



## ESTOY PRESENTE



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



ESTOY ATENTO(A)  
PONGO LÍMITES



SENCILLEZ



DISTRACCIÓN  
EXCESO

### HERRAMIENTAS



Empezamos con un nuevo bloque y la nueva **VIRTUD** es el **AUTOGOBIERNO**. En nuestro entrenamiento de la voluntad para tomar decisiones acertadas y alcanzar la felicidad, el control de impulsos como los antojos, la desesperación o las reacciones emocionales impulsivas, es crucial. Por esta razón, este mes nos enfocaremos en el **VALOR DE SENCILLEZ**. Cultivar la sencillez no solo implica evitar complicaciones innecesarias, o la simplicidad, sino que también refleja humildad y la habilidad para ejercer moderación en nuestras acciones, es decir saber poner límites.



El **SUPERVILLANO O ANTIVALOR: EXCESO** nos ayudará a desarrollar el valor y el **VERBO** que es: **PONERLE UNA MEDIDA A LAS COSAS** que nos da el camino más eficaz.



El **AUTOGOBIERNO** es una virtud que también se desarrolla con la conciencia presente por lo que este mes, practicaremos mucho la autorregulación a través de practicas de conciencia plena.



## ESTOY PRESENTE



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



ESTOY ATENTO(A)  
PONGO LÍMITES



SENCILLEZ



DISTRACCIÓN  
EXCESO

SEMANA 1

ESTOY  
PRESENTE

INICIO.

CÍRCULO HUP



EMOCIÓN

Alegría/Agradecimiento



MISIÓN

Digo gracias.

- Vean el video sobre la emoción de la semana.
- Esta semana realizarán una gimnasia cerebral en la que intentaremos abrir y cerrar las manos de manera individual y después lo intentaremos en parejas. Es una gimnasia cerebral muy sencilla, que nos ayuda a conectar con nuestro cerebro.
- Recuerda revisar los **objetivos y sugerencias** para sacarle mejor provecho al círculo.

[CÍRCULO HUP 1](#)

[LINK DE MÚSICA](#)

[CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL](#)



## DESARROLLO

- La semana pasada quedo como tarea traer comida para compartir.

- En esta actividad, primero vean el video de Abby y el agradecimiento, platiquen sobre lo que aprendieron y de cosas que agradecen.
- Una vez que platicaron sobre esto, pídeles que se levanten para bailar una canción pensando en bailar para mostrar su alegría.
- Sigue las sugerencias de esta actividad en el apartado de "Sugerencias".

VIDEO

CANCIÓN

- Se pidió a los niños niños que llevaran algo para compartir. La intención es que en la hora de receso o en algún momento puedan compartir y practiquen la generosidad.

## CIERRE

- Después del baile, siéntense en círculo y pídele a cada niño que comparta lo que agradece.
- Refuerza la idea de que el baile puede ser una celebración de todas las cosas buenas en nuestras vidas.



## EN CLASE O EN CASA

### VER EL LIBRO

- Actividad en clase o para enviar a casa.
- Observa las imágenes e identifica aquellas que agradeces por tener.
- Genera más ideas de cosas por las que estás agradecido y comparte el por qué.
- Revisa las sugerencias para la actividad si la realizas en clase.



### TAREA

- Para la siguiente sesión usarán pompones o pepelitos de colores y dos cajas pequeñas.
- REVISA LAS SUGERENCIAS.





## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

### GIMNASIA CEREBRAL OBJETIVOS

- Ayuda a que ambos hemisferios del cerebro trabajen en conjunto, fortaleciendo la comunicación entre ellos.
- Mejora la coordinación entre el lado dominante y no dominante del cuerpo.
- Este ejercicio activa las áreas cerebrales responsables de la atención sostenida.
- Permite un enfoque mental más claro, ideal para tareas que requieren concentración.
- Los movimientos repetitivos ayudan a calmar la mente, regulando las respuestas emocionales y disminuyendo la ansiedad.
- Proporciona un momento de mindfulness al enfocar la mente en una actividad específica.

### GIMNASIA CEREBRAL SUGERENCIAS

- Pide a los niños que abran y cierren las manos alternadamente y después al mismo tiempo. Haz que lo hagan cada vez más rápido para hacerlo más divertido.
- Dales instrucciones como "abre-cierra lento" y luego "abre-cierra rápido" para trabajar su control y atención.
- Superhéroes y villanos: Diles que están cargando energía como un superhéroe cuando abren y cierran sus manos, o que están controlando un "poder especial".



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

### CÍCULO HUP.

#### ○ **PARA PROPICIAR EL AGRADECIMIENTO CADA DÍA :**

- Dedicar unos minutos al inicio o final de cada clase para que los niños compartan algo que les haya hecho felices ese día. Esto fomenta un ambiente positivo y fortalece la conexión entre compañeros.
- Introduce canciones relacionadas con el agradecimiento y la alegría, invitando a los niños a cantar y moverse. La música eleva el ánimo y refuerza el mensaje de forma lúdica.
- Recuerda que por favor y gracias son palabras para usar todos los días.
- Usa las pausas activas de mindfulness para agradecer.
- Usa la actividad de los actos de bondad.
- HAZ UN AMIGO SECRETO, para que estén generando agradecimiento entre todos.

### ACTIVIDAD DEL DÍA.

- Conecta con emociones: Al finalizar el video, pregúntales cómo se sintieron al verlo y diles que ahora van a expresar esa alegría con sus cuerpos.
- Invítalos a abrazarse a sí mismos mientras dicen en voz alta: "Gracias por ser yo". Luego, si lo desean, pueden dar un abrazo a un compañero cercano como gesto de agradecimiento por su amistad.
- Hagan movimientos como si estuvieran recogiendo cosas invisibles del suelo (como flores o juguetes) y luego guárdenlas en su "bolsillo del corazón". Esto representa recolectar momentos o cosas por las que están agradecidos.
- Pídeles que, cuando se sientan especialmente felices o agradecidos, lo expresen con un gran salto. "Vamos a saltar como si estuviéramos muy felices por todo lo bueno en nuestras vidas".

