

MI DIARIO HUP

PRIMARIA ALTA.



SEMANA 5 Y 6

Prudencia

Emociones y fuerza de voluntad

MES DOS / INTRODUCCIÓN

Este es tu diario para las últimas dos semanas de mayo. