

Quédate en casa.



cuaderno de la superación

Alumno:

Grado:

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada

Fecha:

--	--	--



Escuelas positivas

Proyecto Educativo "Club del Pensamiento Positivo"

Superación, bien común, desarrollo personal, resiliencia.

Prof: Jose Luis Arista Tejada.

Prof. Jose Luis Arista Tejada

"CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO"



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

*El éxito en la vida no está en vencer siempre,
si no, en no darse por vencidos nunca.*

Quédate en casa y juntos en familia, venceremos al corona virus.

I.E.N° 18169 Congón

CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO

SÍ se puede

El éxito de la vida no está en vencer siempre, sino en no darse por vencido nunca.

Cada niño se merece un campeón – un adulto que nunca renuncie a ellos, que entienda el poder de la conexión e insista en que se pueden convertir en lo mejor que pueden ser. Rita Pierson.

Te invitamos a formar parte del Club del Pensamiento Positivo

Prof. Jose Luis Arista Tejada

“CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO”



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

--	--	--

El cuaderno de la superación es un cuaderno práctico, a manera de diario personal, en el que día a día, los niños, niñas, padres, madres y familiares que es tamos en casa podemos escribir mensajes positivos para motivarse y alentarse a seguir adelante, fortaleciendo la autoestima para el crecimiento personal y sobre todo para mantener una buena salud mental en estos días de incertidumbre, temor, angustia y stress.

Las fichas propuestas, transmiten esperanza y optimismo, para ser capaces de sobreponerse ante adversidades y frustraciones, promueven el autoconocimiento con temas sobre autoestima, inteligencia emocional, resiliencia, perseverancia, optimismo, autocontrol y otros que serán trabajados por días, durante estas semanas de cuarentena, a través de fichas ya elaboradas con frases, lecturas, poesías de contenido motivacional, de reflexión y superación.

El Cuaderno de la superación ayuda mucho a unir a las familias que antes no se daban tiempo para sentarse con su hijo o hija a dialogar y tener momentos de unión familiar. Con el cuaderno de la superación, cada día, el padre, la madre y los integrantes de la familia, tienen que planificar un horario para reunirse con los hijos y juntos leer y desarrollar el contenido de las fichas para luego dejar por escrito cada uno, un mensaje de aliento, motivación o reflexión de acuerdo a lo experimentado durante el día, poniendo en práctica del pensamiento crítico reflexivo sobre nuestros propios actos, pensamientos y actitudes, construyendo la identidad, valorándose a sí mismo, autorregulando las emociones, gestionando el aprendizaje de manera autónoma, definiendo metas a lograr y motivándonos a seguir mejorando en bien de nuestra salud y la salud de nuestro planeta.

En su libro: "Estrés: El Lado Bueno", la psicóloga Kelly McGonigal describe los notables beneficios de introducir el hábito de llevar un diario: en nuestro caso, el cuaderno de la superación:

"A corto plazo, escribir sobre valores personales hace que la gente se sienta más poderosa, en control, orgullosa y fuerte. También los hace sentir más cariñosos, conectados y empáticos con los demás. Aumenta la tolerancia al dolor, mejora el autocontrol, y reduce la rumia inútil después de una experiencia estresante.

A largo plazo, se ha demostrado que escribir sobre los valores aumenta el promedio general de los estudiantes, disminuye las consultas médicas, mejora la salud mental y sirve para todo".

En el cuaderno de la superación se trabaja una ficha por día, las mismas que a continuación presentamos y a partir de ello, en casa, junto a nuestra familia, debemos escribir mensajes alentadores para auto motivarse, reflexionar, autoevaluarse, proponerse metas y cada día ser mejores.

Luego de desarrollar cada ficha, se debe de adjuntar una hoja adicional para que, el o la estudiante, escriba a manera de diario personal sus experiencias del día.

#YoMeQuedoEnCasa

Visita el siguiente enlace y conoce más sobre el proyecto:

<https://joseluisaristatejada.blogspot.com/2019/12/escuelas-positivas.html>

Prof. Jose Luis Arista Tejada

Prof. Jose Luis Arista Tejada

"CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO"



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

--	--	--

Nos aprendemos el Himno al Club del Pensamiento Positivo y la cantamos.