**SIGUE LAS CLASES Y LOS DÍAS CON LAS SUGERENCIAS DEL CÍRCULO HUP.**



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

### MÁS IDEAS.

**a) Inicia cada día agradeciendo el poder aprender.**

- Al comenzar las clases, di algo como: "Hoy agradecemos tener la oportunidad de aprender cosas nuevas" y pregunta a los estudiantes: "¿Qué materia te gustaría agradecer hoy?"

**b) Haz que valoren el espacio escolar.**

- Pregúntales: "¿Qué parte de la escuela te hace sentir feliz o tranquilo?" para que reconozcan lo positivo de su entorno educativo.

**c) Fomenta la gratitud por los materiales escolares.**

- Cada vez que usen materiales, como libros o herramientas, pregunta: "¿Qué es lo que más te gusta de este cuaderno/libro?"

**d) Hablen sobre lo que agradecen de su hogar.**

Pregunta: "¿Qué es lo que más te gusta de tu casa?" Puedes dar ejemplos como el techo, las camas, la seguridad o el calor de hogar.

**e) Reforzar la idea de que tener un hogar es algo valioso.**

- De forma informal, durante actividades o momentos tranquilos, menciona lo afortunados que son al tener un lugar seguro al que regresar todos los días.

**f) Recuérdales lo valiosos que son los amigos.**

- Pregúntales en clase: "¿Qué te gusta hacer con tus amigos? ¿Hay algo que ellos hagan por ti que te haga sentir feliz?"

**g) Hablen sobre lo que aprecian de sus maestros.**

- Ayuda a que los estudiantes comprendan el esfuerzo de los maestros.

**h) Fomenta la gratitud a través de notas.**



### ACTIVIDAD DE COMPARTIR LA COMIDA.

- Esta actividad se sugiere como paralela y para practicar el despertar de la generosidad y relacionarla con la alegría.
- La idea es que en el receso o en algún momento de la semana lleven algo de comer para compartir. Puedes elegir si va todo al centro o haces parejas con quién compartir como un amigo secreto.
- Durante la actividad te sugiero lo siguiente:

**Preparación del Espacio:** Organice las mesas para que los alimentos estén visibles y accesibles. Cada alumno colocará lo que trajo en una "mesa compartida" tipo buffet.

**Introducción al Valor de Compartir:** Explique brevemente la importancia de compartir y cómo fortalece la amistad y el respeto. Pregunta: ¿Por qué es importante compartir? / ¿Cómo se sienten cuando alguien comparte con ustedes?

**Turnos para Servir:** Los alumnos pasarán en grupos pequeños para servirse, respetando turnos y mostrando paciencia.

**Reflexión:** Después de comer, discutan:

- ¿Qué alimento disfrutaron más?
- ¿Cómo se sintieron al compartir?
- ¿Qué aprendieron sobre generosidad y gratitud?

Cierre: Agradezca a cada alumno por participar y refuerce cómo compartir fortalece los lazos del grupo.





## ESTOY PRESENTE



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



ESTOY ATENTO(A)  
PONGO LÍMITES



SENCILLEZ



DISTRACCIÓN  
EXCESO

SEMANA 2

ESTOY  
PRESENTE



GIMNASIA CEREBRAL



Miedo.  
Respiro para calmarme.

- Ve el video y sigue la gimnasia cerebral.
- Menciona al supervillano de la distracción para que lo recuerden y presenta ahora al supervillano del exceso. Puedes proyectarlo en la pantalla o mostrarlo en el libro.
- Presenta la emoción de la semana con el video correspondiente.

**\* Recuerda revisar las sugerencias y objetivos.**

[CÍRCULO HUP 2](#)

[LINK DE MÚSICA](#)

[CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL](#)



## DESARROLLO

## VER EL LIBRO

1. Para esta actividad, necesitarás DOS CAJAS PEQUEÑAS donde colocarás pompones u otro objeto que simbolice pensamientos positivos y negativos.
2. Primero, conversa con los niños sobre las cosas que les generan miedo y cómo suelen reaccionar ante el miedo. Luego, hazles las siguientes preguntas: ¿Dónde sientes el miedo en tu cuerpo? ¿Qué sensaciones experimentas? ¿Tu corazón se acelera, sudas, imaginas cosas feas, lloras?
3. Explícales que tienen dos cajas: una llena de pensamientos negativos y otra vacía que ellos llenarán. La caja de pensamientos positivos les ayudará a manejar mejor el miedo y otras emociones como enojo, tristeza, frustración o nervios.
4. Pídeles que te den ideas de pensamientos negativos, ideas que les hagan sentir inseguridad o miedo, por ejemplo: "No puedo hacerlo solo". Ayúdales a sacar esas ideas y explícales que esos pensamientos están en la caja de pensamientos negativos. Cada vez que tengan un pensamiento negativo, pueden sacarlo de esa caja para cambiarlo por uno positivo que les haga sentir mejor.
5. Luego, presenta la caja de pensamientos positivos. Pídeles ideas de pensamientos bonitos que les den paz en el corazón, como: "Mis amigos me quieren". "Soy fuerte". "Soy valiente". "Soy capaz". Por cada idea, entrégales un pompón y pídeles que lo coloquen en la caja de pensamientos positivos para que vayan llenándola.
6. Ayúdales a entender que siempre tendrán las dos cajas disponibles y pueden usarlas cuando lo deseen. Cada vez que tengan un pensamiento negativo, deben ir a la caja correspondiente y sacar un pompón, luego pueden ir a la caja de pensamientos positivos.
7. Cuando necesiten una de las cajas, siempre pregúntales y ayúdales a definir tanto el pensamiento positivo como el negativo. Esta actividad busca desarrollar la conciencia emocional del niño y fortalecer su capacidad para cultivar pensamientos positivos. Si el niño no se siente mejor, pueden seguir sacando pensamientos positivos y tú puedes ayudarles a generar nuevas ideas.



## EN CLASE O EN CASA

- Platica sobre los supervillanos y las cosas en las que debes tener cuidado, como el tiempo con dispositivos, el tipo de comida, los juguetes, entre otros, y piensa en ideas para vencerlos.
- Colorea y coloca tus supervillanos en un lugar visible para recordar cómo enfrentarlos.

