



## Mes: julio Semana: 1 Tema: Bienestar Estudiantil

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Día 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Tema(s) Fundamento(s)                                                                                 |                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Tema: Vida en el estanque y amigos<br>Número: 19<br>Letra: Rr<br>Color: verde azulado<br>Forma: Rombo | SW1.1 Demostrar autoconciencia y confianza<br><br>SW2.1 Demostrar autocontrol      |
| Indicadores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Preescolar más joven                                                                                  | Preescolar mayor                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Puede imitar la respiración o el estiramiento con guía.                                               | Pueden mencionar cómo la respiración tranquila o el estiramiento los hacen sentir. |
| Actividad: <b>Respiración de rana + estiramiento suave</b><br><br>Comience con una rutina relajante donde los niños se sienten como ranas, con las manos sobre las rodillas. Guíelos a través de la "respiración de rana": respiraciones abdominales lentas y profundas con suaves sonidos de croquetas al exhalar. Continúe con estiramientos ligeros (saltos de rana, piernas extendidas, brazos abiertos). Anime a los niños a observar cómo se siente su cuerpo antes y después. Los niños mayores pueden reflexionar compartiendo cómo esto les ayuda a mantener la calma. |                                                                                                       |                                                                                    |
| Recursos/Materiales<br>• Música tranquila (opcional)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Vocabulario clave:<br>Respira, cálmate, estírate                                                      | Apoyo:                                                                             |



**Mes: julio Semana: 1 Tema: Bienestar Estudiantil**

|                    |                                                                                                       |                                                                                                           |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Día 2</b>       | <b>Tema(s) Fundamento(s)</b>                                                                          |                                                                                                           |
|                    | Tema: Vida en el estanque y amigos<br>Número: 19<br>Letra: Rr<br>Color: verde azulado<br>Forma: Rombo | <b>SW2.1</b> Demostrar autocontrol<br><br><b>SW1.2</b> Demostrar identificación y expresión de emociones. |
| <b>Indicadores</b> |                                                                                                       |                                                                                                           |
|                    | <b>Preescolar más joven</b>                                                                           | <b>Preescolar mayor</b>                                                                                   |
|                    | Puede participar en momentos de calma y observar señales visuales.                                    | Puede verbalizar sentimientos o imágenes para identificar emociones.                                      |

**Actividad: Visualización de gotas de agua y tiempo de calma**

Guíe a los niños en una visualización tranquila, imaginando una gota de agua cayendo suavemente en un estanque. Use efectos de sonido o imágenes acuáticas para crear el ambiente. Pídeles que cierren los ojos e imaginen que están tan tranquilos como un estanque en calma. Después, revisen su estado usando una tabla de emociones o pregunten: "¿Cómo se siente tu cuerpo ahora?". Los niños en edad preescolar mayores pueden expresar sus sentimientos o dibujar su momento de la gota de agua.

|                                                                                                                                                                                                                  |                                                       |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Recursos/Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes o sonidos de aguas tranquilas</li> <li>• Tarjetas de registro de emociones</li> <li>• Crayones azules y papel (opcional)</li> </ul> | <b>Vocabulario clave:</b><br>tranquilo, calma, sentir | <b>Apoyo:</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|



**Mes: julio Semana: 1 Tema: Bienestar Estudiantil**

| <b>Día 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <table border="1"> <tr> <th colspan="2" data-bbox="375 363 898 405">Tema(s) Fundamento(s)</th></tr> <tr> <td data-bbox="375 405 898 600"> Tema: Vida en el estanque y amigos<br/> Número: 19<br/> Letra: Rr<br/> Color: verde azulado<br/> Forma: Rombo </td><td data-bbox="898 405 1414 600"> <b>SW1.1</b> Demostrar autoconciencia y confianza<br/><br/> <b>SW2.1</b> Demostrar autocontrol </td></tr> </table> | Tema(s) Fundamento(s)                       |                  | Tema: Vida en el estanque y amigos<br>Número: 19<br>Letra: Rr<br>Color: verde azulado<br>Forma: Rombo | <b>SW1.1</b> Demostrar autoconciencia y confianza<br><br><b>SW2.1</b> Demostrar autocontrol |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tema(s) Fundamento(s)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                  |                                                                                                       |                                                                                             |
| Tema: Vida en el estanque y amigos<br>Número: 19<br>Letra: Rr<br>Color: verde azulado<br>Forma: Rombo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>SW1.1</b> Demostrar autoconciencia y confianza<br><br><b>SW2.1</b> Demostrar autocontrol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                             |                  |                                                                                                       |                                                                                             |
| <b>Indicadores</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <table border="1"> <tr> <th data-bbox="375 657 898 762">Preescolar más joven</th><th data-bbox="898 657 1414 762">Preescolar mayor</th></tr> <tr> <td data-bbox="375 762 898 856">Puede imitar la quietud del cuerpo y centrar la atención brevemente.</td><td data-bbox="898 762 1414 856">Puede permanecer tranquilo, quieto y reflexionar sobre la actividad.</td></tr> </table>                               | Preescolar más joven                        | Preescolar mayor | Puede imitar la quietud del cuerpo y centrar la atención brevemente.                                  | Puede permanecer tranquilo, quieto y reflexionar sobre la actividad.                        |
| Preescolar más joven                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Preescolar mayor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                             |                  |                                                                                                       |                                                                                             |
| Puede imitar la quietud del cuerpo y centrar la atención brevemente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Puede permanecer tranquilo, quieto y reflexionar sobre la actividad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                  |                                                                                                       |                                                                                             |
| <p>Actividad: <b>“Todavía soy como un estanque” Atención plena</b></p> <p>Guíe a los niños en una actividad de atención plena pidiéndoles que se sienten quietos e imaginen que son un estanque. Diga: "Cuando el estanque está en calma, podemos ver todo con claridad". Anímelos a permanecer quietos y en silencio de 15 a 30 segundos. Hablen sobre cómo se siente estar quieto y qué tipo de cosas podrían ver en un estanque tranquilo. Los niños mayores pueden compartir sus imágenes o escribir o dibujar sobre ellas.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                  |                                                                                                       |                                                                                             |
| Recursos/Materiales <ul style="list-style-type: none"> <li>Foto o vídeo de un estanque tranquilo</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="540 1255 881 1402">Vocabulario clave: todavía, mira, tranquilo</td> <td data-bbox="881 1255 1414 1402">Apoyo:</td> </tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                          | Vocabulario clave: todavía, mira, tranquilo | Apoyo:           |                                                                                                       |                                                                                             |
| Vocabulario clave: todavía, mira, tranquilo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Apoyo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                  |                                                                                                       |                                                                                             |



