

DIMENSIÓN	Autoconocimiento	
HABILIDAD ASOCIADA	Autoestima	
INDICADORES DE LOGRO		
Reconoce cuando hay algo que no sabe o se le dificulta, y muestra apertura para aprender, pedir ayuda o recibir realimentación.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Adoptaran la postura cuerpo de montaña. Guiare la práctica con voz clara y pausada: 1.- Cierra los ojos y presta atención a tu espacio interior. Siente qué está sucediendo en tu cuerpo (pausa de 15 segundos). 2.- Al inhalar, nota la sensación del aire entrando por tu nariz a tu cuerpo, siente cómo se infla tu abdomen. Tu cuerpo se mueve solo al respirar. 3.- Al exhalar, presta atención a las sensaciones de la exhalación; si se va a otra parte, como a los sonidos del exterior o a los pensamientos, tráela de vuelta. Enfoca tu atención en los movimientos del cuerpo al respirar. 4.- Permanece atento, nota cómo se siente inhalar, cómo se siente exhalar, qué parte de tu cuerpo se mueve. Percibe cómo se siente tu cuerpo ahora: ¿está más relajado? 5.- Solicitar que realicen tres respiraciones profundas, abran los ojos lentamente, muevan el cuerpo y se estiren si es necesario. Describirán su experiencia con una sola palabra: ¿Cómo se sintieron al hacer esta práctica?	
DESARROLLO	Completarán en su cuaderno las siguientes frases y responderán la pregunta: 1.- Algo que no me sale muy bien es... 2.- Algo que se me dificulta es... 3.- Alguien que me puede ayudar en esos momentos es... 4.- ¿Cuáles de mis fortalezas me son útiles en esos momentos?	
CIERRE	Explicaran sobre cómo la autoestima se relaciona con la imagen que percibimos de nuestras capacidades y rasgos. Registrarlo en su cuaderno. Es una representación y evaluación que hacemos del “yo”, lo que determina los sentimientos acerca de nosotros mismos e influye en nuestro comportamiento. Esta autoevaluación se moldea, en gran medida, por la forma en que otros nos ven. Los niños con una autoestima saludable son más capaces de manejar el estrés.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS

Cuaderno.	Frases de autoevaluación sobre debilidades.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES	

DIMENSIÓN	Autoconocimiento		
HABILIDAD ASOCIADA	Aprecio y gratitud		
INDICADORES DE LOGRO			
Comprende y aprecia la importancia de la reciprocidad para alcanzar objetivos propios y colectivos.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Cerraran los ojos por un minuto y pensarán en una persona que haya influido en sus vidas. Puede ser alguien que los haya ayudado, acompañado, que los cuida o los apoya. Completaran la siguiente frase: “Le doy gracias a... por...”.		
DESARROLLO	Escribirán en su cuaderno un texto breve sobre por qué esa persona es importante para ustedes. Pensarán en cómo se siente escribir sobre alguien que nos ha ayudado, qué se sentiría decirle a esa persona que lo apreciamos, cómo creen que esa persona reaccione si escucha su texto. Entregaran el texto a la persona a la cual se lo dedicaron, si se tiene la posibilidad y se desea.		
CIERRE	Reflexionaran sobre el valor de la gratitud.		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Cuaderno.		Texto dirigido a una persona que influyó en sus vidas.	
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES			

DIMENSIÓN	Autoconocimiento	
HABILIDAD ASOCIADA	Bienestar	
INDICADORES DE LOGRO		
Identifica causas y consecuencias del estrés y aplica estrategias para lidiar con él.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Completaran las siguientes frases en su cuaderno: “Algo que me causa estrés es...”, “Algo que me hace sentir tranquilo es...”.	
DESARROLLO	Recordaran algún momento en el que hayan sentido mucho estrés y responder en su cuaderno lo siguiente: ¿Cómo se siente el estrés en el cuerpo? ¿El estrés les ayudó a lograr lo que querían hacer? ¿Recuerdan alguna otra situación en la que el estar estresados les haya originado más problemas o les impidió terminar sus actividades correctamente? ¿Cuál?	
CIERRE	Explicaran y comentaran con los alumnos que...: Existe una forma positiva de ver el estrés, pues aporta energía y enfoque para realizar lo que tenemos que hacer; como concentrarse cuando se va a estudiar para un examen o terminar un trabajo. Sin embargo, el estrés en exceso es negativo: genera malestar y afecta la claridad del pensamiento, además puede afectar las relaciones con otros. La pérdida de un ser querido, los problemas familiares, la enfermedad, el exceso de tareas, los exámenes y las relaciones con algunos compañeros son factores detonantes de estrés. Por eso es importante aprender a lidiar con él.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Cuaderno.		Frases sobre el estrés. Preguntas de reflexión acerca del estrés.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

DIMENSIÓN	Autoconocimiento		
HABILIDAD ASOCIADA	Bienestar		
INDICADORES DE LOGRO			
Identifica causas y consecuencias del estrés y aplica estrategias para lidiar con él.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Cuestionare a los alumnos acerca de qué hacen para enfrentar situaciones que les causan estrés. Explicare que en momentos de estrés se puede hacer algo para ayudar al cuerpo a regresar a la calma: “PARAR”. Para Atiende las sensaciones en tu cuerpo Respira Atiende las sensaciones en tu cuerpo Regresa a la actividad		
DESARROLLO	Responderán en el cuaderno las siguientes preguntas: ¿En qué momentos podrían aplicar la estrategia “PARAR” en su casa? ¿Cuándo se podría utilizar “PARAR” en la escuela? ¿Recuerdas alguna situación que hayas vivido en donde pudiste aplicar la estrategia “PARAR”? ¿Cuál?		
CIERRE	Escribirán en una hoja blanca las 5 acciones de “PARAR”. Colocarla en un espacio de su casa para que la observan y pongan en práctica en situaciones donde sientan estrés. Colocaran una en el aula en tamaño grande (en cartulina) para uso de todo el grupo.		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Cuaderno. Hojas blancas. Cartulina. Plumones.		Preguntas sobre la aplicación de la estrategia de PARAR. Escritura de la estrategia “PARAR”.	
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES			

Gracias por visitar:

<https://materialeducativo.org/>

&

<https://materialeseducativos.mx/>

Únete a nuestro canal de Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UC2c9MOFE8JOwPAc9EYuMe0w>

Únete a nuestras páginas de Facebook:

<https://www.facebook.com/materialeducativomx/>

<https://www.facebook.com/educacionprimariamx/>

El texto, imágenes y contenido de las planeaciones pertenecen a sus respectivos autores, nosotros solo compartimos el material como fin informativo y educativo, sin fines de lucro.

Este material fue enviado u obtenido de manera gratuita en las redes sociales.

