

DE CARA A LA SOLUCIÓN

Primaria alta y secundaria



AUTOGOBIERNO / PRUDENCIA



*PROPONGO SOLUCIONES.

*PIENSO POSITIVO



*RESILIENCIA



*TERQUEDAD
*NEGATIVIDAD

 1. MINDSET

Quando hay una dificultad, lo sigo intentando.

 2. GAG

Si comento un error lo acepto, me disculpo y reparo el daño.

 2. GAG

Frente a todas las quejas pienso en una propuesta.

 3. FV

Uso el "mensaje yo", ante un conflicto. (Ver el video de la semana 1)

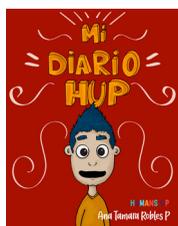
- Las misiones de este mes, están diseñadas para que te centres en las soluciones y desarrolles el hábito de buscarlas en vez de quedarte en el problema. Aprendeas a adaptarte a las dificultades y aceptar que los demás también puedan tener la razón.

Semana 1



 Aviento y recibo.	PLAT	VIDEO	* Activar el cerebro y desarrollar psicomotricidad. Manejo de la frustración y sensación de logro. https://bit.ly/3uAgtNW	
	 Qué cambió.	PLAT	VIDEO	*Practicar el dirigir la atención y desarrollar memoria. https://bit.ly/3t6JNeI
	 Registro de emociones.	PLAT	AUDIO	* Meditación guiada para llevar registro de sus emociones. https://bit.ly/3s7wVnp TRACKER: https://bit.ly/3a27nIs DIGITAL: https://bit.ly/3a0nfVI
 Video	Busco la solución.	PLAT	VIDEO.	Ve el video: https://bit.ly/2RptBYa

Semana 2



 Palmas con- trarias	PLAT	VIDEO	* Desarrollar mayor control corporal, uso de los dos hemisferios y lateralidad. https://bit.ly/39Y1wxC
 Qué escucho	PLAT	AUDIO	* Desarrollar conciencia plena a través de poner atención a los sonidos. AUDIO 1. https://bit.ly/3tc3y4D AUDIO 2. https://bit.ly/2Qf0CFE AUDIO 3. https://bit.ly/3uEfOey AUDIO 4. https://bit.ly/3t9psWh
 Emociones	PLAT	AUDIO	* Meditación guiada para llevar registro de sus emociones. https://bit.ly/3s7wVnp TRACKER: https://bit.ly/3a27nls DIGITAL: https://bit.ly/3a0nfVI
Juego	PLAT	VIDEO	Imprime el ejercicio https://bit.ly/3tcmkc7

Semana 2 Construye y aprende.

* Para esta actividad necesitas un plato extendido de papel, tijeras y plumones.

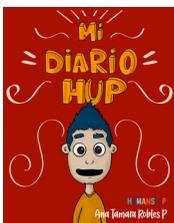
- Escribe en un papelito una problemática a la que te puedas afrontar en la vida.
- Después en el plato, escribe actitudes que crees que te pueden ayudar a superar esa dificultad o a vivirla con resiliencia.
- Corta en varias parte el plato, como un rompecabezas.
- Tu papelito con la problemática y los trozos de plato se lo darás a un compañero(a) quien intentará armar el rompecabezas del plato teniendo como pista la problemática que escribiste en el papelito. (Tú lo harás con el de alguien más).
- Una vez que termines, lee las palabras que estaban que escribió tu compañero(a) y escribe a continuación cómo piensas que esas actitudes ayudan a reconstruir lo que estaba roto.



Semana 3



 Mis Orejas	PLAT	VIDEO	* Desarrollar mayor control corporal, uso de los dos hemisferios y lateralidad. https://bit.ly/3nLsPj0
 Baila	PLAT	AUDIO	*Que despejen su cabeza y su cuerpo con la música. https://bit.ly/3mBJO7X
 Emociones	PLAT	AUDIO	* Meditación guiada para llevar registro de sus emociones. https://bit.ly/3s7wVnp TRACKER: https://bit.ly/3a27nls DIGITAL: https://bit.ly/3a0nfVI

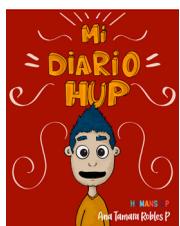


Ejercicio y video	PLAT	VIDEO	Imprime el ejercicio: https://bit.ly/3uDvvmc Ve el video. https://bit.ly/3dWhnh4
-------------------	------	-------	---

Semana 4



 Qué estoy dibujando.	PLAT	VIDEO	* Desarrollar mayor control corporal, uso de los dos hemisferios y lateralidad. https://bit.ly/3s4Hg3n
 Qué cambi2	PLAT	AUDIO	*Fortalecer la conciencia plena. https://bit.ly/3t6JNeI
 Emociones.	PLAT	AUDIO	* Meditación guiada para llevar registro de sus emociones. https://bit.ly/3s7wVnp TRACKER: https://bit.ly/3a27nls DIGITAL: https://bit.ly/3a0nfVI



Círculo de amistad.	PLAT	VIDEO	Sigan las instrucciones https://bit.ly/3uDvvmc Ve el video: https://bit.ly/3dWhnh4
---------------------	------	-------	--



CICLO 2020 - 2021



MENSAJE YO

YO SIENTO *Mi emoción*
CUANDO TÚ *¿Qué causa la emoción?*
ENTIENDO QUE *Empatía*
ME GUSTARÍA *¿Qué necesitas?*
PROPONGO QUE *Tu solución.*



<https://bit.ly/3mDcCx9>

Actos de bondad

EN QUÉ CONSISTE.

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

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

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

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

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

BENEFICIOS.

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

CONSEJOS

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

RUEDA DE LAS EMOCIONES

