



SUPER HERO

P R O G R A M S



Los Pasos Para Convertirte En Superhéroe

Descripción del Curso

Descubre el potencial de una autoestima saludable a través de las poderosas herramientas transformadoras de Afirmaciones Positivas que cambian el diálogo interno, Visualizaciones que te inspiran y te permiten tener una visión clara del futuro que desees crear, y Meditaciones para equilibrar la mente y el cuerpo con todos los beneficios comprobados del bienestar. ¡Descubre y aprende estas poderosas herramientas con nuestra metodología lúdica basada en juegos, que incluye muchas FUNtivities, misiones y toneladas de POWords (nuestro vocabulario poderoso) que construyen hábitos positivos!

Detalles y objetivos

Al comenzar en una etapa temprana y enseñar a los niños pequeños cómo aprovechar su fuerza interior y confianza, los niños no solo se volverán más fuertes y adoptarán una mentalidad más saludable, sino que proyectarán esta confianza y conocimiento en sus vidas. Este programa de superhéroes les dará a niños y adultos las bases para crear un futuro increíble para ellos mismos.

Los Pasos para Convertirte en Superhéroe es un programa transformador que puedes cursar a tu propio ritmo. Está diseñado para equipar a los instructores con las herramientas y conocimientos poderosos y científicamente probados que necesitan para capacitar a sus niños y a sí mismos para seguir sus sueños, transformar sus vidas y prosperar.

Es un programa único que combina el empoderamiento y el autocuidado para instructores y niños simultáneamente, con un plan de estudios validado internacionalmente que enseña las herramientas comprobadas más poderosas de la psicología cognitiva para el desarrollo personal.

Al final de este curso, tanto los instructores como los niños cultivarán las afirmaciones positivas en el diálogo interno, las visualizaciones, la respiración y la relajación para equilibrar las emociones. Estas herramientas ayudan a los niños a desarrollar el amor propio y aumentar la autoestima.

Lo que los niños y los instructores aprenderán

- A cambiar los pensamientos negativos por positivos, ejerciendo el uso de afirmaciones positivas para crear una mentalidad que les ayude a tener éxito en la vida.
- A incorporar vocabulario empoderador y positivo. Palabras poderosas (POWords) en el diálogo interno para fortalecer la confianza y la autoestima.
- A colaborar respetuosamente, formar relaciones, tomar decisiones, gestionar emociones, lidiar con conflictos y entenderse mutuamente.
- A desarrollar los poderosos hábitos de respiración, relajación y equilibrio de las emociones.



- A visualizarse más allá de sus circunstancias actuales.
- A afirmar tu visión y tus sueños.

Cómo los instructores y sus clientes se beneficiarán del programa

- Los instructores crean un ambiente de confianza y cuidado en el que cada niño se siente amado y respetado.
- Con una autoestima más saludable, los niños están listos para un mejor rendimiento académico.
- Saber respetarse a sí mismos y reconocer cualidades positivas
- Los niños comienzan a responsabilizarse de sus acciones.
- Los niños se vuelven más seguros, motivados y empoderados.
- Los niños practican la visualización y la relajación antes de sus evaluaciones para reducir la ansiedad de la prueba y dar su mejor esfuerzo.
- Mayor consciencia y respeto por la diversidad y las diferencias.
- Los instructores crecen a lo largo del programa con clases de desarrollo profesional y personal.

Cómo se imparte el curso

- Programa de 12 semanas
- Cada semana cuenta con una clase con teoría y estrategias didácticas para el instructor y una sesión práctica de 1 hora con todos los recursos disponibles para hacer con los niños.
- Comience su práctica a medida que avanza en el programa.
- Curso en línea a su propio ritmo

Acerca de nuestra metodología única de superhéroes

Todos nuestros programas de superhéroes fueron creados combinando algunas de las metodologías más poderosas que existen en una única, robusta y eficaz **metodología de superhéroes**.