**Mes: julio Semana: 1 Tema: Bienestar Estudiantil**

|                    |                                                                                                       |                                                                                                                       |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Día 4</b>       | <b>Tema(s) Fundamento(s)</b>                                                                          |                                                                                                                       |
|                    | Tema: Vida en el estanque y amigos<br>Número: 19<br>Letra: Rr<br>Color: verde azulado<br>Forma: Rombo | <b>SW1.2</b> Demostrar identificación y expresión de emociones.<br><br><b>SW4.1</b> Demostrar habilidades de relación |
| <b>Indicadores</b> |                                                                                                       |                                                                                                                       |
|                    | <b>Preescolar más joven</b>                                                                           | <b>Preescolar mayor</b>                                                                                               |
|                    | Puede nombrar emociones básicas con indicaciones.                                                     | Puede describir emociones y hablar sobre cómo ayudar a un amigo a sentirse mejor.                                     |

Actividad: Presente "piedras de emociones" pintadas o tarjetas con caras (feliz, triste, emocionado, asustado, etc.). Lea un cuento con personajes del estanque y haga una pausa para preguntar: "¿Cómo crees que se siente la rana?". Deje que los niños elijan la piedra que corresponda. Después del cuento, hablen sobre cómo podemos ayudar a nuestros amigos a sentirse mejor o expresar nuestros propios sentimientos de forma segura. Los niños en edad preescolar mayores pueden representar diferentes sentimientos y reacciones.

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|
| <b>Recursos/Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Guijarros o cartas de emociones</li> <li>● Libro de cuentos cortos con contenido emocional</li> <li>● Espejo pequeño para practicar el rostro.</li> </ul> | <b>Vocabulario clave:</b><br>feliz, triste, ayuda | <b>Apoyo:</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|



## Mes: julio Semana: 1 Tema: Bienestar Estudiantil

|                    |                                                                                                       |                                                                                             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Día 5</b>       | <b>Tema(s) Fundamento(s)</b>                                                                          |                                                                                             |
|                    | Tema: Vida en el estanque y amigos<br>Número: 19<br>Letra: Rr<br>Color: verde azulado<br>Forma: Rombo | <b>SW1.1</b> Demostrar autoconciencia y confianza<br><br><b>SW2.1</b> Demostrar autocontrol |
| <b>Indicadores</b> |                                                                                                       |                                                                                             |
|                    | <b>Preescolar más joven</b>                                                                           | <b>Preescolar mayor</b>                                                                     |
|                    | Puede copiar posturas básicas de yoga con apoyo.                                                      | Puede mantener poses y reflexionar sobre cómo el movimiento afecta el estado de ánimo.      |

### Actividad: **Flujo del “Estanque Pacífico”**

Dirige una breve secuencia de yoga inspirada en los animales del estanque: siéntate como una rana, estírate como una tortuga y mantén el equilibrio como un nenúfar. Anima a los niños a respirar lentamente en cada postura. Crea un ambiente tranquilo con música suave del estanque o sonidos de la naturaleza. Después, pide a los niños que describan cómo se sienten. Los niños de preescolar mayores pueden comentar cómo la actividad les ayuda a concentrarse o relajarse.

|                                                                                                                                                                  |                                                        |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Recursos/Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tarjetas o guía de yoga con temática de estanque</li> <li>Música de fondo tranquila</li> </ul> | <b>Vocabulario clave:</b><br>yoga, estiramiento, calma | <b>Apoyo:</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------|