en los estudiantes al enfrentar un reto que requiere perseverancia, pensamiento lógico y trabajo en equipo, aprendiendo a manejar la frustración y evitando la queja ante el error. | <ul style="list-style-type: none"> Trabajar la constancia frente a la dificultad, promover el esfuerzo colectivo, observar cómo reaccionan ante el error y la frustración, y reforzar una actitud entusiasta ante los retos académicos. | 25 minutos | EL CÓDIGO DAVINCI | EL CÓDIGO DAVINCI EXPLICACIÓN/REFLEXIÓN | Reto colaborativo de lógica y resolución de problemas. | DE 2DO A 6TO DE PRIMARIA. |

| | |
|-------------------------|---|
| Inicio | <ul style="list-style-type: none"> Hoy participaremos en un desafío especial llamado “El Código Da Vinci”. Nuestra misión será trabajar en equipo y esforzarnos para descubrir un código secreto antes de que se termine el tiempo. Primero, nos organizaremos en equipos de 4 a 5 personas máximo. Elegiremos un moderador, que puede ser el docente o un estudiante. |
| Desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> El moderador pensará un código numérico de 6 dígitos usando números del 0 al 9. Para hacerlo más sencillo, puede evitar repetir números; si decide repetirlos, el reto será mayor. Cada equipo descargará el formato del juego o lo escribirá en una hoja, que tendrá tres secciones: <ul style="list-style-type: none"> El código que creemos que es la respuesta Cuántos números son correctos Cuántos números están en el lugar correcto Empezamos haciendo un primer intento de código. El moderador nos dará pistas diciendo únicamente: cuántos números son correctos y cuántos están en la posición correcta. Con esa información, analizamos, ajustamos y volvemos a intentar, tantas veces como sea necesario, hasta descubrir el código final. Recordamos que equivocarnos |
| Cierre/Reflexión | <ul style="list-style-type: none"> Al finalizar el reto, escribimos brevemente: qué fue lo que más nos costó del desafío, cómo reaccionamos cuando no acertamos y qué hicimos para seguir intentando. Elegimos una afirmación positiva del diario HUP que represente nuestro esfuerzo durante la actividad. Puedes realizar algunas de estas preguntas como cierre a manera de reflexión: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué sentiste cuando tu primer intento no fue correcto? ¿En qué momento apareció la frustración o la queja y qué hiciste con ella? ¿Qué ayudó más a tu equipo: rendirse o seguir intentando? ¿Qué aprendiste sobre tu manera de esforzarte cuando algo no sale a la primera? |
| Docente | <ul style="list-style-type: none"> Observar más el proceso que el resultado: cómo se comunican, cómo manejan el error y si transforman la queja en análisis. Reforzar verbalmente el esfuerzo, la persistencia y la colaboración, incluso si el equipo no logra descifrar el código completo. |



VIDEO; MIS EMOCIONES.

| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | LIGA | TIPO | SUGERIDO |
|---|--|------------|----------|--|------------|---------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">Que los alumnos tengan un mayor conocimiento sobre las emociones y aprendan a distinguir entre lo que siento y lo que hago. | <ul style="list-style-type: none">Valores: Virtud AUTOGOBIERNO, mesura, sencillez, ponderación, sobriedad.HS: Mentalidad en crecimiento.HS: fuerza de voluntad.HS: Conciencia presente. | 10 minutos | | EMOCIONES, ¿QUÉ SON... | REFLEXIÓN. | DE 2DO A 6TO DE PRIMARIA. |

Preguntas para comprender y recordar

- ¿Qué fue lo más importante que aprendimos en el video?
- ¿Cuál parte te llamó más la atención? ¿Por qué?
- Nombra 2 cosas nuevas que no sabías antes de ver el video.
- Si tuvieras que explicarle esto a un amigo, ¿qué le dirías?

Preguntas para pensar y conectar

- ¿Qué relación tiene lo que vimos con algo que te pase en tu vida?
- ¿Has vivido alguna situación parecida a lo que muestra el video? ¿Qué pasó?
- ¿Por qué crees que es importante lo que aprendimos?
- ¿Qué preguntas te quedaron después de ver el video?

Preguntas para aplicar

- ¿Cómo puedes usar lo que aprendiste mañana en la escuela o en casa?
- ¿Qué harías diferente ahora que sabes esto?
- Si tuvieras que hacer un pequeño proyecto o dibujo sobre este tema, ¿qué harías?
- ¿Qué consejo le darías a alguien usando lo que aprendiste?

Preguntas para comunicar

- ¿Qué parte fue fácil de entender y cuál fue difícil?
- ¿Con quién te gustaría compartir lo que aprendiste? ¿Por qué?
- Si pudieras hacer otra parte del video, ¿qué mostrarías?