YO QUIERO.

(Himno del Club del Pensamiento Positivo)

Yo quiero ser un campeón.
Yo quiero lograr mis metas.
Yo quiero salir adelante
si me caigo o estoy mal,
porque yo quiero triunfar.

Yo quiero ser optimista.
Yo quiero ser positivo.
En las buenas y en las malas
ser mejor cada día,
pues yo quiero ser feliz.

Yo lo haré, quiero hacerlo
que me digan sí se puede
y todos a reír.
Yo lo haré, quiero hacerlo
que me vean cuando avanzo
y que logro mejorar.

Yo lo haré, quiero hacerlo
que digan todos ahora
que sus metas lograrán.

Vamos todos a triunfar
Para que los sueños y metas
sean una realidad.
Vamos todos a perseverar,
todos a ser valientes
merecemos triunfar.

Tono de la canción en: <https://bit.ly/36s1ZTT> y en <https://bit.ly/2uBhhbW>

Prof. Jose Luis Arista Tejada

“CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO”



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

--	--	--

Nuestras metas.

Hola, estamos atravesando días en la que la salud es primero, y debemos saber, qué deseamos lograr en estos días; es por ello que te pedimos que completes el siguiente cuadro.

El objetivo de esta actividad es que reflexionemos como padre, como madre, como estudiante y como profesor acerca de lo que está ocurriendo, cómo vamos a lograr a vencer al coronavirus y con la ayuda de quién. Al final de la cuarentena, haremos una evaluación de lo que hayamos logrado.

NUESTRAS METAS PARA ESTOS DÍAS SON			
Criterios	Padres	Hijo (a)	Profesor (a)
Mis metas son:			<ul style="list-style-type: none"> • Sentirme alegre y feliz en mi casa. • Mantenerme sano y fuerte. • Fortalecer mi autoestima y mi inteligencia emocional. • Tener un horario para escribir todos los días en mi diario personal.
Lo que voy a hacer para que se haga realidad es:			<ul style="list-style-type: none"> • Realizar Yoga, meditar, conversar y jugar con mi familia, leer textos motivacionales. • Lavarme las manos con agua y jabón, alimentarme saludablemente, hacer ejercicios. • Desarrollar las fichas del cuaderno de la superación.
Las personas o instituciones que me pueden ayudar son:			<ul style="list-style-type: none"> • Mi familia. • Ministerio de Salud. • Ministerio de Educación. • Los medios de comunicación. • Llamar a las líneas de ayuda a nivel nacional

Papá

Mamá

Hijo (a)

Docente

Nombre:
DNI:



Prof. Jose Luis Arista Tejada

“CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO”

Fecha:

La flor de la autoestima.

Completo la flor y luego dialogo con mi familia.

Yo sí puedo lograrlo.

YO SOY
.....
y soy importante

Quiero

Me gustaría:

Me propongo a:

Me siento muy

Estoy contento por

Mensaje de mis padres y familia:

Mensaje de mi profesor (a):
Continúa a pesar de que todos esperen que abandones. No dejes que el temor, la duda y el miedo te hagan retroceder. Tú puedes.

Fecha:

Reconozco lo que estoy sintiendo.



ALEGRÍA



TRISTEZA



RABIA



VERGÜENZA



ENVIDIA

Escribo al lado derecho la emoción que experimento cuando:

- ✓ Mi mejor amigo me ha dicho que no podremos vencer al coronavirus. _____
- ✓ Mi padre y madre juegan conmigo. _____
- ✓ Mi hermano(a) mayor no me deja ver mi programa favorito de televisión. _____
- ✓ Escuché en las noticias que hay más personas contagiadas con el coronavirus. _____
- ✓ Veo a mi padre y a mi madre muy preocupados porque el dinero ya no alcanza. _____

Pido a mi papá o mamá o el familiar con quién me reuní hoy y le pido que por favor escriba al costado de las caritas, en qué momento siente estas emociones



Estoy alegre cuando

Estoy alegre cuando

¿Cómo lo disfruto?



Estoy triste cuando

Estoy triste cuando

¿Cómo lo controlo?



