

Soy Feliz



Misiones



1. MINDSET

Pido ayuda y agradezco si me ayudan.



Ayudo a alguien en la escuela y en mi casa.



Cumplio con mi tarea y mis trabajos.

- Tus misiones son las acciones de tu entrenamiento como superhéroe.
- Las debes de cumplir cada día y registrar tu esfuerzo, usando los colores con las siguientes claves.



Me esforcé y lo logré.



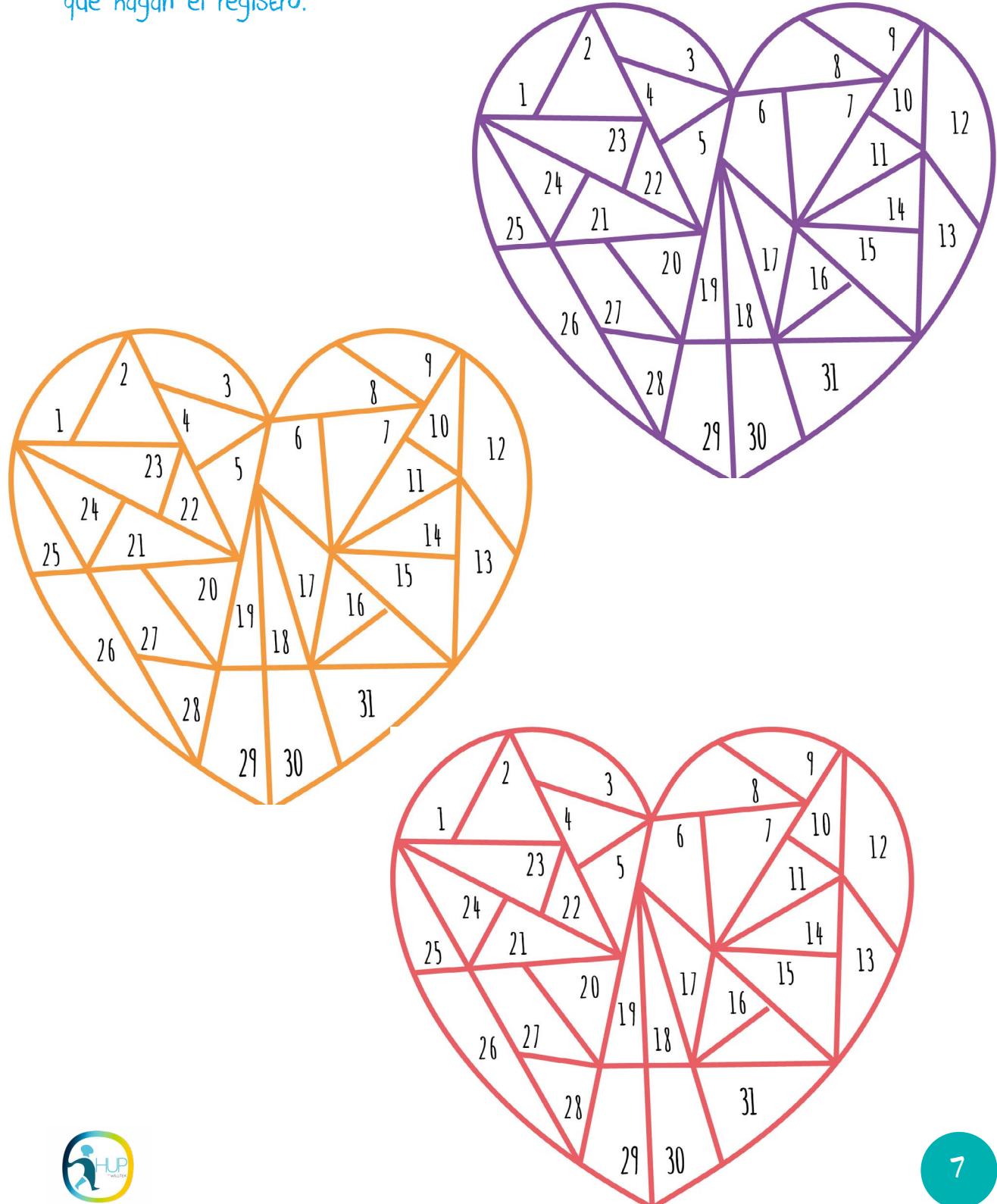
Me esforcé.



Se me olvidó y lo voy a intentar mañana.

- Después de registrar tu esfuerzo, platica algún ejemplo de qué hiciste o cómo lo viviste el día de hoy. (Recuerda usar el audio de conciencia plena). PAUSA ACTIVA DEL FINAL DEL DÍA.

- Para los más pequeños, no importa que se salgan de la línea, lo importante es que hagan el registro.



MIS EMOCIONES

- Con los colores de la rueda de las emociones del final de tu libro, vas a colorear cada día para indicar ¿cómo te has sentido cada día? Puedes colorear de muchos colores si son muchas emociones.

*Para los más pequeños, cada día usen el color de su emoción sin importar si se salen de la linea. Lo importante es que aprendan a reconocerla y distinguirla.