Las diferentes metodologías y herramientas utilizadas en nuestros programas han sido exhaustivamente investigadas y validadas por profesionales en los campos de la psicología cognitiva, la pedagogía, la salud mental y la neurociencia.

Esto es lo que hace que nuestra metodología de superhéroes sea tan única. En nuestro programa encontrarás:

METODOLOGÍA LÚDICA

Aprendizaje lúdico y basado en juegos.





¡El juego es una forma natural en que los niños aprenden! Desde la infancia, los niños interactúan juguetonamente con el mundo que los rodea con increíble curiosidad y deseo de descubrir lo que sucederá. Mientras juegan, son libres de explorar, cuestionar, preguntarse, resolver problemas y desarrollar sus habilidades en un entorno libre de estrés. Con cada nuevo descubrimiento, los niños forman su propia comprensión del mundo que los rodea y desarrollan su autoestima, confianza, autoestima, resiliencia y autocontrol.

Es por eso que nuestros programas incorporan la metodología lúdica: ¡para que los niños aprendan sin siquiera darse cuenta! Esta metodología va más allá de la enseñanza tradicional donde el adulto tiene el conocimiento y se lo da a los niños. Esta es una experiencia de aprendizaje conectada donde niños y adultos juegan juntos para aprender y practicar nuevas habilidades.

POWORDS

Vocabulario poderoso y avanzado que los niños incorporan a su lenguaje cotidiano.

Las palabras son extremadamente poderosas. Cambian la forma en que pensamos, sentimos y percibimos el mundo que nos rodea. Cuando elegimos repetir palabras positivas, ¡en realidad cambiamos la forma en que funciona nuestro cerebro! Al reconectar nuestros cerebros de una manera positiva, reducimos el estrés y aumentamos nuestro razonamiento cognitivo, felicidad y motivación para tomar decisiones positivas en la vida.

De una manera muy natural, lúdica y divertida, los niños incorporan nuestras POWords (palabras poderosas y positivas) en su propio diálogo interno y lenguaje cotidiano sin siquiera pensar en ello. ¡Cuanto más usan estas palabras, más se empoderan y elevan su autoestima!

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Los niños aprenden a colaborar, formar relaciones, tomar decisiones, manejar emociones, lidiar con conflictos y entenderse mutuamente.

Los niños son como pequeños científicos: sienten curiosidad por el mundo y lo prueban constantemente, observan las reacciones causadas por sus elecciones y sacan conclusiones. Su curiosidad les permite tomar riesgos, probar cosas nuevas y hacer preguntas.

"Las intervenciones ASE promediaron una mejora del 11% en las pruebas de rendimiento, una mejora del 2 al 5% en las habilidades sociales y emocionales, una disminución del 10% en el mal comportamiento, la ansiedad y la depresión en el aula". (Durlak et al)



Su curiosidad no se detiene con el mundo físico que los rodea. Los niños tienen curiosidad por aprender cómo interactuar con los demás, qué significan sus emociones y cómo manejarlas, y cómo lidiar con la adversidad. Quizás lo más importante es que tienen curiosidad por conocer sus fortalezas y descubrir quiénes son realmente.

Como parte de nuestra misión de ayudar a los niños a reconectarse con su autoestima y vivir a su potencial, hemos diseñado nuestras Sesiones de Superhéroes para incluir oportunidades de aprendizaje cooperativo, actividades introspectivas y conversaciones que promueven la comunidad, la aceptación y el respeto: todo lo cual mejora los patrones sociales y emocionales de los niños.

"Se trata de crear un entorno donde un niño pueda aprender, porque si un niño no está emocionalmente preparado para aprender, no va a aprender" (Marc Brackett, PhD)

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

El estilo de aprendizaje único de cada niño es valorado y desarrollado.

No hay dos niños que piensen igual, aprendan igual o jueguen igual. Cada niño tiene una forma única de abordar las tareas, pensar en la información y expresar su comprensión. Un niño puede aprender a respirar y relajarse mientras escucha un audio, mientras que otro puede aprender a hacerlo durante un juego, mientras está solo afuera, durante una actividad independiente para colorear, cuando enfrenta una situación desafiante o durante una discusión grupal.

