

# - EN LOS ZAPATOS DEL OTRO -

## HERRAMIENTAS



\*PRUDENCIA  
\*JUSTICIA



\*PIENSO EN LOS DEMAS.  
\*ME PONGO EN SUS  
ZAPATOS



\*EMPATIA



\*INDIFERENCIA  
\* EGOISMO



## Misiones

- Estas misiones están pensadas para desarrollar la fuerza para ver las necesidades de los demás, entender desde el punto de vista de los demás.

- Marca o colorea para llevar registro de tu esfuerzo y logros.



1. **MINDSET:** Pregunto mis dudas. *(Cuando no entiendo, cuando no sé o necesito ayuda)*



2. **FV:** Si veo a alguien triste, que necesite ayuda o ser escuchado(a), me acerco y ofrezco mi ayuda o amistad.

- Fui empático(a).
- Aunque de inicio me faltó ponerme en sus zapatos y juzgué, lo mejoré.



3. **GAG:** Soy amable con los demás.

- Fui amable.
- Aunque de inicio me faltó amabilidad, lo intenté reparar.



4. **GAG:** Ayudo en casa a mantener ordenado mi cuarto y la cocina.

- Lo hice con los dos.
- Lo hice sólo con mi cuarto o fue sólo la cocina.

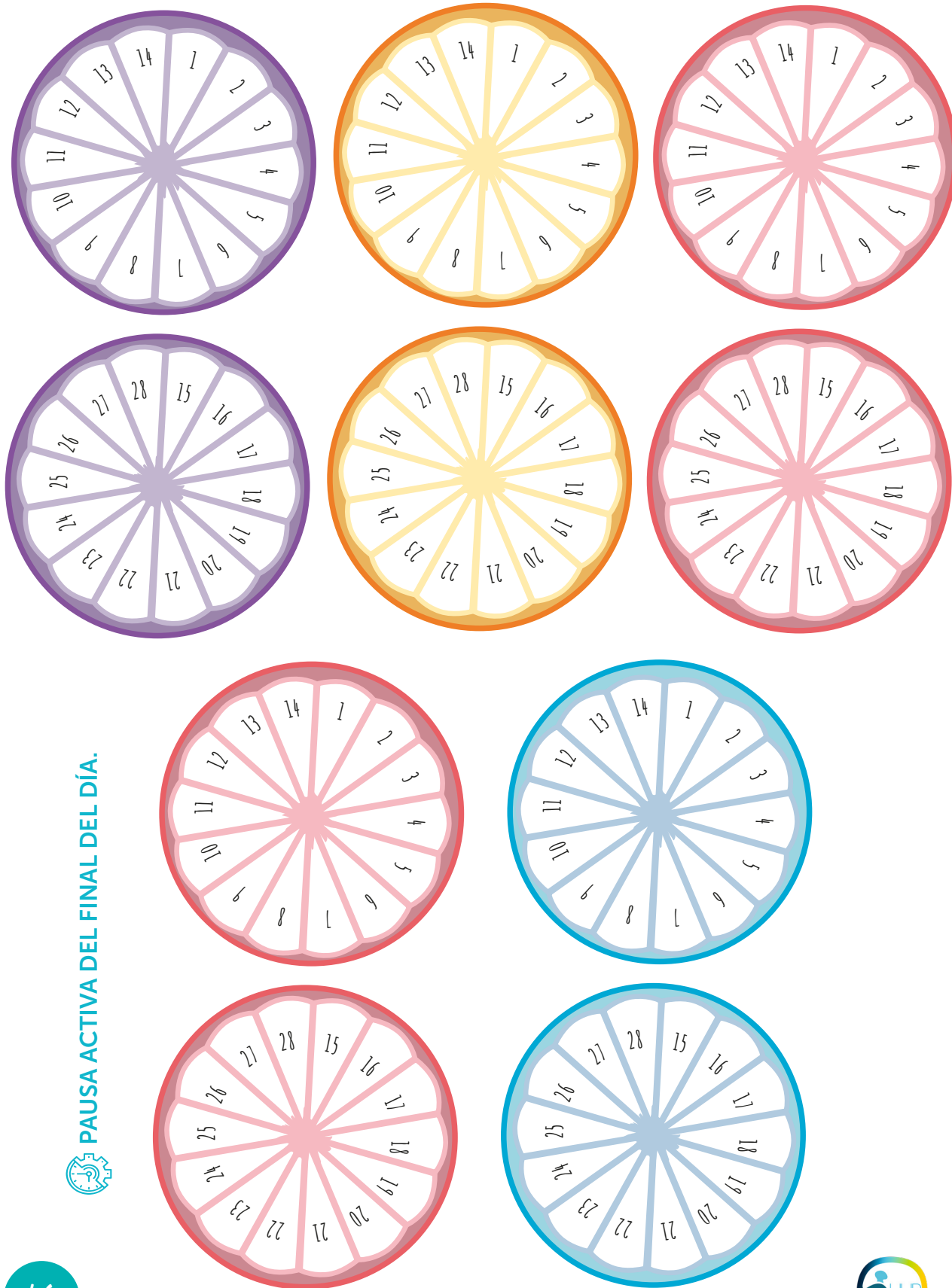


5. **PA:** Hago mis prácticas de atención plena conscientemente y con disposición.



# MIS EMOCIONES

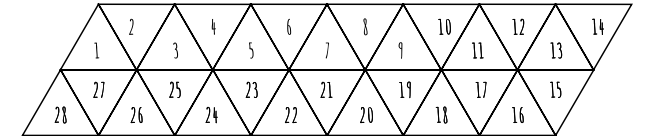
- Cada día revisa cómo te sientes hoy, usando la rueda de las emociones. Recuerda que puedes tener más de una emoción al día.



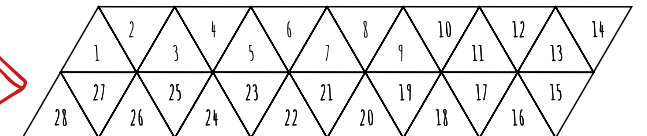
PAUSA ACTIVA DEL FINAL DEL DÍA.



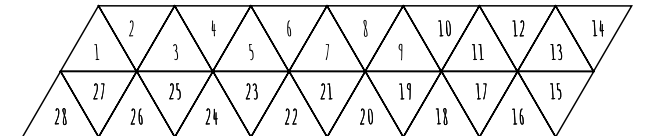
Mi familia.



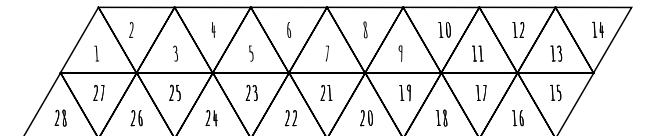
Mi nivel de entusiasmo, felicidad, alegría.



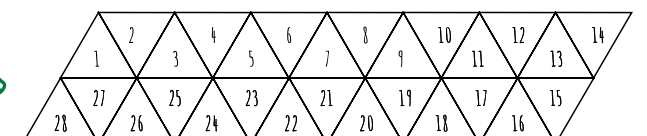
Mis logros y mi capacidad.



Mi diversión.



Mis emociones de hoy.



Mis amigos.



Mi autoestima.



Mi físico.



Mi compromiso (escuela, actividades por la tarde)



# Quiero, puedo y merezco

## Este mes quiero mejorar

- Mi meta del mes.

- Obstáculos a superar.

Acciones para lograr.

## Segunda semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

## Tercera semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

## Cuarta semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.