



SOY HÉROE

HIGH



JUSTICIA



SOLIDARIDAD



AYUDO



FLOJERA
INDIFERENCIA

HERRAMIENTAS



A continuación verás los objetivos de las herramientas de este mes:

Nuestra **VIRTUD: JUSTICIA**, es darle a cada quien lo que le corresponde. Una persona justa sale de sí mismo y encontrarse con el otro. Para lograr eso las prácticas deben ser ejercicios que le ayuden ver el valor del otro y descubrir por qué valemos y por qué valen los demás. Por eso, es necesario hacer acciones que desarrollen **EL VALOR: SOLIDARIDAD**, con el **VERBO: AYUDAR**.

Crece en Justicia también será luchando en contra del **SUPERVILLANO O ANTIVALOR: FLOJERA**, vencer la comodidad y usar la fuerza necesaria para ayudar.



SOY HÉROE

HIGH

VIRTUD
JUSTICIA

VERBO
SOLIDARIDAD

VALOR
AYUDO

ANTIVALOR
FLOJERA
INDIFERENCIA

SEMANA 1 | SOY HÉROE

INICIO.

Saludo. Hoy nos toca clase HUP y para ponernos en el canal vamos a empezar con una gimnasia cerebral.

PAUSA ACTIVA

En el orden en el que están sentados, el primero dirá una palabra y el siguiente deberá decir una palabra con la última letra de la palabra anterior. Deberá ser inmediatamente, si alguien se tarda más de 5 segundos, deberá hacer 5 sentadillas y continuará con el siguiente compañero(a).