Siento rabia cuando:

Siento rabia cuando:

¿Cómo me controlo?

Dibujo cómo me sentí hoy.

Firma	
Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

Profesor (a): Hoy yo me sentí un poco atemorizado por el coronavirus, pero me di cuenta que si cumplo con las recomendaciones médicas y me quedo en casa, se puede superarlo.



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

Yo Soy....

Reunidos en familia, completen las siguientes frases, descubrirán así, que ustedes son valientes, fuertes, alegres, divertidos, y mucho más.

Papá:

Yo soy valiente porque una vez.....

.....

Yo soy.....

.....

Mamá:

Yo soy fuerte porque una vez.....

.....

Yo soy.....

.....

Hijo (a)

Yo soy alegre porque una vez.....

.....

Yo soy divertido (a) porque una vez.....

.....

Yo soy.....

.....

Profesor (a):

Yo soy creativo, perseverante, positivo, resiliente, porque cada vez que pienso en cosas negativas y quiero darme por vencido cuando algo me da mal, me levanto y digo: ¡Sí puedo salir vencedor de todo esto y puedo salir adelante!

Firma	
Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

Ahora que saben que son muy valientes, alegres, felices, fuertes, divertidos, perseverantes, creativos, solidarios, responsables, resilientes, amables, unidos y triunfadores, escriban a continuación en el cuaderno, qué cosas positivas les falta lograr ser y comprométanse a lograrlo.

Prof. Jose Luis Arista Tejada

Fecha:

Yo Soy...

En familia coloreen todos los recuadros que menciona lo que ustedes son:



Ahora completa el siguiente cuadro con las cosas que ustedes son:

Padre, madre. Apoderado(a)	Hijo (a)	Profesor (a)
Yo soy	Yo soy	Yo soy Feliz
Yo soy	Yo soy	Yo soy optimista
Yo soy	Yo soy	Yo soy perseverante
Yo soy	Yo soy	Yo soy alguien que sí puede.
Yo soy	Yo soy	Yo soy el que sigue adelante

En familia, creamos una poesía con: "Yo soy".

Firma	
Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

Finalmente dibújate, cómo te imaginas tú que eres más adelante, qué estás haciendo y qué estás logrando.

Fecha:

Nos demostramos amor y respeto



Mi casa es un lugar donde soy feliz.

Quando soy feliz: ¿Qué emociones experimento en mí? ¿Qué ideas pasan por mi mente?

-
-
-
-

En familia, escribimos un acontecimiento que haya ocurrido en mi casa, por lo que me haya sentido muy feliz.

En familia elaboran un acróstico.




Firma	
Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

Profesor (a): Soy feliz cuando converso con mi familia, cuando estamos reunidos, cuando compartimos la comida.

Fecha:

Hoy, ¿Cómo me siento?

Completo el cuadro marcando con una X el cómo me siento y qué haré para sentirme mejor

				¿Qué haré para estar mucho mejor?
Nombre	Alegre	Triste	Enojado	
Mamá				
Papá				
Hijo (a)				
Profesor(a)	X			Seguiré quedándome en casa, compartiendo con mi familia y lavándome con agua y jabón.

En familia, leemos y memorizamos la siguiente declaración.

Optimismo

En esta nuestra casa la tristeza no cabe, aquí todo es trabajo, ternura y alegría. Aquí el amor no falta porque como las aves siempre estamos unidos cantándole a la vida. Aquí de soledades y peleas no se sabe.

Aquí no tiene albergue la discordia, aquí la vida empieza cada que el sol se abre y el pasado no cuenta, pues vivimos felices cada día.

En fin, en nuestra casa, desde que estamos juntos, no cabe el pesimismo ni caben los disgustos, ni caben los pesares, ni el odio, ni el dolor.

Aquí solo es posible la paz y el optimismo, pues cuando nos unimos en familia nos prometimos llenar nuestra casita de ternura y amor.

Firma	
Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

Estimados padres: el mejor regalo que le pueden dar a sus hijos es un poco de su tiempo cada día.

Prof. Jose Luis Arista Tejada

Fecha:

--	--	--

Yo soy _____

Tengo las siguientes cualidades

Mis gustos son:

El lema que me caracteriza es:

Mis fortalezas son ...