AUTOGOBIERNO





VIDEO, EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO

| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | LIGA | TIPO | SUGERIDO |
|---|--|------------|----------|------------------------|------------|---------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">Que los alumnos tengan un mayor conocimiento sobre las emociones y aprendan a distinguir entre lo que siento y lo que hago. | <ul style="list-style-type: none">Valores: Virtud AUTOGOBIERNO, mesura, sencillez, ponderación, sobriedad.HS: Mentalidad en crecimiento.HS: fuerza de voluntad.HS: Conciencia presente. | 10 minutos | | CÓMO CONTROLAR MIS ... | REFLEXIÓN. | PRIMARIA ALTA SECUNDARIA. |

Preguntas para comprender y recordar

- ¿Qué fue lo más importante que aprendimos en el video?
- ¿Cuál parte te llamó más la atención? ¿Por qué?
- Nombra 2 cosas nuevas que no sabías antes de ver el video.
- Si tuvieras que explicarle esto a un amigo, ¿qué le dirías?

Preguntas para pensar y conectar

- ¿Qué relación tiene lo que vimos con algo que te pase en tu vida?
- ¿Has vivido alguna situación parecida a lo que muestra el video? ¿Qué pasó?
- ¿Por qué crees que es importante lo que aprendimos?
- ¿Qué preguntas te quedaron después de ver el video?

Preguntas para aplicar

- ¿Cómo puedes usar lo que aprendiste mañana en la escuela o en casa?
- ¿Qué harías diferente ahora que sabes esto?
- Si tuvieras que hacer un pequeño proyecto o dibujo sobre este tema, ¿qué harías?
- ¿Qué consejo le darías a alguien usando lo que aprendiste?

Preguntas para comunicar

- ¿Qué parte fue fácil de entender y cuál fue difícil?
- ¿Con quién te gustaría compartir lo que aprendiste? ¿Por qué?
- Si pudieras hacer otra parte del video, ¿qué mostrarías?

AUTOGOBIERNO



FLEXIBILIDAD



LEE:

Ser flexible no significa dejar que todo nos dé igual ni aguantarlo todo.

Ser flexible significa darnos cuenta de lo que sentimos y buscar otra opción cuando la primera reacción no nos ayuda.

Cuando algo no sale como esperamos, una emoción aparece.

Si reaccionamos sin pensar, esa emoción manda y podemos decir o hacer cosas que lastiman.

Pero cuando hacemos una pausa, aceptamos lo que sentimos y buscamos otra forma de responder, estamos usando agilidad emocional.

La flexibilidad nos ayuda a entender que:

- No siempre puedo cambiar lo que pasa,
- pero sí puedo cambiar cómo respondo.
-

Regular mis emociones es moverme de una reacción impulsiva a una respuesta consciente.

Cada vez que busco otra opción, aunque me cueste, estoy entrenando mi autogobierno.

Ser flexible es elegir cuidarme y cuidar a los demás, incluso cuando algo me incomoda.

PARA ATERRIZAR EN SU CUADERNO

- ¿En qué momento este mes logré buscar otra opción en vez de reaccionar?
- ¿Qué emoción fue la más difícil de regular?
- ¿Qué herramienta me ayudó más a actuar con flexibilidad?

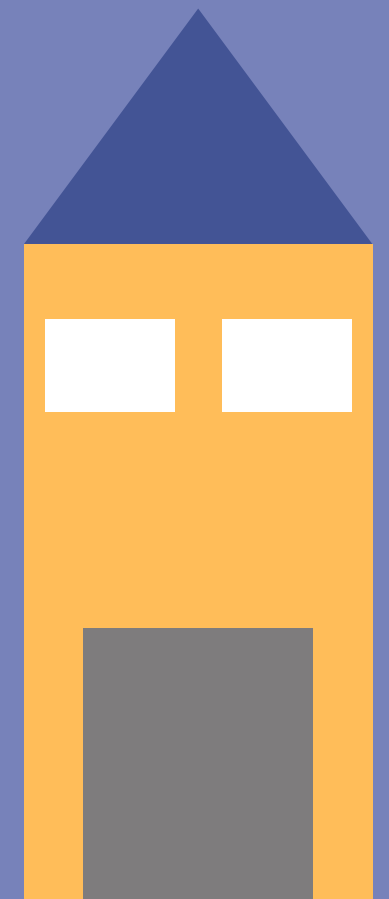
FIGURAS Y CONCENTRACIÓN



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | LIGA | TIPO | SUGERIDO |
|--|--|---------|--|------|----------|---------------------------------------|
| Con esta dinámica se trabaja la atención, la escucha, la paciencia | <ul style="list-style-type: none">• Valores: Virtud Autogobierno, sencillez, mesura, sobriedad, ponderación, paciencia.• HS: Mentalidad en crecimiento.• HS: fuerza de voluntad.• HS: Conciencia presente | 20 a 30 | <ul style="list-style-type: none">• IMAGENES O MATERIAL. | | DINÁMICA | P. ALTA SECUNDARIA PREPARATORIA |