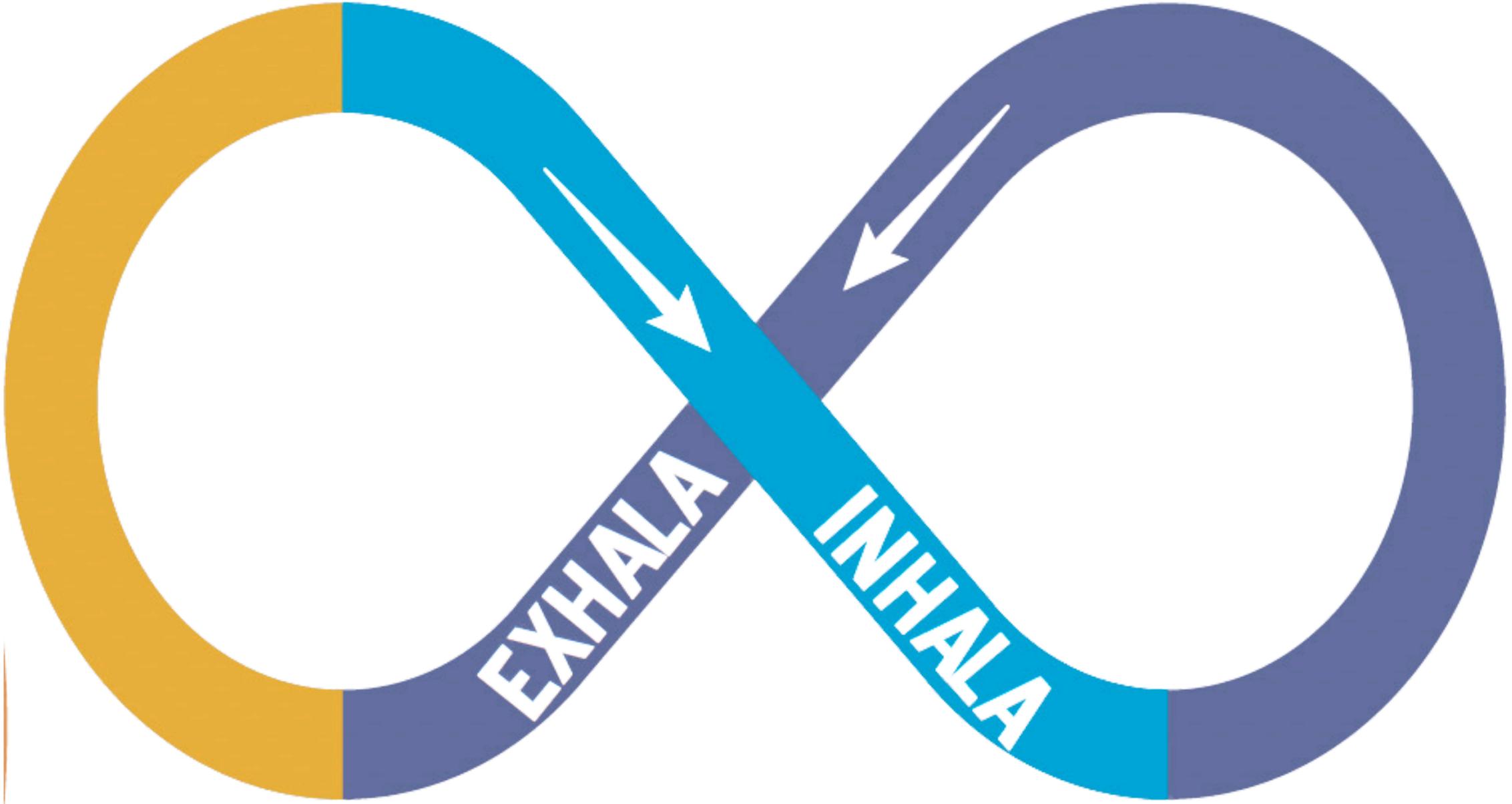
RESPIRACIÓN DE ENFOQUE

Una vez terminada la GIMNASIA CEREBRAL, haremos la siguiente respiración para enfocarnos y adentrarnos en el tema.

- Sigue con tu dedo la imagen de la siguiente página, mientras inhalas y exhalas lento (mínimo 3 segundos) en los momentos indicados



HIGH





HIGH

DESARROLLO



- Vean el video y sigan las instrucciones.

¿QUÉ ES LA JUSTICIA?

ATERRIZAJE DEL TEMA

Revisa al final de la semana las sugerencias para esta actividad.

- Aspectos importantes que resaltar sobre la justicia:

- a) Es dar a cada quien lo que le corresponde, lo que nos lleva a reflexionar: ¿Cómo sabemos qué es lo que le corresponde o lo que merecemos?
- b) Lo que nos corresponde será por ser personas. Por que valemos como personas.
- c) La justicia no es lo mismo que igualdad, se acerca más a la equidad.
- d) ¿Por qué debo respetar a quien no me respeta? ¿Por qué no puedo hacer justicia cometiendo una injusticia?

ASPECTOS EVALUABLES.

- Refuerza la lucha contra LA FLOJERA Y LA INDIFERENCIA, en tu participación con la actividad.
- Participación, interés, solidaridad.

CIERRE

TRABAJO PERSONAL

- Sigue las instrucciones y analízate.

TAREA

- Realiza una investigación sobre el movimiento estudiantil de 1968 en México y lleva la información para llenar el formato de la semana 2.
- Recuerda que puedes compartirlas el siguiente PDF con videos sobre el movimiento del 68

LIBRO HIGH MES 1.