La limitación que creo que tengo es que _____
 _____ pero yo trato de superarla al

Firma

Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

Mensajes:

Mensajes:	
Mis Padres:	Mi profesor (a) Nunca, nunca, nunca te rindas. ¡Tú puedes llegar a la meta!



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

LO QUE DICES O LO QUE PIENSAS, LO ATRAES HACIA TÍ.

Pide a tu mamá o papá que te lea en voz alta lo siguiente.

Si piensas en cosas **bonitas y positivas**, eso es lo que atraerás a tu vida. Todos los pensamientos que has tenido hasta ahora, han creado tu presente, es decir, eres y tienes las cosas que piensas.

Te propongo que, de ahora en adelante, cada vez que te digas frases negativas o limitantes, las cambies inmediatamente en tu mente, por otras positivas.

En familia, completamos el siguiente cuadro, de frase negativa lo cambio a frase positiva.

N°	FRASE NEGATIVA	FRASE POSITIVA
1	No hay nada que hacer	Claro que sí hay solución.
2	Esto no funcionará	
3	Eres un desastre	
4	Nunca se ha hecho así	
5	Están muy equivocados	
6	Eres muy egoísta	
7	Me has decepcionado	
8	No se puede contar contigo	
9	Con este grupo no se puede hacer nada	
10	No vale la pena	
11	Me equivoqué esta vez	Para la siguiente lo haré mejor

Todo comienza en nuestra forma de pensar

Firma	
Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

¿Cómo es mi forma de pensar?		
Padres:	Estudiante	Profesor (a)
		Piensa en grande y tus hechos crecerán. Piensa en pequeño y te quedarás atrás. Piensa que puedes y podrás. Tienes que estar seguro de ti mismo (a).

Prof. Jose Luis Arista Tejada

“CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO”

Fecha:

Cambiamos nuestros pensamientos negativos a positivos.

¿Cómo se sentirá la niña al decirse así misma estas frases negativas?



Ahora, todos en familia, digamos en voz alta éstas frases positivas.



Firma	
Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

A continuación, me dibujo o pego una fotografía mía o familiar y escribo alrededor frases positivas.



Mi cuaderno de la Superación



Prof. Jose Luis Arista Tejada

Fecha:

Three empty boxes for writing the date.

Pensamiento Positivo

En familia nos divertimos hoy, elaborando poemas:

(Completo las estrofas del poema)

A pesar de todo,

Three horizontal dotted lines for writing the first stanza.

A pesar de todo

Three horizontal dotted lines for writing the second stanza.

A pesar de todo

Three horizontal dotted lines for writing the third stanza.

A pesar de todo

Three horizontal dotted lines for writing the fourth stanza.

A pesar de todo

Three horizontal dotted lines for writing the fifth stanza.

Yo sí puedo ser feliz
y triunfar en mi país

Two horizontal dotted lines for writing the first stanza.

Cada día soy mejor
venciendo las dudas y el temor

Two horizontal dotted lines for writing the second stanza.

El pensamiento es una semilla
que en mi rostro y en mis actos brilla

Two horizontal dotted lines for writing the third stanza.

Voy logrando cada día
amor, logros y mucha alegría

Two horizontal dotted lines for writing the fourth stanza.

Por eso me comprometo
a perseverar y a lograr cada reto

Three horizontal dotted lines for writing the fifth stanza.

Firma	
Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

Mensajes:	
Mis Padres:	Mi profesor (a)
	A pesar de todo, Tú si puedes salir adelante, siempre adelante. Arriba, más arriba, hasta las estrellas.

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

--	--	--

Nos motivamos leyendo, aprendiendo y creando Poemas de superación

Los poemas de superación personal son una motivación para que tú puedas encontrar el sentido a tus días, a tu vida, es decir que si te sientes o cuando te sientas con los ánimos bajos y necesites un estimulante interior, solo saca lo que hay en tu interior y escribe un poema de superación para ti mismo, o los poemas de otros autores que **podrán reanimarte para que logres levantarte** y seguir adelante en el camino de tus metas.

Tú eres capaz de todo...

Aunque sientas el cansancio,
Aunque el triunfo te abandone,
Aunque un error te lastime,
Aunque una traición te hiera.