Sigue las instrucciones y al final vean el video con las conclusiones

- Jugarán a “DIBUJO LO QUE ESCUCHO”. En cada ronda, una persona del grupo será el narrador.
- El narrador recibe una imagen con figuras geométricas, pero no la muestra a los demás. Estas imágenes las tendrá el docente y las descarga de la planeación.
- El narrador describe la imagen al grupo, dando instrucciones claras sobre cómo dibujarla. Las instrucciones deben ser verbales, sin mostrar la imagen ni usar gestos.
- EJEMPLO DE INSTRUCCIONES:
 - “Dibuja un cuadrado en el centro del papel.”
 - “En la parte superior del cuadrado, dibuja un triángulo con la base tocando el borde superior del cuadrado.”



FIGURAS Y CONCENTRACIÓN



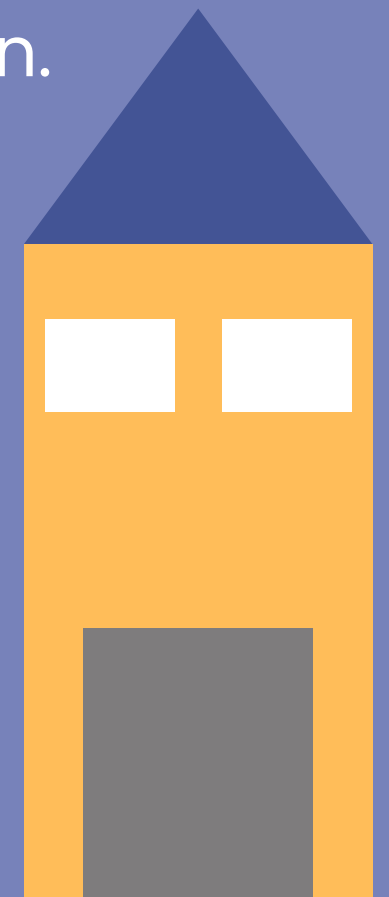
- Los demás participantes escuchan al narrador y dibujan lo que imaginan según las instrucciones que reciben. El narrador solo debe usar palabras, no puede hacer gestos o mostrar la imagen.
- Después de que el narrador termine de dar todas las instrucciones, todos muestran sus dibujos. Luego, el narrador muestra la imagen original para que comparen los dibujos con la imagen original para ver cuán precisos fueron.
- Cambien de narrador para la siguiente ronda y repitan el proceso con una nueva imagen.
- Al finalizar reflexionen sobre lo que aprenden con la actividad, qué emociones tuvieron, qué les ayudó a concentrarse, cuándo lograron más personas asemejar su dibujo al original.

FIGURAS



VIDEO

Reflexión después de la actividad



FIGURAS Y CONCENTRACIÓN



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | LIGA | TIPO | SUGERIDO |
|--|--|--------|--|------|----------|---------------------------------------|
| <p>Practicar la conciencia presente a través de acciones simples y cotidianas que te ayuden a mantener tu atención en el momento, reconocer tus hábitos y fortalecer tu capacidad de enfocarte.</p> <p>Podrás elegir tres actividades, realizarlas durante la semana y registrar tu nivel de logro del 0 al 10 para evaluar cuánto estuviste realmente presente en cada una.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Valores: Virtud Autogobierno, sencillez, mesura, sobriedad, ponderación, paciencia.• HS: Mentalidad en crecimiento.• HS: fuerza de voluntad.• HS: Conciencia presente | 10 min | <ul style="list-style-type: none">• IMAGENES O MATERIAL. | | DINÁMICA | P. ALTA SECUNDARIA PREPARATORIA |

- A continuación, te doy ideas para que esta semana la vivas más presente. Elige entre una y tres tareas que creas que puedas trabajar. Si quieres llevar un registro puedes descargar la plantilla de tracker de Mindfulness en la plataforma.