## VER EL LIBRO

### TAREA

Para la siguiente semana necesitarán los materiales de la lista:

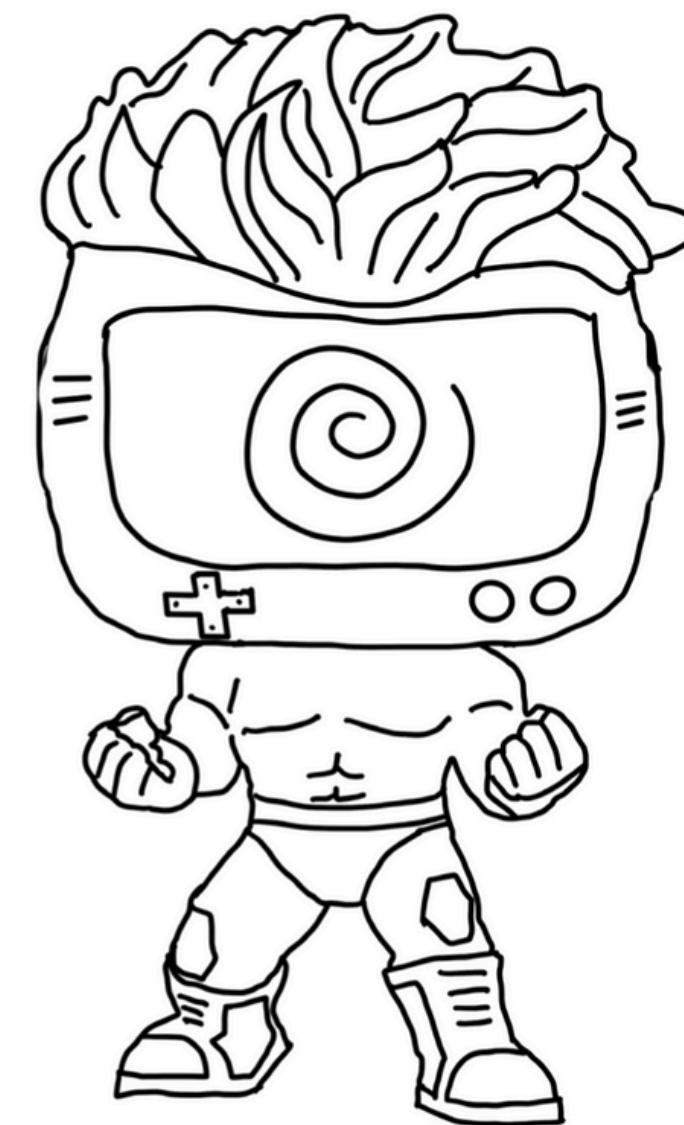
- Un tubo de papel higiénico.
- Papel china de colores.
- Ojos locos.
- Pompones de cualquier color.
- Pegamento
- Pintura/Pincel

### TERMÓMETRO

- Recuerda que puedes usar el termómetro cada día.



DISTRACCIÓN



EXCESO



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

### MEDITACIÓN

- Ayuda a los niños a reconocer y externalizar sus miedos, permitiéndoles comprender que las emociones no son indefinidas ni incontrolables, sino que pueden ser manejadas.
- Convertir los miedos en figuras o criaturas fomenta la creatividad, transformando una experiencia emocional negativa en un ejercicio lúdico y manejable.
- A través de la respiración y la visualización, los niños aprenden herramientas prácticas para calmarse y gestionar sus emociones en situaciones estresantes.
- Al visualizarse reduciendo el tamaño de sus miedos y transformándolos en algo positivo, los niños refuerzan la confianza en su capacidad para enfrentar y superar desafíos.
- La pose de superhéroes y las afirmaciones positivas como "¡Soy valiente!" refuerzan la idea de que son capaces de enfrentar sus miedos, desarrollando una actitud resiliente.
- Integrar ejercicios de respiración y poses físicas ayuda a los niños a ser más conscientes de su cuerpo y su estado emocional, utilizando técnicas de relajación para sentirse más en control.
- Convertir un miedo en algo agradable o positivo cambia la perspectiva del niño, reduciendo la carga emocional y creando una asociación más positiva frente a situaciones similares en el futuro.
- Al realizar la meditación en conjunto, los niños sienten apoyo y conexión con sus compañeros, lo que puede fomentar la confianza y la sensación de pertenencia.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

### POSE DE SÚPER HEROE

- Adoptar una postura de superhéroe (espalda recta, pecho hacia afuera, brazos arriba o en la cintura) envía señales al cerebro que refuerzan sentimientos de seguridad y poder personal.
- Esta pose ayuda a los niños a adoptar una actitud mental de fortaleza y valentía, potenciando su capacidad para enfrentar desafíos o situaciones que les generen inseguridad.
- La pose promueve una sensación de calma y control, disminuyendo los niveles de estrés y ansiedad al activar mecanismos de autorregulación emocional.
- Hacer esta pose frente a situaciones difíciles les enseña que pueden manejar sus emociones y recuperar la seguridad en sí mismos cuando se sienten vulnerables.
- Les ayuda a tomar conciencia de su postura corporal y cómo esta puede influir en sus emociones, creando una conexión positiva entre cuerpo y mente.
- Les enseña a transmitir confianza y seguridad a través de su lenguaje corporal, una habilidad útil en interacciones sociales.
- Al asociar la pose con cualidades de un superhéroe (valentía, fuerza, capacidad), los niños fortalecen su percepción de ser capaces y valiosos.
- Al presentarse como un juego, los niños disfrutan mientras practican habilidades importantes como la autorregulación y la autoconfianza, lo que hace que la experiencia sea más memorable y efectiva.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. LAS DOS CAJAS

- Revisa el video antes de poner la actividad:

### BENEFICIOS.

- Desarrollo de la conciencia emocional:
- Los niños aprenden a identificar y diferenciar emociones, ubicando cómo se sienten en su cuerpo cuando experimentan miedo, tristeza o frustración. Esto les ayuda a reconocer y verbalizar sus emociones.

