

DI CIEMBRE



*AUTOGOBIERNO



*DIGO LA VERDAD Y AGRADEZCO.



*SENCILLEZ



*DISTRAERSE
*MENTIR



1. **MINDSET:** Soy amable conmigo.



2. **GAG:** Hago algo bueno por alguien.








3. **FV:** Digo siempre la verdad.

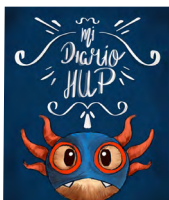


1. **MINDSET:** Hago mi práctica de atención plena con cualquier comida del día. *Me concentro y cada vez que me desconcentre, lo vuelvo a intentar. (Se empieza a partir de la segunda semana).*

OBJETIVO Este mes vamos a hablar **ATENCIÓN PLENA:** Están pensadas para que aprendan a vivir en el momento sin pensar en el pasado o en el futuro. Ayúdales a poner atención en lo que hacen, hazles ver lo que logran y enfócate a promover la verdad. Cuesta mucho trabajo controlar los pensamientos, asumir y juzgar las decisiones de otros. Este mes es poner mucha atención en cómo manejar mejor nuestros pensamientos con la herramienta de la atención plena.








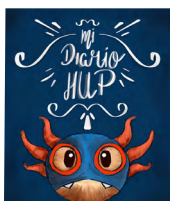
 Pulgar y meñique	PLAT	VIDEO	https://bit.ly/3m8gaGg
 Estírate	PLAT	AUDIO	https://bit.ly/3kZmDIE
 Emociones	PLAT	AUDIO	https://bit.ly/2I9Ltal
 Trackers			IMPRIMIBLE: https://bit.ly/373CGKa DIGITAL: https://bit.ly/35RnMaG
 Quiero, debo y merezco.			







Estar presentes: Las 9 actitudes.	PLAT	VIDEO	https://bit.ly/3m8gaGg
-----------------------------------	-------------	--------------	---



 Mis orejas	PLAT	VIDEO	* https://bit.ly/3nLsPj0 Cada día masajea alguna otra parte de la cara.
 Lo que escucho	PLAT	AUDIO	https://bit.ly/2Qp8yRE
 Emociones	PLAT	AUDIO	https://bit.ly/2IRLta IMPRIMIBLE: https://bit.ly/373CGKa DIGITAL: https://bit.ly/35RnMaG
 Trackers			
 Quiero, debo y merezco.			
Construye y aprende.	DIARIO PLAT	PG. 25 AUDIO	* Con un audio de conciencia plena, harán la actividad dictada en la página 25. https://bit.ly/3kP05Ec



 Cabeza / hombros	PLAT	VIDEO	https://bit.ly/398BiJc
 Garabatos	PLAT	AUDIO	https://bit.ly/3pSoTPh
 Emociones	PLAT	AUDIO	https://bit.ly/2IRLta IMPRIMIBLE: https://bit.ly/373CGKa DIGITAL: https://bit.ly/35RnMaG
 Trackers			
 Quiero, debo y merezco.			
Círculo de Amistad	DIARIO	PG. 25	* Este círculo es para que profundicen personalmente sobre las 9 actitudes. *Aprovecha el tiempo para que analicen su semestre y vean cuánto ha progresado su mentalidad, su autoestima y fuerza de voluntad. https://bit.ly/338IL8k

* SON VACACIONES.

- Puedes decidir enviar el diario o no a las familias para que sigan con el registro de sus trackers.
- Es una excelente manera de compartir y comunicarse con papás. Que sepan qué están haciendo y que los niños están avanzando.
- Por nuestra parte enviaremos videitos y cuentos que pueden ver en familia.