- Lavarme los dientes con la mano menos dominante.*
- Leer 20 minutos diarios.*
- Al despertar, hago estiramientos en silencio y consciente para despertar.*
- Agradezco 5 cosas al finalizar el día y antes de dormir.*
- Realizo una conciencia plena antes de dormir. (Se enviará a tu familia para descargarla).*

[DESCARGA EL FORMATO](#)

ARTE TERAPIA



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | LIGA | TIPO | SUGERIDO |
|---|--|-------------|--|------|----------|---------------------------------------|
| Expresar tus emociones a través del dibujo para reconocer cómo te sientes y descubrir formas de relajarte, de estar más presente y de manejar mejor tus emociones. A través de líneas, formas y trazos podrás notar lo que pasa dentro de ti y encontrar maneras de sentirte mejor. | <ul style="list-style-type: none">• Valores: Virtud Autogobierno, sencillez, mesura, sobriedad, ponderación, paciencia.• HS: Mentalidad en crecimiento.• HS: fuerza de voluntad.• HS: Conciencia presente | 20 a 20 min | <ul style="list-style-type: none">• IMAGENES O MATERIAL. | | DINÁMICA | P. ALTA SECUNDARIA PREPARATORIA |

Instrucciones

- Observa las seis figuras:
 - Aumenta alegría
 - Cuando te sientas bloqueado(a)
 - Cuando estás cansado(a)
 - Cuando estás estresado(a)
 - Para sentir calma
 - Cuando te sientas triste
- Elige una figura que se parezca a cómo te has sentido últimamente.
- En tu hoja, repite la figura con tu propio estilo, usando líneas, formas o movimientos que representen cómo está tu mente y tu cuerpo en este momento.
- Después, dibuja una segunda figura que represente cómo te gustaría sentirte: más tranquilo, alegre, ligero, concentrado o en calma.
- Puedes usar una de las figuras o inventar tu propia forma.
- Repite los trazos sin pensar demasiado, dejando que tu mano fluya. Concéntrate en el movimiento, en la presión del lápiz y en tu respiración.
- Cuando termines, responde en tu cuaderno:
 - ¿Qué descubrí de mí mientras dibujaba?
 - ¿Qué cambió en mi emoción?
 - ¿Qué figura me ayuda más a sentirme presente o a relajarme?
- Guarda tus dibujos. Puedes repetir esta práctica cada vez que necesites calmar tu mente o regresar al presente.

ARTE TERAPIA



**CUANDO TE SIENTAS
BLOQUEADO(A)**



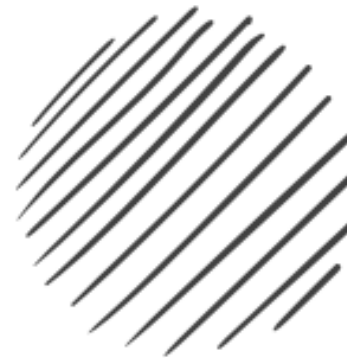
**CUANDO TE
SIENTAS TRISTE**



**CUANDO ESTÁS
ESTRESADO(A)**



AUMENTA ALEGRÍA



**PARA SENTIR
CALMA**



**CUANDO ESTÁS
CANSADO(A)**

9 ACTITUDES DE JHON KABATH ZIN



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | LIGA | TIPO | SUGERIDO |
|---|--|-------------|--|------|----------|---------------------------------|
| Expresar tus emociones a través del dibujo para reconocer cómo te sientes y descubrir formas de relajarte, de estar más presente y de manejar mejor tus emociones. A través de líneas, formas y trazos podrás notar lo que pasa dentro de ti y encontrar maneras de sentirte mejor. | <ul style="list-style-type: none">• Valores: Virtud Autogobierno, sencillez, mesura, sobriedad, ponderación, paciencia.• HS: Mentalidad en crecimiento.• HS: fuerza de voluntad.• HS: Conciencia presente | 20 a 20 min | <ul style="list-style-type: none">• IMAGENES O MATERIAL. | | DINÁMICA | P. ALTA SECUNDARIA PREPARATORIA |

Escucha el audio y revisa el póster de la siguiente liga.

[PÓSTER DE ACTITUDES.](#)

SUGERENCIAS SEMANA 2 MES TODO ES POSIBLE



1. ¿Por qué merezco respeto?

Porque soy una persona única.

Porque mis pensamientos y sentimientos son importantes.

Porque todos tenemos el mismo valor.

Porque aunque me equivoque sigo siendo valioso.

2. ¿Cómo me siento cuando alguien me falta al respeto?

Me siento triste.

Me da coraje o enojo.

Me siento ignorado o invisible.

Me duele y me hace sentir menos.

3. ¿Qué le diría a alguien que no se ama?

Que todos tenemos cosas buenas que a veces no vemos.

Que aunque no se sienta especial, para alguien sí lo es.

Que puede aprender a quererse poco a poco.

Que merece respeto aunque se equivoque.

4. ¿Qué tres cosas puedo hacer para respetarme?

Cuidar mi cuerpo (dormir, comer bien, no maltratarme).

Hablarme con palabras amables, no insultarme.

Poner límites cuando alguien me trata mal.

Valorar mis logros aunque sean pequeños.

5. ¿Cuál es mi meta para este mes?

Escuchar más y no interrumpir.

Hablar sin gritar cuando estoy enojado.

Pedir las cosas con “por favor” y agradecer.

Respetar a mis compañeros aunque piense diferente.