#### Fomento del pensamiento positivo:

- La actividad refuerza la habilidad de transformar pensamientos negativos en afirmaciones positivas, promoviendo la resiliencia y la autoeficacia.

#### Gestión emocional práctica:

- Ofrece a los niños una estrategia concreta para manejar emociones difíciles en tiempo real, ayudándoles a sentirse más seguros y empoderados.

#### Refuerzo de la autoestima:

- Al generar y practicar pensamientos positivos como “Soy fuerte” o “Puedo manejar esto”, los niños fortalecen su confianza en sí mismos.

#### Enseñanza de autocompasión:

- Los niños aprenden a tratarse con amabilidad, entendiendo que es normal tener pensamientos negativos y que pueden trabajar en cambiarlos.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. EN CLASE O EN CASA.

- Recuerda que los supervillanos son los antivalores contra los que estamos luchando.
- Recordarlos diario y buscar cómo aplicarlos en el día a día es básico.
- Recuerda que tienes el poster de los supervillanos y puedes descargar las imágenes cuando gustes.
- Cada vez que observes conductas que muestren a los supervillanos, menciona la aparición de la acción y pregunta qué pueden hacer o qué se les ocurre hacer para vencerles.
- Felicita cada esfuerzo.



## ESTOY PRESENTE



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



ESTOY ATENTO(A)  
PONGO LÍMITES



SENCILLEZ



DISTRACCIÓN  
EXCESO

SEMANA 3

ESTOY  
PRESENTE

INICIO.

CÍRCULO HUP



EMOCIÓN

Tranquilidad.



MISIÓN

Respiro para concentrarme.

- Ve el video y sigue la gimnasia cerebral en la que marcharan de acuerdo a las indicaciones de Zoe.
- Es sencilla, divertida y pueden experimentar con diferentes velocidades, cantidades de pasos y turnar a los lideres de esta actividad.
- Revisa las sugerencias para esta gimnasia cerebral y para usarla toda la semana.

[CÍRCULO HUP 3](#)

[LINK DE MÚSICA](#)

[CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL](#)