-

Aunque una ilusión se apague,
Aunque el dolor queme tus ojos,
Aunque ignoren tus esfuerzos,
Aunque la ingratitud sea la paga

-

Aunque la incomprensión corte tu risa,
Aunque todo parezca, nada...
Vuelve a empezar...

Reto: Unidos en familia crea una poesía que te anime a seguir adelante.

Firma	
Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

Mensaje de:		
Padres:	Estudiante	Profesor (a)
		Aunque tengas temor, sabes que si cumples las recomendaciones médicas, venceremos al coronavirus.

Prof. Jose Luis Arista Tejada

“CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO”



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

--	--	--

Nos motivamos leyendo, aprendiendo y creando Poemas de superación.

Los poemas podrán reanimarte para que logres levantarte y seguir adelante en el camino de tus metas.

Seguir:

Aún se puede seguir.
¡Claro que sí!
¿Por qué te detienes?
¡Sí, se puede!
Levántate. Reinicia tu lucha.
Vuelve a brillar como el sol.
Demuestra lo mejor de ti.
¡Eso es vivir!

Llénate de alegría.
Sueña y haz realidad tus sueños.
Canta y haz feliz a mucha gente.
Trabaja y produce progreso.
Esfuézate y haz que todo te sea fácil.
Vive y sé genuinamente feliz.

Decídetete y empieza.
Es bueno saber que aún estamos vivos.
¡Sale de tu escondite y triunfa!

Disfruta del maravilloso
tesoro de la vida.
Grita a viva voz que te sientes
contento.

Di lo que quieres hacer y hazlo bien,
entonces, sigue, sigue, sigue
triunfando.

¿Puedes?

Tú sabes que sí.
Quieres ser, mejor ser humano.
Quieres ser feliz.
Quieres hacer la diferencia.
Quieres ser dichoso, sonreír y amar.
Quieres hacer de tu vida, una
maravilla de existencia.
Y lo puedes hacer, claro que sí.
¡Hazlo realidad!

Autor: Jose Luis Arista Tejada

Reto: Hoy, crea otra poesía que te anime a seguir adelante con palabras que rimen: por ejemplo: perseverancia con importancia, metas con cometas, alegrías con días, maravilloso con hermoso, pensamientos con sentimientos, etc.

Firma	
Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

Mensaje de:		
Padres:	Estudiante	Profesor (a)
		Déjame decirte hoy, que tú ¡Sí puedes!

Prof. Jose Luis Arista Tejada

“CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO”



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

--	--	--

Nos motivamos leyendo, aprendiendo y creando Poemas de superación.

DESISTIR NUNCA

Cuando vayan mal las cosas
como a veces suelen ir.
Cuando ofrezca tu camino
solo cuestas que subir.

Cuando tengas poco haber
pero mucho por pagar.
Y precise sonreír
aún teniendo que llorar.

Cuando el dolor te agobie
y no puedas ya sufrir,
descansar acaso debes
pero nunca desistir.

Tras las sombras de la duda
ya plateada, ya sombrías
puede bien surgir el triunfo;
mas no, el fracaso que temías.

No es dable a tu ignorancia
Figurar cuan cercano puede estar
el bien que anhelas
y que juzgas lejos.

Lucha pues, por más que tengas
en la brega que sufrir,
cuando esté peor todo,
más debemos insistir.

(Autor: Rudyard Kipling)

Con tu familia, aprendan este poema y recítenlo siempre en casa y en todo lugar.

Firma	
Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

Mensaje de:		
Padres:	Estudiante	Profesor (a)
		Nunca desistas, tú puedes.

Prof. Jose Luis Arista Tejada

Fecha:

Quiérete mucho

Para aprender a ser positivo es importante que tengas una relación sana contigo mismo. Si tú estás bien y te sientes bien, conseguirás que tu energía sea más positiva y beneficiosa para ti.

Junto a tu familia completa los recuadros: el primer foco complétalo tú y el segundo que lo complete tu papá o mamá. Luego leen en voz alta lo que han escrito.

¡Piensa en Positivo!