Cuidar mis materiales y los del salón.

BULLYING.



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | TIPO | | SUGERIDO |
|---|---|--------|--|----------|---|--------------------------------------|
| Que los alumnos haga un análisis sobre su experiencia con el bullying y tengan la oportunidad de reparar el daño en caso de que lo hayan hecho. | <ul style="list-style-type: none">• Valores: Todos los de justicia. (Solidaridad, respeto, empatía, paciencia)• HS: Autoestima.• HS: Agilidad emocional• HS: Creatividad.• HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento.• HS: Voluntad. Vencer la vergüenza, la flojera. | 20 min | <ul style="list-style-type: none">• hojas blancas. | Dinámica | https://youtu.be/R-QFX-Q50YQ | PRIMARIA ALTA SECUNDARIA PREPA |

Vean el video Y sigan las instrucciones.

BULLYING. 1/3



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | TIPO | SUGERIDO |
|---|--|-------------|---|------------------------|--------------------------------------|
| Que los estudiantes expresen, de forma visual y creativa, cómo prevenir el bullying, respetar los límites y el consentimiento, aprender a poner un alto y reconocer la importancia de los espectadores que defienden y denuncian. | <ul style="list-style-type: none"> • Valores: Todos los de justicia. (Solidaridad, respeto, empatía, paciencia) • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. • HS: Voluntad. Vencer la vergüenza, la flojera. | 40 a 50 min | <ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas grandes o papel bond o algún material tipo lona grande. • Pinturas acrílicas, témperas, marcadores gruesos. • Pinceles, brochas, rodillos si aplica. • Pegamento, cinta adhesiva, tijeras. • Revistas para recortar, papel de colores, materiales de reciclaje (cartón, papeles, entre otros). • Etiquetas o carteles para letras grandes, si quieren textos destacados. • Regla, lápiz para bocetar, borrador. • Protector de ropa / ropa vieja para pintar. | Proyecto de 3 semanas. | PRIMARIA ALTA SECUNDARIA PREPA |

SEMANA 1: PLANEACIÓN

- **Reflexión inicial:** Conversar en grupo sobre qué es bullying, qué significa consentimiento, y cuál es la diferencia entre ser espectador pasivo y espectador activo.
- Cada equipo va a pensar cómo representar en el mural la prevención del bullying y la promoción del respeto. También deberán incluir el respeto por el consentimiento y los límites de los demás, la importancia de aprender a poner un alto y el papel fundamental de los espectadores.

📌 Distribución de temas por equipo

- Equipo 1: Autoestima y valor personal
 - Mensaje: “Yo valgo, merezco respeto y me cuido.”
 - Ideas: frases de motivación, dibujos que representen fortalezas, imágenes de niños y niñas que se respetan a sí mismos y a los demás.

- Equipo 2: Consentimiento y límites
 - Mensaje: “Respetar es pedir permiso y aceptar un NO.”
 - Ideas: ejemplos cotidianos (pedir antes de usar algo, respetar el espacio personal), frases cortas como “No es no” o “Gracias por respetarme”.
- Equipo 3: Poner un alto al bullying
 - Mensaje: “Decir basta es defender el respeto.”
 - Ideas: dibujos de niños/as alzando la mano con un “Stop”, frases como “El respeto nos une”, ejemplos de cómo detener con palabras sencillas una ofensa o burla.
- Equipo 4: El papel del espectador defensor
 - Mensaje: “Si veo, actúo y denuncio.”
 - Ideas: representar a compañeros apoyando a la víctima, carteles con frases como “No te quedes callado”, “Defender es cuidar”, y símbolos de unión en grupo.

SUGERENCIAS DE SLOGANS PARA MURAL POR EQUIPO.

Slogans para el mural

Equipo 1: Autoestima y valor personal

- “Yo valgo y merezco respeto.”
- “Cuando me cuido, me respeto.”
- “Soy importante, soy único.”
- “Amarme es mi superpoder.”

Equipo 2: Consentimiento y límites

- “Respetar es pedir permiso.”
- “¡No es NO!”
- “Un límite es cuidado.”
- “Gracias por respetarme.”

PRIMARIA Y SEC

Equipo 3: Poner un alto al bullying

- “Decir basta es defender el respeto.”
- “Bullying NO, respeto SÍ.”
- “Detener la burla es cuidar.”
- “No más ofensas, sí al respeto.”

Equipo 4: El papel del espectador defensor

- “Si veo, actúo y denuncio.”
- “El silencio también lastima.”
- “Defender es cuidar.”
- “Juntos paramos el bullying.”

SEMANA 2: CONSTRUCCIÓN Y PRESENTACIÓN

- Cada equipo elabora su parte del mural con frases, dibujos, imágenes, cómics o recortes que reflejen su mensaje.
- Unir las partes en el mural final.

