

SOY HÉROE


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**.

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





SOY HÉROE

ALTA



JUSTICIA



SOLIDARIDAD



AYUDO



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).

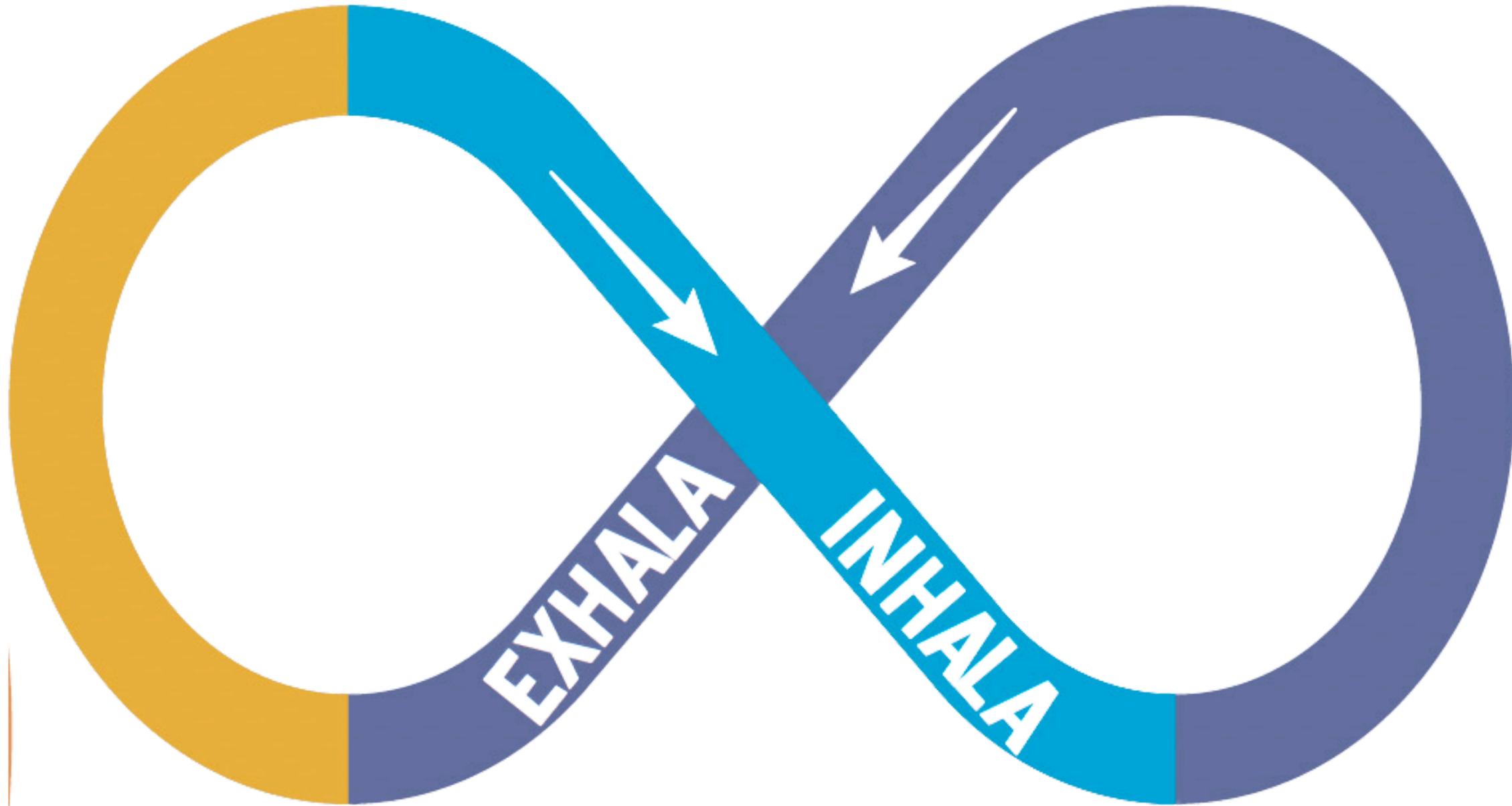
RESPIRACIÓN DE ENFOQUE

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



ALTA





DESARROLLO



- Vean el video y sigan las instrucciones.

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN PARA EL AULA

Paso 1: Identificar Áreas de Mejora

Haz una lista de las cosas en las que tú y tus compañeros de clase necesitan mejorar. Si le preguntaras a tu maestro o maestra, ¿qué crees que diría? Aquí tienes algunas ideas:

LIBRO ALTA MES 1.**Paso 2: Identificar Aspectos Positivos**

¿Qué cosas creen que son muy positivas de ustedes como grupo? Hagan una lista.