Pienso en positivo y

Pienso en positivo y

Pienso en positivo y

Pienso en positivo y

Me quiero y

Me quiero y

Me quiero y

Me quiero y

Cuida de ti, tanto por dentro como por fuera. Recuerda que Tú puedes.

Pienso en positivo y

Pienso en positivo y

Pienso en positivo y

Pienso en positivo y

Me quiero y

Me quiero y

Me quiero y

Me quiero y

Hoy me reuní con:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

Gimnasia mental: El Pensamiento Opuesto.

Tu mente sólo puede pensar en una sola cosa cada vez. Es difícil pensar dos cosas al mismo tiempo.

Si te viene a la mente un pensamiento negativo. Piensa lo opuesto, lo contrario.

Si estás pensando en cosas negativas, inmediatamente piensa en lo contrario, en positivo.

A partir de hoy, es tu reto. Tu "gimnasia mental" de cada día: **el pensamiento opuesto.**

En familia leemos las siguientes palabras y completamos con aquello que debemos llevar en la mente y ponerlo en práctica todos los días en nuestra vida.

- Tristeza** **lo cambio por**
- Pesimismo** **lo cambio por**
- Pereza** **lo cambio por**
- Desunión** **lo cambio por**
- Temor** **lo cambio por**
- Angustia** **lo cambio por**
- Vencido** **lo cambio por**
- Envidia** **lo cambio por**
- Venganza** **lo cambio por**
- Disgusto** **lo cambio por**

Con las palabras positivas que he escrito, elaboro una poesía con la ayuda de mi familia y la aprendo.

Firma	
Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

¿Qué quiero decir hoy?:		
Padres:	Hijo (a)	Profesor (a)
		Cambia tus pensamientos negativos por positivos.

Prof. Jose Luis Arista Tejada

“CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO”



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

--	--	--

DURANTE ESTA SEMANA

Como hijo o hija, completo:

Durante ésta semana voy a

Durante ésta semana me gustaría.....

Durante ésta semana estoy seguro que

Durante ésta semana quiero

Durante ésta semana conseguiré

Durante ésta semana me comprometo a

Como estudiante voy a esforzarme para conseguirlo.

Como padres, completamos:

Durante ésta semana voy a

Durante ésta semana me gustaría.....

Durante ésta semana estoy seguro que

Durante ésta semana quiero

Durante ésta semana conseguiré

Durante ésta semana me comprometo a

Como padre o madre voy a esforzarme para conseguirlo.

Firmo en señal de compromiso: Inicio el Lunes y me evalúo el viernes.

Padres:		Hijo (a)		Profesor (a)	
Lunes	Viernes	Lunes	Viernes	Lunes	Viernes
				Jose Luis Arista Tejada	Jose Luis Arista Tejada

Prof. Jose Luis Arista Tejada

“CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO”

Fecha:

Emociones:

Pido a mi mamá o papá que lea lo siguiente en voz alta:

Hoy seré dueño de mis emociones. (OG MANDINO)

Si me siento deprimido, cantaré.

Si me siento triste, reiré.

Si me siento enfermo, redoblaré mi trabajo.

Si siento miedo, me lanzaré adelante.

Si me siento inferior, vestiré ropas nuevas.

Si me siento inseguro, trataré de sentirme fuerte.

Si siento pobreza, pensaré en la riqueza futura.

Si me siento incompetente, recordaré mis éxitos del pasado.

Si me siento insignificante, recordaré mis metas,

Recordaré que yo sí puedo.



Y tú, ¿Cómo te sentiste hoy? ¿Qué hiciste?

Papá:

Mamá:

Hijo (a):

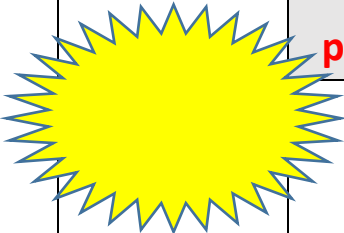
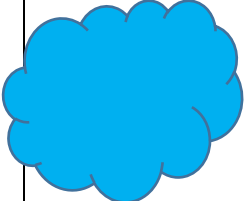
Para finalizar, unidos en familia y cogidos de la mano, canten una canción de su preferencia que les alegre el día y terminen dándose un fuerte abrazo entre todos.