"Cualquier cosa que valga la pena enseñar se puede presentar de muchas maneras diferentes. Estas múltiples formas pueden hacer uso de nuestras inteligencias múltiples". (Howard Gardner).

¡Es por eso que hemos creado docenas de juegos y actividades únicas, audios originales y cientos de consejos y sugerencias para maestros que aprovechan las ocho inteligencias múltiples! De esta manera, cada niño aprende sobre todas las herramientas poderosas a su manera única, en su propio tiempo.

"Proporcionar a los estudiantes múltiples formas de acceder al contenido mejora la gestión". (Hattie, 2011)

CRECER CONJUNTAMENTE: DESARROLLO PROFESIONAL

Orientación, técnicas y estrategias que mejorarán sus habilidades a lo largo del Programa.

Por supuesto, la magia es para todos, ¡los adultos también crecen!



A lo largo de cada sesión de superhéroes, proporcionamos estrategias que nuestros adultos colaboradores pueden usar para hacer que el tiempo de transición sea divertido y fácil, desarrollar conexiones positivas con los niños y crear un ambiente seguro y acogedor.

¡Todos nuestros consejos, técnicas y estrategias han sido utilizados por maestros y otros adultos colaboradores con gran éxito!

ACTIVIDADES DE CRECIMIENTO PERSONAL PARA ADULTOS

¡Comienza el proceso de transformación de tu vida mientras das rienda suelta a superhéroes!

Antes de cada sesión de superhéroes, los adultos colaboradores disfrutarán completando actividades que los guíen a observar, reflexionar y practicar las afirmaciones, respiraciones y la relajación, y visualización en su vida cotidiana. A medida que completen estas actividades, los adultos fortalecerán su autoestima, confianza, sentido de dignidad y amor propio. ¡Empoderándolos para liberar su potencial y alcanzar sus sueños!

Al igual que andar en bicicleta, una vez que los adultos aprenden a usar las poderosas herramientas en sus propias vidas, ¡nunca las desaprenderán!



Esquema

Introducción:

- Cómo Aprovechar este Programa al Máximo
- ¡Bienvenido a tu Programa de Superhéroes!
- ¡Educadores Empoderados! (tu espacio seguro)
- Acerca de nuestra Metodología única de Superhéroes
- Las actividades Clave del Programa

I. Módulo 1: Vuelve a Conectarte con Tu Poder

- **Sesión 1**

Clase teórica: Autoestima Saludable

Los instructores exploran y aprenden qué es la autoestima y descubren los factores que la afectan.

El concepto de "reservar el espacio" como una estrategia para permitir que los niños procesen sus pensamientos y se conecten con sus emociones se enseña en alineación con la importancia de la afirmación de oportunidades alcanzables para que cada niño individual las conquiste.

Sesión práctica: Nuestro Poder Emerge de Adentro

Los niños crearán el Código de Superhéroes, descubrirán el 1er paso a través de la Charla de Superhéroes, y lo afirmarán e internalizarán a través del audio, la FUNtivity y la Misión.

- **Sesión 2**

Clase teórica: Cómo se forma el diálogo interno

Los instructores reflexionan sobre su diálogo interno y descubren cómo está ayudando, o perjudicando su crecimiento personal, llevan a cabo una actividad práctica. La importancia de modelar las actividades y confiar en que los niños sigan adelante en su propio tiempo.

Sesión práctica: POWords que nos proveen confianza

Los niños aprenderán lo que significa ser intrépido y descubrirán el 2º paso a través de la Charla de Superhéroes y lo afirmarán e internalizarán a través del audio, la FUNtivity y la Misión.

- **Sesión 3**

Clase teórica: Cambiar el diálogo interno

Los instructores aprenden cómo conectarse con su diálogo interno, identificar los pensamientos que los detienen y descubrir cómo pueden usar afirmaciones positivas para terminar el ciclo de pensamientos de autosabotaje.