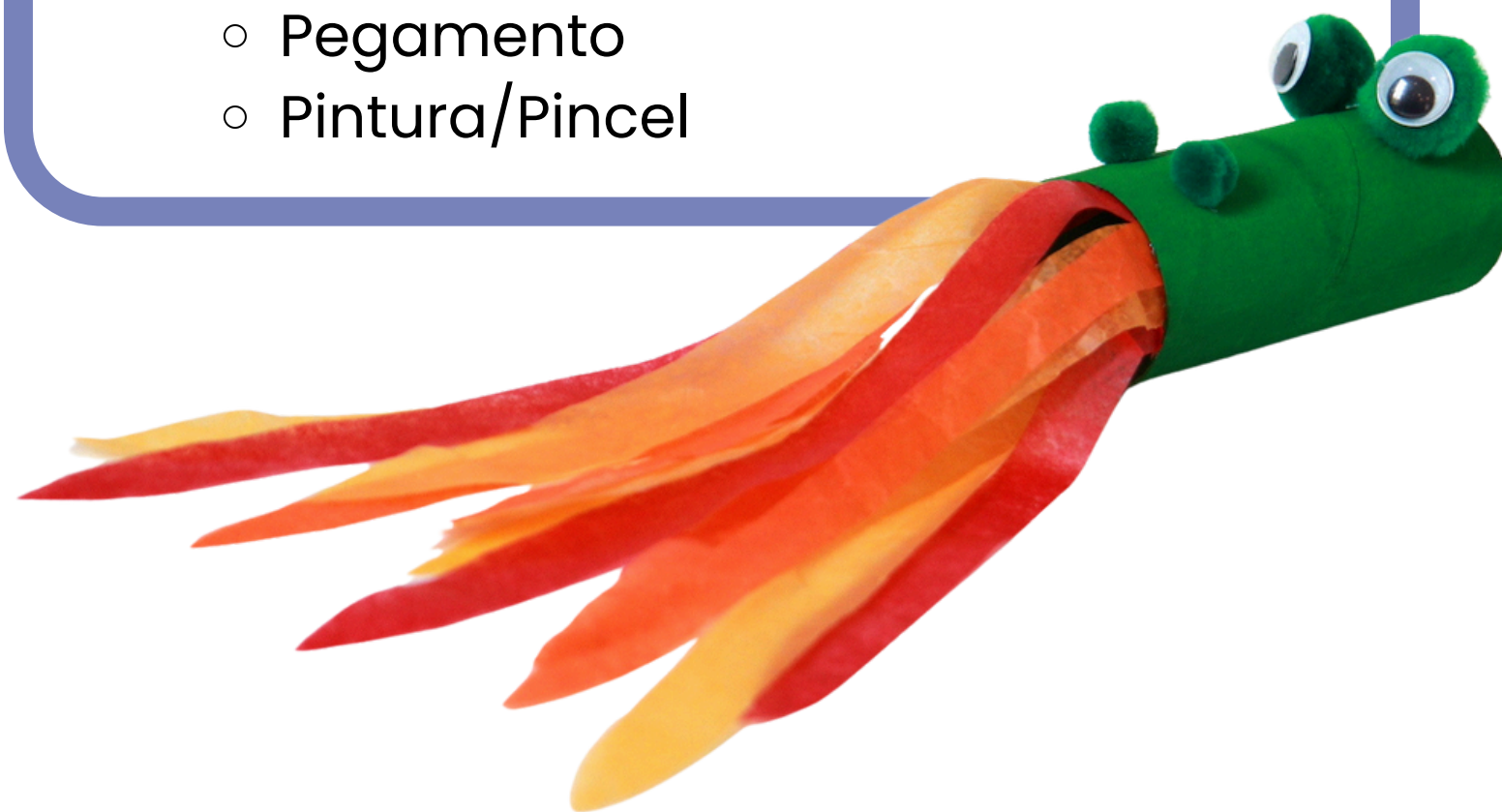


## HAGAMOS UN DRAGÓN DE LA CALMA

Instrucciones para crear un Dragón de la Calma

1. **Cubrir el tubo de cartón:** Pinten o peguen una hoja de papel en el tubo de cartón para darle "piel" a nuestro dragón.
2. **Crear la cabeza del dragón:** Después de decorar la cabeza del dragón, peguen dos pompones de colores en uno de los extremos del tubo de cartón.
3. **Agregar los ojos:** Coloca un ojo móvil en cada pompón para darle personalidad a nuestro dragón.
4. **Hacer la nariz** (opcional): Si tienes más pompones, puedes pegar otro par al otro extremo para crear la nariz del dragón.
5. **Preparar las tiras de papel de china:** Tomen el papel de china y corten muchas tiras de colores diferentes. Si sólo tienen un color, ¡también está bien!
6. **Pegar las tiras:** Una vez que tengas todas las tiras, pégalas una por una en el extremo contrario a los ojos, dentro del tubo de cartón.
7. **¡A soplar!**: Cuando todo esté listo, soplen por el lado de los ojos y observen cómo "respira" su dragón.

- Réunan todos los materiales de la lista:
  - Un tubo de papel higiénico.
  - Papel china de colores.
  - Ojos locos.
  - Pompones de cualquier color.
  - Pegamento
  - Pintura/Pincel

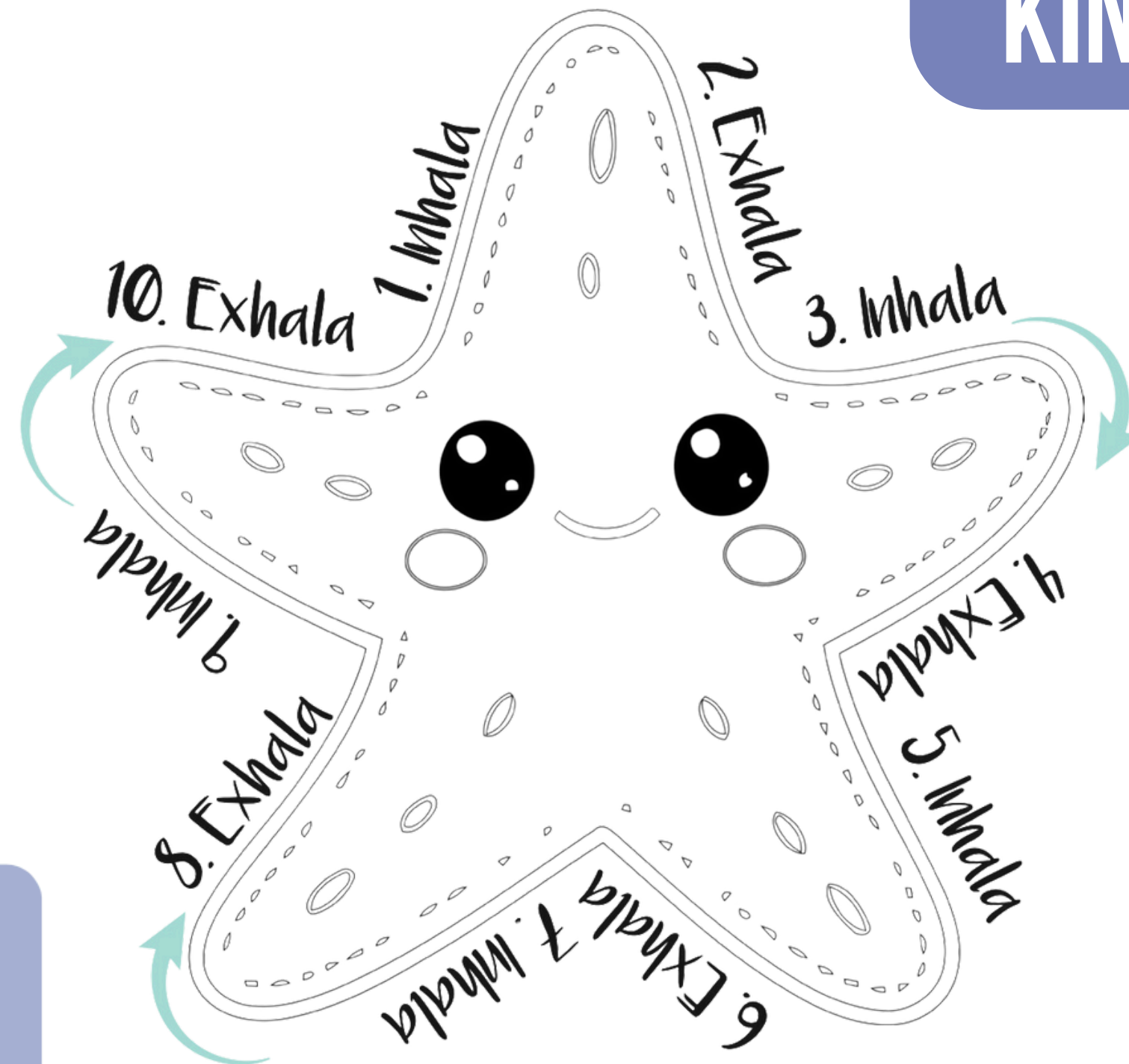


[VER TUTORIAL](#)

## EN CLASE O EN CASA

## VER EL LIBRO

- Una forma de encontrar tranquilidad es respirar. Sigue con tu dedo índice la imagen mientras inhalas y exhalas en los momentos indicados.
- Colorea la estrella del color que más te guste.



## TAREA



- La próxima sesión necesitarás los siguientes materiales.
  - ✓ Más de 2 aromas difíciles (alcohol y algo perfumado).
  - ✓ Más de 2 texturas. (Cualquier objeto con textura).
  - ✓ Más de 2 cosas de comer. (Pequeñas y sencillas de masticar).
- El oído y la vista las encontrarás en el video de la semana que entra.

## TERMÓMETRO

- Recuerda que puedes usar el termómetro cada día.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

### GIMNASIA CEREBRAL.

- Con esta actividad propiciamos la concentración, la conexión de los dos hemisferios, la alegría y la búsqueda del esfuerzo.
- Cada día de la semana puede ir haciéndolo cada vez más rápido y aumentando números.