Firma	
Papá	
Mamá	
Hijo (a)	

Mensaje del Profesor (a)	Firma
Identifica las actividades o acontecimientos que te generan emociones que te hacen sentir mal, y busca la manera de cambiarlas por aquellas que te hacen sentir bien.	Jose Luis Arista Tejada.

Fecha:

¿Cómo me estoy sintiendo en esta semana?

	Tipo de pensamiento	Cómo me estoy sintiendo en esta semana
 	Hijo (a):	
	Padre o madre	

Mensaje	Firma - DNI
Mensaje del Hijo (a):	
Mensaje de los padres:	
Mensaje del Profesor: Recuerda siempre que de ti depende el logro de tus metas y anhelos. Siempre tienes que llevar en mente que tú, sí puedes.	Jose Luis Arista Tejada.

Fecha:

--	--	--



Hijo (a)

¿Qué estoy haciendo para llegar a la meta?

Escribo en cada escalón una acción que realizo para llegar a mi meta.

Padre o madre

¿Qué estoy haciendo para llegar a la meta?

Escribo en cada escalón las acciones que realizo para llegar a mi meta.

A continuación, escribe todas las metas que has ido logrando y las metas que deseas alcanzar de aquí a tres años.

Fecha:



Yo como Hijo o hija
Me dibujo ganando una copa o un premio:

Yo como padre o madre
¿Qué puedo hacer si deseo que mis hijos alcancen sus metas?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

--	--	--

Mis características positivas

Coloreo las características positivas que creo son parte de mí.

Alegre	Empeñoso	Agradable	Honesto	Cariñoso	Valiente
Comprensivo	Cooperador	Esforzado	Sensible	Creativo	Estudioso
Calmado	Capaz	Inteligente	Bueno	Ordenado	Cortés
Puntual	Servicial	Paciente	Perseverante	Responsable	Amistoso
Bondadoso	Solidario	Saludable	Trabajador	Simpático	Amable
Disciplinado	Valiente	Positivo	Optimista	Triunfador	Tranquilo

Mis características negativas

Coloreo las características negativas que creo son parte de mí, las cuales tengo que rechazar para ser mejor.

Miedoso	Rebelde	Gritón	Ambicioso	Deshonesto	Impulsivo
Intolerante	Tonto	Creído	Envidioso	Inquieto	Distraído
Peleacho	Perezoso	Triste	Tosco	Malo	Llorón
Cobarde	Rabioso	Nervioso	Desobediente	desordenado	furioso
Descortés	Vengativo	Ladrón	Malcriado	Mentiroso	Impuntual
Grosero	Pendenciero	Irresponsable	Molesto	Criticón	Pesimista

Ahora conversa con tu familia y diles que lean las palabras que has pintado y pregúntales si verdaderamente eres así.

Pide a tu papá y mamá que te escriban en tu cuaderno cómo eres tú.

También realiza lo mismo tú, escribiendo el cómo son su papá y mamá.

Prof. Jose Luis Arista Tejada

“CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO”

Fecha:

En familia leemos y escribimos nuestras propias poesías.

POESÍA COMO MEDIO DE AUTO SUPERACIÓN

¡YO SÍ PUEDO!



Club del Pensamiento Positivo.

Familia Guzman Rodas:

Club del Pensamiento Positivo
tú que me pones incentivo
guíame a seguir adelante
y que el desaliento no me aguante.

No es tan fácil seguir el buen camino
ni tan imposible si me animo;
no me rindo ni me desanimo
y voy a seguir por el buen camino.

Club del Pensamiento Positivo
que con cada frase me vuelves asertivo,
tus mensajes borren el infinitivo
y deje de ser yo un inactivo.

Club del Pensamiento Positivo
juntos ignoremos lo negativo
y cual jinete en el estribo
corramos allá y logremos el objetivo.

Poema ganador del concurso de poemas
Escritas por familias, al Club del Pensamiento Positivo

Ahora en familia, creamos una poesía al Club del Pensamiento Positivo, el cual será premiado con la medalla de la perseverancia y la superación. (Envíanos tu poesía al Wasap: 963855479)

Prof. Jose Luis Arista Tejada

“CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO”



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

No autoevaluamos

Estamos venciendo al Coronavirus y es momento de evaluarnos:

- A continuación, escribe todo lo que has logrado en estos días, lo que te faltó lograr según las metas que nos hemos propuesto al inicio para vencer al Corona Virus. Cuáles fueron las causas, qué es lo que faltó mejorar y nos comprometemos a seguir poniendo en práctica hábitos positivos para nuestra salud y la salud de nuestro planeta.