SEMANA 3: EVALUACIÓN Y ACCIÓN

- **Evaluación en grupo:**
 - ¿Qué aprendimos sobre el respeto y el consentimiento?
 - ¿Cómo podemos actuar frente al bullying?
 - ¿Qué harías si ves a alguien siendo ofendido?
- **Acción final:**
 - Colocar el mural en un lugar visible de la escuela.

PRIMARIA Y SEC

-  **VIDEOS SUGERIDOS PARA INSPIRAR**
- **CONCIENTIZACIÓN:** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BT1FDBJQS_0&t=50s](https://www.youtube.com/watch?v=BT1FDBJQS_0&t=50s)
- **CONCIENTIZACIÓN:** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BVKQIL-7904](https://www.youtube.com/watch?v=BVKQIL-7904)
- **EL ESPECTADOR:** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=0A18_SR8NCW](https://www.youtube.com/watch?v=0A18_SR8NCW)
- **EL TRIÁNGULO DEL BULLYING :** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=GJOB1B_PDGI](https://www.youtube.com/watch?v=GJOB1B_PDGI)

PREPA

-  **VIDEOS SUGERIDOS PARA INSPIRAR**
- **CONCIENTIZACIÓN:** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BT1FDBJQS_0&t=50s](https://www.youtube.com/watch?v=BT1FDBJQS_0&t=50s)
- **EL CIRCO DE LAS MARIPOSAS.** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=0D2LG1ZC20S&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=0D2LG1ZC20S&t=1s)
- **EL TRIÁNGULO DEL BULLYING :** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=GJOB1B_PDGI](https://www.youtube.com/watch?v=GJOB1B_PDGI)

AYUDO



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | TIPO | SUGERIDO |
|---|--|--------|----------|----------|-------------------------------------|
| Que experimenten el ayudar a personas con capacidades distintas o circunstancias distintas. Activarán la ayuda y despertará conciencia | <ul style="list-style-type: none">• Valores: Todos los de justicia. (Sollidaridad, respeto, empatía, paciencia)• HS: Autoestima.• HS: Agilidad emocional• HS: Creatividad.• HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento.• HS: Voluntad. Vencer la vergüenza, la flojera. | 20 min | | Dinámica | PRIMARIA ALTA SECUNDRIA PREPA |

Preparación:

- Forma 3 o 4 equipos del mismo tamaño.
- Marca una “zona de misión” y una “zona segura” en el salón.

Desarrollo:

- Todos inician en la zona de misión.
- Deben llegar juntos a la zona segura con estas reglas:
 - Uno con ojos cerrados (no puede ver).
 - Otro a la pata coja (herido).
 - Otro sin usar manos (no puede cargar).
- No dejar a nadie atrás y llegar al mismo tiempo.
- Si rompen una regla, regresan al inicio.
- Cambien roles en cada ronda (2 o 3 rondas).

Reflexión:

- ¿Qué fue lo más difícil?
- ¿Cómo se sintieron al ayudar?
- ¿Qué pasa si alguien no ayuda?
- ¿Qué tiene que ver con la justicia y la solidaridad?

Cierre:

- “En la vida real, siempre hay personas que necesitan ayuda. Si somos solidarios y justos, todos podemos llegar a la meta juntos.”

¿QUÉ QUIERO MEJORAR?



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | TIPO | | SUGERIDO |
|--|--|--------|---|----------|---------------------|-------------------------------------|
| Que los alumnos de primaria alta identifiquen las áreas de su personalidad y emociones que desean mejorar, conectando con el valor de la solidaridad | <ul style="list-style-type: none"> • Valores: Todos. • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. • HS: Voluntad. | 20 min | <ul style="list-style-type: none"> • Imprimible. | Dinámica | PDF | PRIMARIA ALTA SECUNDRIA PREPA |

- Vamos a leer las afirmaciones 1-21 y vamos a marcar con una ✓ aquello que queremos mejorar.
- Vamos a elegir nuestras 3 áreas más importantes y vamos a escribirlas en los espacios 22-24.
- Vamos a relacionar cada área con un “superpoder” real (p. ej., disciplina, empatía, paciencia).
- Vamos a compartir una de nuestras áreas con el grupo, reconociendo también una cualidad positiva de un compañero.