### CÍRCULO HUP

- Esta actividad será útil para otros momentos en que necesiten que sus alumnos respiren.
- Lean la página 36 de su libro con las sugerencias.
- Recuerda que puedes desgargar el póster de la calma.

OPCIONES DE LA CALMA

WAYS TO CALM DOWN



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. DRAGÓN

### 1. Fomenta el Control Emocional:

- Beneficio: El proceso de crear un Dragón de la Calma permite a los niños visualizar y comprender mejor sus emociones, especialmente las que les provocan ansiedad, miedo o frustración. Asociar el dragón con la calma les ayuda a identificar cuándo se sienten abrumados y cómo pueden usar el dragón como una herramienta simbólica para calmarse.
- Recomendación: Puedes hablar con ellos sobre cómo el dragón "respira" profundamente cuando se siente nervioso o molesto, y que ellos también pueden hacer lo mismo.

### 2. Mejora la Atención Plena (Mindfulness):

- Beneficio: La actividad de hacer la manualidad les permite concentrarse en la tarea de manera creativa, promoviendo la atención plena. Al estar enfocados en el proceso, aprenden a calmar su mente y ser conscientes del momento presente.
- Recomendación: Anima a los niños a disfrutar de cada paso del proceso, ya sea pintando o pegando los elementos, y a hablar sobre lo que sienten mientras lo hacen.

### 3. Desarrolla Habilidades Motoras Finas:

- Beneficio: Al crear el dragón, los niños practican movimientos de precisión y coordinación, como cortar, pegar, pintar o dibujar, lo que fortalece sus habilidades motoras finas.
- Recomendación: Asegúrate de proporcionarles materiales adecuados y supervisar mientras trabajan para que utilicen correctamente las herramientas (como tijeras o pinceles).



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. DRAGÓN

### 4. Fomenta la Expresión Creativa:

- Beneficio: Esta manualidad da a los niños la libertad de expresarse creativamente, eligiendo los colores, formas y detalles para su dragón. Esta actividad les permite explorar su imaginación y desarrollar su sentido estético.
- Recomendación: Dale espacio para que personalicen su dragón, dejándoles escoger características como el color de las escamas, nariz o no, si gustan pueden crearles alas o la colocar expresión del rostro.

### 5. Promueve la Regulación Emocional:

- Beneficio: A través de la creación del dragón, los niños aprenden a manejar sus emociones de manera positiva. Asocian el dragón con momentos de calma y serenidad, lo que les da un "amigo" simbólico para recurrir cuando necesiten relajarse o tranquilizarse.
- Recomendación: Haz que cada niño diga en voz alta cómo usarían su dragón en momentos difíciles y qué emociones les gustaría que el dragón les ayudara a calmar.

### 6. Fomenta la Colaboración y el Trabajo en Equipo:

- Beneficio: Si se realiza en grupo, la manualidad del Dragón de la Calma puede promover la cooperación entre los niños. Pueden compartir materiales, ayudarse mutuamente a recortar o pegar y disfrutar del proceso colectivo.
- Recomendación: Organiza pequeños grupos de trabajo para que colaboren en las diferentes partes de la manualidad, como la creación de las alas o la decoración del dragón.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. DRAGÓN

### **7. Refuerza la Autoestima:**

- Beneficio: Al terminar su dragón, los niños sienten una sensación de logro y orgullo por su trabajo. Ver algo tangible que han hecho con sus propias manos refuerza su confianza y autoestima.
- Recomendación: Elogia sus esfuerzos y el resultado final. También puedes organizar una pequeña exhibición para que muestren sus dragones con orgullo.



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. RECOMENDACIONES EN CASA

- Está actividad es una forma de practicar mindfulness y aprender a respirar.
- La respiración es una herramienta fundamental para aprender a autorregularnos.
- Los niños pequeños experimentan muchas emociones y están aprendiendo a que cuando se sube la intensidad de la emoción, pueden regresar a su centro y elegir mejor lo que harán con todo lo que sienten para desarrollar la **AUTORREGULACIÓN** y **TRANQUILIDAD**:
  - a) Cuando tienen un desborde emocional, antes de regañarles, valida su emoción, ayúdales a identificarla.
    - “Veo que estás enojado”. “Se que eso te pone triste”. “Entiendo que te frustras porque no compraremos ese chocolate”.
  - b) Ayúdale a respirar, respirando junto a él o ella.
  - c) Dale opciones o usa el póster de la calma para que elija cómo desea calmarse.
  - d) Pregúntale si necesita un abrazo o qué cree que necesita.
  - e) Después de que logró regularse, será el momento de hablar sobre la conducta. Si hizo berrinche, si aventó a alguien o aventó algo, gritó, arrebató, lastimó, etc.
    - Menciona la conducta que te parece que no estuvo bien.
    - Pregúntale si podría hacer algo diferente la siguiente vez.
    - Dale ideas de lo que puede hacer.



## ESTOY PRESENTE



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



ESTOY ATENTO(A)  
PONGO LÍMITES



SENCILLEZ



DISTRACCIÓN  
EXCESO

SEMANA 4

ESTOY  
PRESENTE

INICIO.



EMOCIÓN

Nervioso.



MISIÓN

Pongo atención.

CÍRCULO HUP



- Ve el video y sigue la gimnasia cerebral en la que vamos a utilizar la gimnasia cerebral de la semana 1 de "TODO ES POSIBLE", puedes encontrarla aquí: <https://youtu.be/aEIY6eJlgWE>
- Revisa las sugerencias para esta gimnasia cerebral semana 1 y usarla toda la semana.

CÍRCULO HUP 4

LINK DE MÚSICA

CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL





- .Con lo que trajeron de tarea haremos la siguiente actividad, sigue las instrucciones:

### 1. EXPLORACIÓN TÁCTIL Y GUSTATIVA:

- Antes de que los niños prueben sus alimentos, podrías animarlos a describir cómo se siente en sus manos. ¿Es suave, áspero, crujiente?
- Después de saborear la comida, puedes pedirles que describan con palabras cómo se sintió en su boca. ¿Fue dulce, salado, crujiente, suave? Esto les ayudará a expandir su vocabulario sensorial.