PDF. TLATELOLCO



OBJETIVO Y RECOMENDACIONES

- Que lleguen a un concepto más claro de justicia y se sientan identificados con el dolor de la injusticia. El adolescente valora mucho la justicia, porque se ve reflejado en las circunstancias e historias de los demás. Cuando ven una injusticia, se ven reflejados por lo que buscan garantías para cuando ellos estén en una situación así, o bajo ese juicio; incluso si esa realidad no fuera siquiera posible de existir en su vida.
- También están experimentando su poder de tomar decisiones y necesitan poder ejercerlo, porque hacer ver su punto de vista, les demuestra que pueden poder, y está íntimamente ligado con su autoestima.
- Sin embargo su cerebro no está del todo desarrollado y no saben dimensionar consecuencias, por eso son temerarios y arriesgados.
- Los ejercicios de este mes son para que a través del caso, se despierte su conciencia. Que descubran el poder que tienen para salvar al mundo de una manera constructiva y no solo a través de la queja, de detectar las injusticias y de analizarlas, es decir usar su pensamiento crítico. Analizar todos los escenarios y no solo victimizar a una sola parte.
- Esto mediante la práctica tendrá un efecto respecto a seguir las reglas, tomar perspectiva cuando “sienten algo injusto”.

**SEMANA 2 | SOY HÉROE****INICIO.**

- Saludo. Hoy nos toca clase HUP y para ponernos en el canal vamos a empezar con una gimnasia cerebral.

PAUSA ACTIVA

- Sigue las instrucciones del video.

ESPEJO**RESPIRACIÓN DE ENFOQUE**

- Respira profundamente 7 veces contando cuatro al inhalar, sostienes el aire cuatro segundos y sueltas en 4 segundos.

DESARROLLO

- Había tarea, debían realizar una investigación sobre el movimiento estudiantil de 1968 en México y lleva la información para llenar el formato de la semana 2.
- Sigán las instrucciones del libro.

LIBRO HIGH MES 1.**ASPECTOS EVALUABLES.**

- Refuerza la lucha contra LA FLOJERA Y LA INDIFERENCIA, en tu participación con la actividad.
- Participación, interés, solidaridad.



OBJETIVO Y RECOMENDACIONES

- **SI NO HICIERON LA TAREA:**

- Es probable que no hayan traído la tarea. Puedes darles 10 minutos para responder, o entre todos ir buscando información y contestando entre todos.
- Aquí tienes un video sobre el movimiento del 68 que puedes poner en caso de que falte información.

CRONOLOGÍA: ASÍ SURGIÓ EL MOVIMIENTO ESTUDIANTIL DE 1968

- **APROVECHA PARA:**

- Llevarlos a empatizar con los jóvenes de esa época para que lleguen a ver su mundo actual y analicen sus problemáticas actuales, por qué cosas si se rebelaría, o qué los llevaría a actuar así. Que analicen la versión y el papel de todos.
- Usa cosas que pasan en tu clase normalmente, ejemplos que te permitan también ponerte en su lugar.

- **CONTRA LA APATÍA Y LA INDIFERENCIA.**

- Recuerda contra los antivalores que están luchando.
- PRegúntale: ¿Qué te impide dar lo mejor de ti en la actividad?
- Validale: Entiendo que esto te parece aburrido, trata de dar un esfuerzo extra, la clase dura poco, tú puedes.



SEMANA 3 | SOY HÉROE

HIGH

INICIO.

- Saludo. Hoy nos toca clase HUP y para ponernos en el canal vamos a empezar con una gimnasia cerebral.

PAUSA ACTIVA



- Sigue las instrucciones del video.

OK CON LAS MANOS

RESPIRACIÓN DE ENFOQUE

- Respira profundamente 7 veces contando cuatro al inhalar, sostienes el aire cuatro segundos y sueltas en 4 segundos.

DESARROLLO

- Van a retomar el punto 3 de la semana pasada, para discutirlo en equipos, porque hoy organizarán un desfile de modas con materiales reciclados o reusados. Sigán las instrucciones del libro.

TAREA

- La semana que entra deberán llevar los materiales para armar su vestimenta y su presentación de dos minutos. Revisa el libro.

ASPECTOS EVALUABLES.

- Refuerza la lucha contra LA FLOJERA Y LA INDIFERENCIA, en tu participación con la actividad.
- Creatividad. Poder de los argumentos. Claridad del mensaje. Desarrollo durante la pasarela. Actitud positiva y respetuosa de todo el equipo.



