



Desarrollo de liderazgo virtual

Lecciones de liderazgo semanales para estudiantes de 4to y 5to grado

¡Esta semana, practica tus habilidades socioemocionales y de liderazgo completando los tres elementos a continuación!

1. Completa la lección de esta semana acerca del autocontrol.

2. ¡Completa el Desafío de atención plena!

3. Enséñale a otros en tu hogar los juegos del **DESAFÍO DEL JUEGO DEL DÍA**.
 - Esta semana el desafío incluye:
 - Un paso atrás (One step back)
 - Crispetas/Palomitas de maíz (Popcorn)
 - Piedra, papel, tijeras, estírate! (Rock, Paper, Scissors, Stretch!)
 - Frijoles sobre tostada (Beans on Toast)
 - El gran queso (The Big Cheese)



Desarrollo de liderazgo virtual

Lecciones de liderazgo semanales para estudiantes de 4to y 5to grado

Repaso y reflexión sobre la atención plena

Recuerda que la autogestión es la capacidad de regular tus emociones, pensamientos y comportamientos con éxito. Para regularlos, primero debemos reflexionar sobre ellos. Reflexionemos sobre las últimas semanas para ayudarnos a comenzar a practicar la autogestión.

Reflexiones sobre el aprendizaje a distancia

Mira el video a continuación y después responde las preguntas de reflexión..

[Video de autogestión 1](#)

- ¿Qué ha sido lo más difícil de no estar en la escuela?
- ¿Qué ha sido algo positivo del aprendizaje a distancia?
- ¿Puedes nombrar algunos desafíos en cuanto a mantenerte al día con el trabajo de tu escuela mientras aprendes a distancia?
- Según la reflexión que acabas de hacer, ¿cuáles son las 3 cosas que quieres hacer esta semana para ayudarte a seguir con tu trabajo escolar y / o disfrutar más del aprendizaje a distancia?

1.

2.

3.



Desarrollo de liderazgo virtual

Lecciones de liderazgo semanales para estudiantes de 4to y 5to grado

JUEGOS y autocontrol

Una forma de practicar el autocontrol es jugando! Mira los siguientes tres videos de los juegos de Playworks en acción y escribe una manera en la cual los jugadores en cada juego demuestra las habilidades de autocontrol. Si ya conoces el juego o lo has jugado antes, puedes reflexionar sobre cómo has practicado el autocontrol mientras juegas.

¡Mírame! → [Rock Paper Scissors STRETCH!](#)

Respóndeme: ¿cómo podrían los jugadores en este juego practicar o usar habilidades de autocontrol?

¡Mírame! → ¡ [Ya veo, ya veo!](#)

Respóndeme: ¿cómo podrían los jugadores en este juego practicar o usar habilidades de autocontrol?

¡Mírame! → [Huckle Buckle Beanstalk](#)

Responde: ¿Cómo podrían los jugadores en este juego practicar o usar habilidades de autocontrol?



Desarrollo de liderazgo virtual

Lecciones de liderazgo semanales para estudiantes de 4to y 5to grado

DESAFÍO DE LA MENTE MENTAL

Una forma de practicar las habilidades de autorregulación es practicar la atención plena. La atención plena es el acto de prestar atención al momento en el que te encuentras.

*A continuación encontrarás varias opciones de desafíos de atención plena. **Intenta completar al menos uno**, pero puedes completar más de uno si deseas.*

| Desafío | Descripción | ¿Listo? |
|---|---|---------|
| Siéntate y escucha | Siéntate muy quieto(a) y tranquilo(a) durante 2 minutos y simplemente observa lo que puedes escuchar a tu alrededor. Trata de prestar atención a cualquier sonido que escuches (la lluvia, los autos, los pasos, alguien hablando). | |
| Nota | Mira por la ventana y tómate 2 minutos para observar lo que puedes ver. ¿Una ardilla? ¿Carros? Alguien caminando por la calle? Mira cuántas cosas notas en ese minuto. | |
| Informe meteorológico o personal | Toma uno o dos minutos para pensar en tu propio informe meteorológico personal. ¿Soleado? Cálido o frío? ¿Ventoso? Comienza observando tus emociones y luego escribe cuál es tu informe meteorológico en este momento. ¡Se lo más detallado posible! | |
| Practica la gratitud | Reflexiona y escribe 3 cosas por las que estás agradecido en este momento. | |
| Respiración lenta | Disminuye la velocidad y concéntrate en tu respiración. Cuenta hasta 4 lentamente mientras respiras y cuenta hasta 4 lentamente mientras exhalas. Haz esto por 2 minutos. Intenta concentrarte en tu respiración y en los números que estás contando. | |