### 2. EXPLORACIÓN OLFATIVA:

- Para la actividad de oler, podrías introducir una pequeña historia relacionada con el aroma antes de que los niños lo huelan. Esto les ayudará a asociar el aroma con experiencias y emociones.

### 3. ADIVINANZA DE SONIDOS:

- Vean el video para que vayan adivinando los sonidos:

ESCUCHAR	
Los sonidos	<a href="https://bit.ly/3u4PL3g">https://bit.ly/3u4PL3g</a>
Lo que escucho.	<a href="https://bit.ly/3UwpoOd">https://bit.ly/3UwpoOd</a>
Toco un tambor	<a href="https://bit.ly/3dypXqI">https://bit.ly/3dypXqI</a>
¿Qué escucho?	<a href="https://bit.ly/3tc3y4D">https://bit.ly/3tc3y4D</a>
Casa	<a href="https://bit.ly/2Qf0CFE">https://bit.ly/2Qf0CFE</a>
Sonidos de animales	<a href="https://bit.ly/3wN25Ur">https://bit.ly/3wN25Ur</a>
Sonidos diferentes	<a href="https://bit.ly/3t9psWh">https://bit.ly/3t9psWh</a>

**4. OBSERVACIÓN DE LA NATURALEZA:**

- Al salir al patio, podrías proporcionarles a los niños pequeñas lentes de aumento o binoculares simples para observar detalles más de cerca, como las venas de una hoja o las texturas de una flor. Esto les permitirá explorar aún más sus sentidos y apreciar la belleza en los detalles.

**5. DISCUSIÓN Y REFLEXIÓN:**

- Después de cada actividad, puedes guiar una conversación reflexiva preguntándoles cómo se sintieron durante cada experiencia. ¿Qué fue lo más interesante que descubrieron con sus sentidos? ¿Qué emociones experimentaron al estar presentes en el momento?

**6. REGISTRO VISUAL O DIBUJO:**

- Para reforzar la conexión con la experiencia, podrían dibujar o pintar lo que más les impactó de la actividad al regresar al salón. Esto también es una forma de expresar cómo vivieron cada momento.

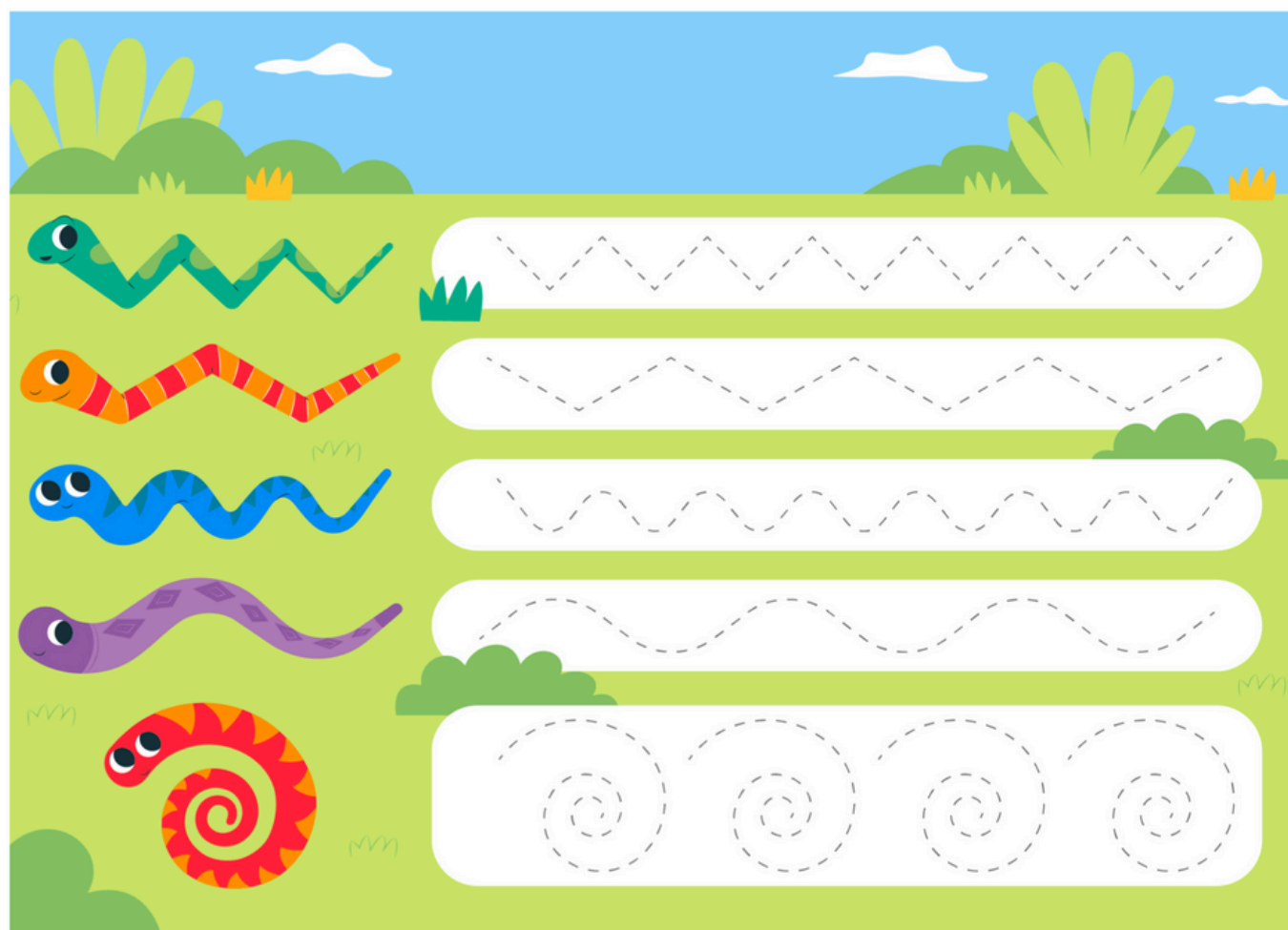
**7. PRÁCTICAS REGULARES:**

- Considera hacer de estas actividades una práctica regular para que los niños puedan desarrollar gradualmente su conciencia sensorial y habilidades de autorregulación. La repetición ayudará a reforzar estos aprendizajes.