Visita el siguiente enlace y conoce más sobre el proyecto:

<https://joseluisaristatejada.blogspot.com/2019/08/1.html>

y también en: <https://bit.ly/2Rwgr9h>

Prof. Jose Luis Arista Tejada

“CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO”

Fecha:



José Luis Arista Tejada nació en el Distrito de Inguilpata, Provincia de Luya, Región Amazonas el 06 de noviembre de 1983.

Hijo de padres agricultores: Miguel Antonio Arista Muñoz y María Estela Tejada Quintana.

Docente nombrado en la I.E.N° 18169 Congón, distrito de Ocumal, Provincia de Luya.

Magister en administración de la educación.

- ✓ Ganador del Concurso de Educación Horacio Zeballos Gamez 2018, en buenas prácticas docentes en Tutoría.
- ✓ Ganador Regional del Concurso Maestro que deja Huella 2019.
- ✓ Finalista en el Concurso Maestro Excelencia del Perú 2019.
- ✓ Ganador del concurso nacional de Buenas Prácticas Docentes del Ministerio de Educación 2019 con el Proyecto Educativo “Club del Pensamiento Positivo”

A sido reconocido con las Palmas Magisteriales 2019 en el grado de Maestro por el Ministerio de Educación.

Entre sus libros principales tenemos:

- ✓ “Lágrimas y alegrías del Profesor Máximo”
- ✓ “Estoy aquí para decirte: ¡Sí se puede!”
- ✓ “La poesía como medio de auto superación”

Poemarios:

- ✓ “La flor del cerro”
- ✓ “Mi corazón está en casa”
- ✓ “Sí se puede”

Es una de la Voces por la educación que queremos, de Enseña Perú.

Blog. <https://joseluisaristatejada.blogspot.com>

Página: <http://bit.ly/2YsGPpB>

Facebook: Jose Luis Arista Tejada.



Mi cuaderno de la Superación

Prof. Jose Luis Arista Tejada



Fecha:

--	--	--

Estoy aquí para decirte



Jose Luis Arista Tejada

Prof. Jose Luis Arista Tejada

“CLUB DEL PENSAMIENTO POSITIVO”

Fecha:

--	--	--

Deja huellas.
Valdrá la pena
Claro que sí



Jose Luis Arista Tejada

“Habrá momentos en los que dudes de ti mismo. Habrá tiempos difíciles. Caerás en muchas decepciones. Pero, merecerá la pena si perseveras hasta el final.”

Fecha:

--	--	--

Sí se puede.

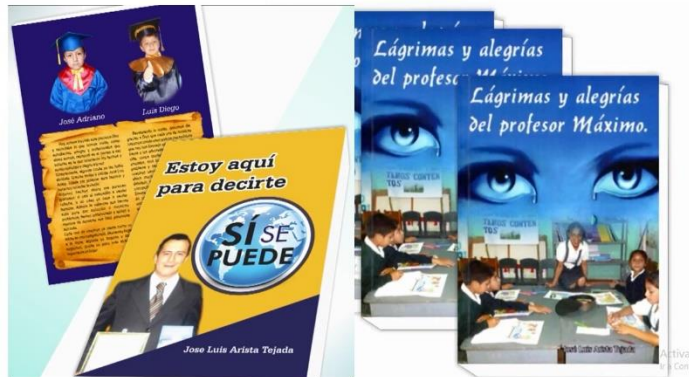


Sigamos adelante.

**"Detrás de los sueños, siempre hay esfuerzos
que los demás no ven";
solo tú sabes, que sí puedes.**

Fecha:

Tú puedes tener el libro:



ÚNETE A ESCUELAS POSITIVAS



*Fomentando la
superación personal.*

Todos podemos ser:

Escuelas Positivas

con el Club del Pensamiento Positivo.

¡Sí podemos!