Exploramos cómo hacer que los niños formen parte del proceso de toma de decisiones les permite apropiarse y responsabilizarse junto con el establecimiento de expectativas claras para que las sigan.

Sesión práctica: *Nuestro Poder Interior*

Los niños aprenden a definir su poder interior, descubren el 3er paso de Superhéroe a través de la Charla de Superhéroes, y lo afirman e interiorizan a través del audio, la FUNtivity y la Misión.

II. Módulo 2: Re-empoderar y Cambiar a Pensamientos Positivos

● Sesión 4

Clase teórica: *Cómo el Diálogo Interno puede Transformar Nuestras Vidas*

Los instructores descubren que el diálogo interno es un monólogo continuo que se ejecuta en segundo plano, que da forma a nuestras creencias y cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos. También echamos un vistazo al poder de la repetición frecuente de palabras positivas y poderosas a través de diversas actividades lúdicas y cómo esta técnica cambia nuestra mentalidad poco a poco.

Sesión práctica: *Usar Nuestra Respiración para Conectar con Nuestro Poder Interior*

Los niños practican conectarse con su poder interior y descubren el 4° paso de superhéroe a través de la Charla de Superhéroes y a afirmarlo e interiorizarlo a través del audio, la FUNtivity y la Misión.

● Sesión 5

Clase teórica: *Meditación, Visualizaciones y Afirmaciones Positivas*

Los instructores aprenden a combinar afirmaciones positivas con visualizaciones para llevar su viaje de crecimiento personal al siguiente nivel al conectarse con su voz interior. Esto se practicará a través de un ejercicio. También analizamos la afirmación del comportamiento positivo con el lenguaje positivo como clave para abordar y gestionar un aula llena de niños enérgicos.

Sesión práctica: *Afirmando Nuestras Cualidades Únicas*

Los niños definen lo que significa sentirse orgulloso, practican repetir frases empoderadoras y seleccionar frases positivas. Practican e interiorizan esto a través de las 3 actividades clave de la sesión de superhéroes.

● Sesión 6

Clase teórica: *Actividad de la Rueda del Equilibrio Parte 1*

Los instructores son guiados a través de una actividad para reflexionar sobre diferentes áreas de sus vidas y se les ofrecerán herramientas poderosas que pueden usar para comenzar a hacer transformaciones poderosas en las diferentes áreas de sus vidas que son importantes para ellos. Como instructores, canalizamos energía positiva y serena en nuestras sesiones, lo que fomenta una atmósfera esencial para desarrollar el hábito de respirar y relajarse en un estado mental elevado conocido como el Estado Alfa.

Sesión práctica: *Elegir Pensamientos Positivos*

Los niños definen la palabra invencibilidad, reflexionan sobre el poder de la respiración y la pausa, practican elegir



pensamientos positivos y repetir afirmaciones positivas a lo largo de la sesión de superhéroes y descubren el 5º paso.

III. Módulo 3: Equilibrio de la Mente y el Cuerpo

- **Sesión 7**

Clase teórica: *Superar el Autosabotaje*

Los instructores involucran sus sentidos en la transformación del diálogo interno negativo en un diálogo interno positivo poderoso que afirma la vida. Cubrimos la importancia de modelar a los niños cómo celebrar y sentirse orgullosos de nuestras diferencias únicas y nuestra grandeza interior.

Sesión práctica: *Todos Tenemos Cualidades de Superhéroe*

Los niños descubren cómo expresar bondad hacia sí mismos y hacia los demás, y desarrollan resiliencia al conectarse con su poder interior.

- **Sesión 8**

Clase teórica: *Reconectando con Nuestro Poder Interior*

Los instructores reflexionan sobre su pasado, presente y futuro como una forma de ayudar a reconectarse con su poder interior. Exploramos una técnica poderosa que proporciona a los niños la confianza para ser su auténtico yo al conocer su singularidad y permitirles enseñarnos sobre sus intereses y hacerles preguntas de seguimiento.