Paso 3: Reflexionar sobre Responsabilidades

Reflexionemos sobre lo que le toca al maestro y lo que le toca al alumno. Actualmente, el maestro usa su 100% de energía, pero se desgasta en callar, sentar, hacer que pongan atención, que trabajen y resolver la falta de material, entre otras cosas. Por otro lado, los alumnos están aburridos, agotados de escuchar gritos, regaños, amenazas y sermones, lo que también los desgasta.

La verdad es que el esfuerzo de regular los impulsos, dirigir la conducta y usar la fuerza para mantener la atención recae en el alumno. Sin embargo, el maestro es quien gasta su energía en estas tareas. Al alumno le falta fuerza, está aprendiendo, le faltan hábitos y está en proceso; es justamente por eso que debe entrenarse y desarrollarse. El enfoque de la energía del maestro debe estar en desarrollar estas habilidades, no en suplirlas.



PASO 4: Generar Soluciones

Ahora vamos a generar soluciones para la lista de áreas de oportunidad. Formarán 4 o 5 equipos. Cada equipo pensará y usará su creatividad para generar una estrategia que puedan aplicar en el salón y que les ayude a alcanzar los objetivos planteados.

Por ejemplo, para regresar rápidamente al silencio, pueden crear unas paletas que digan "silencio". Cuando el maestro o maestra, vea que hay mucho ruido y necesite silencio, el alumno que tenga la paleta la levantará y, en cuanto la veamos todos, intentaremos hacer silencio lo más rápido posible. La maestra empezará a contar el tiempo que nos tardamos y registrará nuestro récord en una cartulina que pegaremos al lado del pizarrón, para ver si vamos mejorando.

Antes de formar los equipos, sigan estos pasos:

- **Responder las páginas 5 y 6 del libro:**
 - Esto les ayudará a prepararse y a reflexionar sobre cómo pueden contribuir mejor al trabajo en equipo y cuál será su actitud.
- **Generar y compartir ideas:**
 - Después de responder, den ideas sobre las estrategias que pueden implementar y decidan qué materiales necesitarán traer la próxima semana para realizar este proyecto en la siguiente clase.

CIERRE

TRABAJO PERSONAL

- Felicítales su esfuerzo.
- Si tienes tiempo, pregúntales 2 conclusiones rápidas.
- Recuerda la tarea.



OBJETIVO Y RECOMENDACIONES

- **Esta actividad tiene como objetivo:**

1. Que los alumnos tomen responsabilidad y generen ideas y soluciones.
2. Que los alumnos desarrollen fuerza interna para regularse, dirigir su conducta, y vencer sus propias tentaciones.
3. Es una actividad para formar un equipo entre alumnos y maestros.
4. El objetivo es que el maestro también mejore su energía y su buen humor, y que transforme la actitud de regaño hacia la mala conducta del alumno, enfocándose en el desarrollo de la fuerza de voluntad, la autorregulación y una mentalidad positiva para mejorar la conducta.

- **Beneficios.**

1. Desarrolla conciencia.
2. Trabajo en equipo.
3. Creatividad.
4. Pensamiento crítico.
5. Agilidad emocional.
6. Autoevaluación.

- **SI NOS FALTA TIEMPO.**

- Si falta tiempo para que contesten las páginas, puedes dejarlas de tarea y en la siguiente clase podrán tener tiempo para ponerse de acuerdo en su estrategia.
- Estos son los materiales que sugiero de manera general para que puedan aprovechar ese material y en función de él piensen su proyecto.

MATERIALES.

- Cartulina
- Pegamento
- Tijeras
- Abatelenguas.
- Colores, plumones.
- Cinta adhesiva.



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.

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

- Esta semana empezarán a trabajar en sus proyectos. Si terminaron la semana pasada empiecen a hacer los recursos. En caso de que hoy sea el día que se pongan de acuerdo, tienen 10 minutos para empezar a aterrizar su idea y preparar sus estrategias.

LIBRO ALTA MES 1.

CIERRE

- Menciona tus observaciones y felicita el esfuerzo.
- Que realicen la actividad de la página 7 y si queda tiempo que comenten.
- Recuerda la tarea. LA SEMANA QUE ENTRA EXPONEN. Tienen 5 minutos cada equipo.



OBJETIVO Y RECOMENDACIONES



Observa: Acercate a cada equipo, evita dar instrucciones sino invita a tomar actitudes que faciliten el trabajo en equipo. Recuérdales objetivos, en vez de corregir la conducta. A través de esta observación podrás identificar fortalezas, áreas de oportunidad y áreas de desarrollo que te ayudarán durante el ciclo.

Siempre menciona lo positivo que ves.