OBJETIVO Y RECOMENDACIONES

- **OBJETIVO**

- Es una actividad para trabajar en equipo, que se conecten como grupo y usen su liderazgo.
- Están aplicando lo aprendido y aterrizando una lucha que valga la pena.

- **TEMAS SUGERIDOS.**

- Puedes ayudarles con la ideación de temas para despertar más su creatividad:

- A) Cuestiones relacionadas con la igualdad de género.
- B) Racismo y clasismo.
- D) Acceso a la educación.
- E) La gordofobia y otras discriminaciones.
- F) Salud mental. (Depresión, ansiedad, suicidio).

- **CONTRA LA APATÍA, LA INDIFERENCIA**

- Recuerda contra los antivalores que están luchando.
- Pregúntale: ¿Qué te impide dar lo mejor de ti en la actividad?
- Validale: Entiendo que esto te parece aburrido, trata de dar un esfuerzo extra, la clase dura poco, tú puedes.



HIGH

SEMANA 4 | SOY HÉROE

INICIO.

- Saludo. Hoy nos toca clase HUP y para ponernos en el canal vamos a empezar con una gimnasia cerebral.

PAUSA ACTIVA



- Sigue las instrucciones del video.

LADO CONTRARIO

RESPIRACIÓN DE ENFOQUE

- Respira profundamente 7 veces contando cuatro al inhalar, sostienes el aire cuatro segundos y sueltas en 4 segundos.

DESARROLLO

- Día de disfraces. Hoy se verá la creatividad y el impacto que tenga tu vestimenta para manifestar el problema social que hayan elegido, tienen 10 minutos para prepararse, elegir al presentador y a su modelo.

ASPECTOS EVALUABLES.

- Refuerza la lucha contra LA FLOJERA Y LA INDIFERENCIA, en tu participación con la actividad.
- Creatividad. Poder de los argumentos. Claridad del mensaje. Desenvolvimiento durante la pasarela. Actitud positiva y respetuosa de todo el equipo.



- **PROCURA**

- Que sea algo divertido.
- Que trabajen en equipo y que se comuniquen.
- Tener buen humor y que te vean accesible.
- Que aprovechen todos los materiales.

- **SE LES OLVIDARON LOS MATERIALES.**

- Que te presenten soluciones, que no solo se quejen sino que te propongan maneras de resolverlos, como buscar periódico en la escuela o pedir prestado. Aprovecha para que generen soluciones y no esperen a que alguien les resuelva.

- **LA BURLA Y LA FALTA DE RESPETO.**

- Antes de iniciar la actividad preven esas actitudes, pregúntales: Para evitar faltas de respeto y burlas, cuáles van a ser las reglas, qué harán si alguien cae en la conducta y qué harán si no cesa.
- Cuando observes la falta de respeto, menciona la conducta e invita a que repare el daño.



HIGH

RECURSOS ÚTILES PARA ESTE MES

ARPAA

ARPAA



PAUSAS ACTIVAS. HIGH

SEMANA 1 | SOY HÉROE

SEMANA 2 | SOY HÉROE

SEMANA 3 | SOY HÉROE

SEMANA 4 | SOY HÉROE

INICIO DEL DÍA.	<u>NÚMEROS CON LAS MANOS</u>	<u>ESPEJO</u>	<u>OK CON LAS MANOS</u>	<u>LADO CONTRARIO</u>
MITAL DEL DÍA,	<u>¿QUÉ SIENTO Y CÓMO ME SIENTO?</u>	<u>MIS TENTACIONES</u>	<u>IMAGINO COLORES</u>	<u>DEJO PASAR</u>
FINAL DEL DÍA.	<u>MIS EMOCIONES ¿CÓMO ME SIENTO HOY?</u>	RECONOCIENDO LAS EMOCIONES DEL DÍA	<u>AGRADECIMIENTO</u>	<u>AGRADEZCO Y DEJO PASAR</u>