MIS FORTALEZAS



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | TIPO | | SUGERIDO |
|--|--|--------|--|----------|---|--|
| Que los alumnos de primaria alta identifiquen sus 24 fortalezas de carácter mediante el test del VIA Institute, para reconocer sus cualidades positivas, valorarlas en sí mismos y en sus compañeros, y usarlas conscientemente en su vida | <ul style="list-style-type: none"> • Valores: Todos. • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. • HS: Voluntad. | 50 min | <ul style="list-style-type: none"> • Test • Póster de fortalezas | Dinámica | TEST VIA INSTITUTE PÓSTER VIDEO EXPLICATIVO | PRIMARIA ALTA, SECUNDARIA Y PREPARATORIA |

- Aplicar el Test de Fortalezas VIA (versión breve) – Guía express para el docente
- Explóralo tú primero (5 min). Haz el test abreviado en viacharacter.org y conoce tus 24 fortalezas.
- Informa a las familias. Nota rápida: “El viernes aplicaremos un test sin calificación para que los niños descubran sus cualidades positivas”.
- Reserva 30 min en aula de cómputo o con tablets. 20 min para contestar, 10 min para cierre.
- Guía la aplicación. Lee las dos primeras preguntas en voz alta; recuerda: “No hay respuestas buenas o malas”.
- Reflexiona al final. Pregunta: “¿Qué fortaleza te sorprendió?” y anota 2–3 ejemplos en el pizarrón.
- Entrega reportes de forma privada. PDF o sobre cerrado para cada alumno / familia.
- Úsalo en clase. Forma equipos y elogia a los alumnos usando sus tres fortalezas principales.

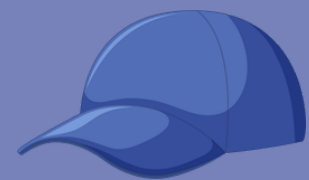
SEAMOS SÚPER HEROES



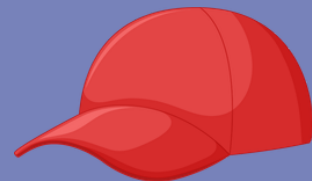
| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | TIPO | | SUGERIDO |
|--|--|-------------|---|-------------------|----|-----------------|
| Que los niños, a través de este juego, fortalezcan el trabajo en equipo, aprendan a apoyarse mutuamente y desarrollen confianza mientras se divierten. | <ul style="list-style-type: none"> • Valores: Todos. • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. • HS: Voluntad. Regulación y atención | 20 a 40 min | <ul style="list-style-type: none"> • Espacio al aire libre | DINÁMICA EXTERIOR | NA | KINDER PRIMARIA |

¡Vamos a participar en una aventura emocionante para salvar al mundo!

- Vamos a ir tomados de la mano todo el tiempo, porque somos un equipo y vamos a ayudarnos mutuamente.
- Si nos soltamos, vamos a detenernos y volver a tomarnos de las manos, recordando que siempre vamos juntos.
- Finalmente, vamos al exterior, a un lugar seguro como el patio, el jardín o un parque cercano, para comenzar nuestra misión.
- Después de jugar regresarán al salón para reflexionar sobre:



1. LOS HECHOS
¿Qué pasó?



3. LAS EMOCIONES
¿Cómo me sentí?



4. HUP
¿Qué aprendí? ¿Qué vi sobre la ayuda, vencer la flojera y usar la alegría.

FACILITADOR.

- Aprovecha esta actividad para despertar la seguridad en sí mismos mediante la creatividad; pregúntales qué se les va ocurriendo e invita a los más introvertidos a participar. Promueve el liderazgo permitiendo que varios niños dirijan desde el principio de la fila. Hazles conscientes del esfuerzo que implica mantenerse unidos. Pregúntales qué soluciones darían si surgieran problemas; ellos mismos pueden plantear tanto los conflictos como las soluciones (usa a los supervillanos).

CIRCO DE LAS MARIPOSAS



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | TIPO | | SUGERIDO |
|--|---|--------|--|------|---|--------------------------------------|
| Que a través de la historia los muchachos descubran que pueden ser héroes de su propia historia. | <ul style="list-style-type: none"> • Valores: Todos. • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. • HS: Voluntad. Logro que me propongo. | 30 min | <ul style="list-style-type: none"> • Diario par responder preguntas. / Hoja | Caso | <ul style="list-style-type: none"> • Video • PDF con frases | PRIMARIA , SECUNDARIA Y PREPARATORIA |

Inicio

1. Vamos a preparar la mente: expliquemos que veremos el corto “El circo de las mariposas”., para descubrir el valor que cada persona posee.
2. Vamos a fijarnos en las emociones y frases que más nos impacten: cada uno puede tomar notas breves.
3. Vamos a ver el corto completo (link o archivo local).

Desarrollo

1. Vamos a formar equipos de 3–4.
2. Vamos a leer el PDF con frases destacadas de la película.
3. Vamos a responder juntos las preguntas:
 - a) ¿Cuáles son mis “desventajas” o retos?
 - b) ¿Qué significa victimizarse? ¿Cómo actúa quien se siente víctima?
 - c) ¿Qué necesito para ser héroe de mi historia cuando no puedo cambiar ciertas cosas o personas?
4. Vamos a elegir una frase del PDF que nos motive y anotar por qué conecta con nuestra respuesta.