- **Su colaboración:**

¿Cómo participan entre ellos? Haz invitación para que deleguen, se escuchen, cedan, se ayuden.

- **Liderazgo:** ¿Quién tiene liderazgo? ¿Quién está mandando solamente o dando órdenes? ¿Están proponiendo? Recuérdale que es bueno escucharse. Que pueden aprovechar las ideas de todos. Que puede aparecer la tentación de la rigidez o de la terquedad, que busquen alternativas.

- **Disposición:** Flojera, no quiere trabajar, se está durmiendo, está distraído(a). Recuérdales la tentación de la flojera, que están perdiendo la oportunidad de desarrollarse, de usar su potencial.

- **Juego:** ¿Está jugando o trabajando? Si ves que está jugando, menciona la acción: “ Estás jugando qué harás”. “Estás jugando, con qué tentación estás luchando”; e invítale a que lo vuelva a intentar.



SEMANA 3 | SOY HÉROE

INICIO.

- Saludo. Hoy nos toca día de exposiciones. Lo primero que haremos será la pausa activa y después analizar qué actitudes necesitamos para que todo fluya como queremos.

PAUSA ACTIVA



- Sigue las instrucciones del video.

[EL 6 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

- **5 minutos:** Analicemos primero: ¿Que actitudes se necesitan para que las exposiciones salgan bien. Para que los compañeros y compañeras se sientan seguros al momento de exponer y evitar interrupciones.
- 5 minutos: Reúnanse en equipos y pónganse de acuerdo en los últimos detalles de su exposición.
- Sigán las instrucciones de la página 8.

[LIBRO ALTA MES 1.](#)

CIERRE

- Realiza la actividad de trabajo personal de la página 8.
- Si tienen tiempo compartan.
- Si les falta tiempo pueden usar tiempo de la siguiente semana para hacer exposiciones.

OBJETIVO Y RECOMENDACIONES

OBJETIVO

- Tener al menos 4 estrategias aterrizables y usables en el salón.
- Que se les de seguimiento par ir entrenando.
- Llévalos a que piensen hasta cómo y quién será responsable de la herramienta. Si se van a delegar o repartir.
- ¿Cómo lo van a compartir con otros maestros?
- ¿Cómo lo van a evaluar?



Observa:

- Postura.
- Seguridad.
- ¿Cómo participan y cómo se respetan?



Mantén.

- El recordatorio de las herramientas y su misión.
- La invitación más que el regaño.
- El contar para que regrese la atención.
- El reconocimiento.
- Tu buen humor.



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



- Ve el video y responde las preguntas de la página: 9

LO QUE PIENSO Y SIENTO ES DIFERENTE

LIBRO ALTA MES 1.

CIERRE

- Compartan sus respuestas.
- Que digan 3 cosas que agradecen.
- Pueden hacer una conciencia del final del día.



OBJETIVO Y RECOMENDACIONES

Objetivo: Que descubran la diferencia entre pensar y sentir. Que practiquen hacer la diferencia y la autoevaluación de sus emociones y sus esfuerzos.

- 1. Mejora de la Inteligencia Emocional:** Enseñar a los alumnos a reconocer y distinguir entre sus pensamientos y emociones.
- 2. Fomento de la Autorreflexión y autoevaluación:** Los alumnos aprenden a analizar sus propias experiencias, lo que les ayuda a comprender mejor sus reacciones y comportamientos, y a identificar áreas de mejora personal.
- 3. Mejora de la Comunicación y las Relaciones Interpersonales:** Una mejor comprensión de sus propias emociones y pensamientos facilita una comunicación más efectiva y relaciones interpersonales más saludables.
- 4. Reducción del Estrés y la Ansiedad:** Al aprender a diferenciar y gestionar sus emociones y pensamientos, los alumnos pueden reducir el estrés y la ansiedad, mejorando su bienestar general.
- 5. Fomento de la Mentalidad de Crecimiento:** Los alumnos desarrollan una mentalidad de crecimiento, lo que les motiva a seguir aprendiendo y mejorando continuamente.
- 6. Aumento de la Autonomía y la Responsabilidad:** Los alumnos se sienten más empoderados y capaces de tomar el control de sus reacciones y comportamientos, lo que aumenta su autonomía y responsabilidad.



RECURSOS ÚTILES PARA ESTE MES:

TERMÓMETRO.

TERMÓMETRO

ARPAA

ARPAA

~~~~~



ALTA

## PAUSAS ACTIVAS. P. ALTA

SEMANA 1 | SOY HÉROE

SEMANA 2 | SOY HÉROE

SEMANA 3 | SOY HÉROE

SEMANA 4 | SOY HÉROE

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