Sesión práctica: *Tener Pensamientos Positivos Provee Confianza*

Los niños usan su respiración, piensan pensamientos positivos y frases empoderadoras para conectarse con su poder interior y sentirse fuertes y seguros.

- **Sesión 9**

Clase teórica: *Actividad de la Rueda del Equilibrio Parte 2*

Los instructores reflexionan sobre el progreso que han logrado en los objetivos que se propusieron. También revisamos 5 factores clave para reducir el estrés en las actividades cotidianas de los niños y hacer que las transiciones sean suaves y fáciles.

Sesión práctica: *El Diálogo Interno Positivo nos hace Resilientes*

Los niños exploran cómo usar un lenguaje positivo para ayudar a ser valientes y superar el miedo, definir el diálogo interno, descubrir el 6º paso del superhéroe a través de la charla de superhéroes y afirmarlo e interiorizarlo a través del audio, la FUNtivity y la misión.



IV. Módulo 4: Permanece en tu Poder

- **Sesión 10**

Clase teórica: *Amor Propio*

Los instructores aprenden una técnica poderosa que pueden usar para transformar su diálogo interno y potenciar su autoestima. También exploramos otras técnicas y situaciones que pueden usar para hacer de las poderosas prácticas de meditación, visualización y afirmaciones positivas un hábito regular en la vida de los niños.

Sesión práctica: *Amarnos a Nosotros Mismos nos hace Invencibles*

Los niños definen y practican afirmaciones positivas y cómo usar su respiración para ayudar a recuperarse de la adversidad.

- **Sesión 11**

Clase teórica: *Nuestro Poder Interior es Nuestra Verdadera Esencia*

Los instructores tendrán la oportunidad de escuchar los deseos de su corazón, reflexionar sobre sus metas y reconectarse con su poder interior para llevar su vida al siguiente nivel. Exploramos el "check-in diario" (Pacto de la Amistad) como una técnica transformadora en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales continuas.

Sesión práctica: *Los Pasos para Desarrollar Superpoderes*

Los niños practican el uso de los pasos de superhéroes para seguir haciendo crecer el amor propio y seguir sintiéndose orgullosos de sus cualidades únicas, talentos y habilidades.

- **Sesión 12**

Clase teórica: *Crecimiento Personal Eterno*

Los instructores revisan todas las herramientas poderosas que aprendieron a lo largo del programa y exploran cómo seguir usando un lenguaje positivo para ayudar a los niños a continuar usando el diálogo interno positivo después de que finalice el programa.

Sesión práctica: *Los Superhéroes son Dignos y Suficientes*

Los niños reflexionan y refuerzan la experiencia en el programa, sus nuevos superpoderes y cómo seguir usándolos y haciéndolos crecer.

Instructores y Soporte

Este curso está diseñado para ser independiente y proporciona todo el seguimiento y las herramientas necesarias sin un instructor en vivo. Sin embargo, para aclaraciones o comentarios, no dude en escribir a hope@superheroprograms.com.



Requisitos

Prerrequisitos

No se requiere ninguno. Cualquier entrenador, consejero, paraprofesional, tutor, tutor, padre, cuidador, instructor, asistente de enseñanza, etc. puede facilitar este curso sin certificaciones previas o títulos.

Requisitos técnicos

- Requisitos de hardware:
Tener un PC, Mac o Chromebook
- Requisitos de software:
PC: Windows 8 o posterior
Mac: macOS 10.6 o posterior
Navegador: Se prefieren las últimas versiones de Google Chrome o Mozilla Firefox. Microsoft Edge y Safari también son compatibles.
- Otro:
Tener una dirección de correo electrónico existente para suscribirse a la plataforma

Requisitos del material didáctico

Todo el material requerido se proporciona digitalmente y a través de versiones descargables en este curso. Los útiles y materiales escolares se utilizan en las actividades y se requieren para mejorar la experiencia.