Cierre

1. Vamos a compartir en plenario una idea por equipo: una acción concreta para convertirnos en héroes de nuestra propia historia.
2. Vamos a escribir esa acción en una tarjeta y guardarla en la libreta personal.
3. Vamos a cerrar con la frase del maestro Mendez: “Mientras más dura sea la lucha, más glorioso es el triunfo”, recordando que el valor está en cada uno de nosotros.

SALTO CON UN PIE



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | TIPO | SUGERIDO |
|--|---|-------------|----------|----------|--|
| Una dinámica para aprender sobre equidad y distinguir la igualdad. | <ul style="list-style-type: none"> • Valores: Todos. • HS: Autoestima. • HS: Agilidad emocional • HS: Creatividad. • HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. (Bullying) • HS: Voluntad. Regulación y atención | 15 a 20 min | | Dinámica | PRIMARIA , SECUNDARIA Y PREPARATORIA |

¿Qué es la igualdad? Igualdad es dar lo mismo a todos.

Por ejemplo, si todos reciben una regla de 30 cm aunque algunos ya tengan una, eso es igualdad.

A veces está bien... pero no siempre ayuda a todos por igual.

¿Y qué es la equidad? Equidad es dar a cada quien lo que necesita para estar en las mismas condiciones que los demás.

Por ejemplo, si alguien olvidó su regla y otro no tiene mochila, equidad sería darles lo que les falta a cada uno, no lo mismo a todos.

- Paso 1. "Vamos a hacer un reto. Todos tienen que llegar al otro lado del salón (o tocar una pared), pero cada quien lo va a hacer como yo les indique... ¡y aquí viene la parte divertida!"
- Paso 2. Dales la misma instrucción a todos, sin importar sus habilidades. Por ejemplo: "Todos tienen que llegar al otro lado del salón saltando en un solo pie."

– Observa: algunos lo lograrán fácil, otros con dificultad, y algunos no podrán.

– Pide que se detengan al llegar y pregunten a los demás: ¿Fue justo que todos tuvieran que hacerlo igual?"

- PASO 3. "Vamos a hacerlo otra vez, pero esta vez yo te daré un reto diferente, según lo que creo que te puede ayudar."

– Asigna tareas según el niño (algunos caminan normal, otros corren, otros saltan, otros se arrastran, etc.) buscando que todos tengan las mismas posibilidades de llegar, aunque no hagan lo mismo.

Ejemplo:

- A alguien con dificultad: "Tú puedes caminar despacio."
- A alguien más ágil: "Tú puedes saltar con los dos pies."
- A otro: "Tú solo camina normal."

- PASO 4 – Reflexión final (2 min)

Una vez que todos llegaron, pregunta: ¿Cuál de los dos retos fue más justo? ¿Qué sintieron cuando todos hacían lo mismo? ¿Y cuando cada quien hacía lo que necesitaba?

"Esto es como la equidad: no se trata de dar lo mismo a todos, sino lo justo para que todos puedan lograrlo."

Termina con la frase:

"Igualdad es dar lo mismo. Equidad es dar lo que cada quien necesita para tener las mismas oportunidades."

UNA TORRE



| OBJETIVO | LO PUEDES USAR PARA... | TIEMPO | MATERIAL | TIPO | SUGERIDO |
|--|--|-------------|----------|----------|--|
| Que los estudiantes experimenten la importancia de cooperar, escuchar y adaptarse para lograr un objetivo común. | <ul style="list-style-type: none">• Valores: JUSTICIA. (Empatía, solidaridad, paciencia, respeto)• HS: Autoestima.• HS: Agilidad emocional• HS: Creatividad.• HS: Solución de conflictos / Mentalidad en crecimiento. (Bullying)• HS: Voluntad. Regulación, esfuerzo. | 15 a 20 min | | Dinámica | PRIMARIA , SECUNDARIA Y PREPARATORIA |

Desarrollo:

1. Formar equipos de 5 a 7 personas.
2. Explicar el reto: Construir la torre más alta posible en 5 minutos usando solo sus cuerpos (sentados, de pie, en equilibrio, etc.) y sin que nadie pierda contacto físico con el resto del equipo.
3. Reglas:
 - Todos deben aportar ideas y participar.
 - Si alguien se separa del grupo, deben reiniciar.
4. Variación opcional: Hacerlo en silencio, para que deban coordinarse solo con gestos.

Reflexión final: (5 min)

- ¿Cómo se sintieron trabajando juntos?
- ¿Qué hizo que la colaboración funcionara mejor?
- ¿Qué pasa cuando alguien no coopera o no escucha?
- ¿Cómo podemos aplicar esto en clase y en la vida diaria?