## DESARROLLO

## VER EL LIBRO

- Traza las líneas haciendo un esfuerzo por hacerlo en silencio y respirando lentamente.



## TERMÓMETRO

- Recuerda usar el regulador de esfuerzos y de emociones.

## EN CLASE O EN CASA

- Realiza con los niños, el ejercicio de la siguiente página y profundiza con las siguientes sugerencias.
- Traza las líneas haciendo un esfuerzo por hacerlo en silencio y respirando, lentamente.

### ARPAA

El siguiente póster presenta **ARPAA**, una herramienta diseñada para ayudar a los niños a crear un espacio entre sus emociones y sus acciones. Cada emoción desencadena un impulso que conduce a una conducta. Para desarrollar la capacidad de autorregulación, que implica ejercitar una fuerza interna aún más profunda conocida como fuerza de voluntad.

Aplicar estos pasos en la vida diaria puede ser una práctica invaluable. No solo fortalece la autorregulación y la fuerza de voluntad, sino que también promueve una mentalidad más positiva y una mayor agilidad emocional.

Puedes utilizar **ARPAA** diariamente: al regresar de la escuela, al finalizar el día, al volver del recreo o después de experimentar una crisis emocional. Comienza por hacerte la pregunta: ¿Qué estoy sintiendo?



**DESCARGA**

HUMANS UP

Manejo de emociones

	<b>A</b> lto
	<b>R</b> espiro
	<b>P</b> ienso
	<b>A</b> cepto
	<b>A</b> ctúo



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. CÍRCULO HUP

- **Para ayudar a los niños en su manejo y convivencia con los nervios toma en cuenta lo siguiente:**
  - Da instrucciones claras, es más fácil manejar los nervios cuando saben a qué se van a afrontar.
  - Los niños pequeños se sienten más tranquilos cuando saben qué esperar. Tener una rutina estructurada les da seguridad.
  - Recuerda el poder de la respiración.
  - Pide a los compañeros que ayuden a sus amigos a mantener la calma, a veces es con silencio o haciendo alguna respiración juntos.
  - El movimiento puede ayudar a liberar tensiones y distracción. Actividades sencillas de estiramiento o juegos que impliquen movimiento también pueden reducir el estrés.
  - El uso de peluches tranquilizantes, cuando lloran por miedo por ejemplo a que no vengan por ellos, dales un peluche y practica con ellos la respiración. Pídeles que te platiquen qué les dice el peluche para que se calmen. Permite que se lo lleven a casa y lo regresen.
  - Intenta respetar su espacio y preguntar en dónde sienten los nervios para que se den un masaje en esa área



## OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

### ARPAAA

- Ve el video a partir del minuto 5.

[VIDEO ARPAA](#)

### LÍNEAS PUNTEADAS

- Mejora la coordinación motora fina
- Fomenta la concentración y la atención
- Regula la respiración y reduce el estrés
- Mejora la conciencia corporal
- Refuerza la relajación y el autocontrol
- Fomenta la mindfulness (atención plena)
- Aumenta la paciencia y la perseverancia
- Refuerza la autoconfianza



### Manejo de emociones



**A**lto



**R**espiro



**P**ienso



**A**cepto



**A**ctúo



### Emotions managment



**S**top



**I**nhale



**T**hink



**A**ccept



**A**ction



## RECURSOS ÚTILES PARA ESTE MES:

**TERMÓMETRO.**

[TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES](#)

**LIBRO**

[ESTOY PRESENTE](#)

**ARPAA**

[ARPAA \(ESPAÑOL\)](#)

[SITAA \(INGLÉS\)](#)

**OPCIONES DE LA CALMA**

[OPCIONES DE LA CALMA](#)

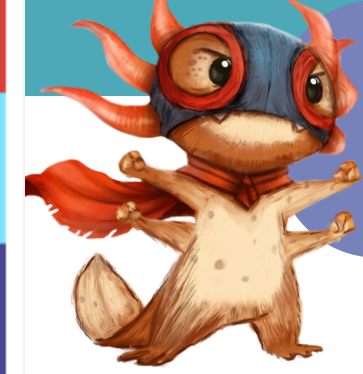
[WAYS TO CALM DOWN](#)

**INSPECTORES**

[GAFETES](#)



# ESTOY PRESENTE



# KÍNDER

 **HERRAMIENTAS**
 **AUTOGOBIERNO**
 **ESTOY ATENTO(A) PONGO LÍMITES**
 **SENCILLEZ**
 **DISTRACCIÓN EXCESO**




**SEMANA 1** | ESTOY PRESENTE

**SEMANA 2** | ESTOY PRESENTE

**SEMANA 3** | ESTOY PRESENTE

**SEMANA 4** | ESTOY PRESENTE

**MÁS OPCIONES**

 <b>INICIO DEL DÍA.</b>	<u>PIÑOS Y MANOS ABIERTAS</u>	<u>3 Y 2</u>	<u>¿QUÉ ESTOY DIBUJANDO?</u>	<u>HOMBRO CRUZADO</u>	<u>CATÁLOGO DE RECURSOS</u>
 <b>MITAD DEL DÍA,</b>	<u>GRACIAS 2</u>	<u>RESPIRACIÓN DE LA ABEJA Y REPASO DEL DÍA PARA AGRADECER QUE SOY AMADO.</u>	<u>MISIONES Y VALOR PERSEVERANCIA</u>	<u>VISUALIZACIÓN DEL DÍA: SER AMABLE Y LA VERDAD.</u>	<u>CATÁLOGO DE RECURSOS</u>
 <b>FINAL DEL DÍA.</b>	<u>¿RECORDANDO UN MOMENTO BONITO DE MI DÍA? DIGO GRACIAS.</u>	<u>¿CÓMO ME SIENTO?</u>	<u>HABLO BIEN DE LOS DEMÁS.</u>	<u>RESPIRACIÓN Y CONCENTRACIÓN PARA TRACKERS</u>	<u>CATÁLOGO DE RECURSOS</u>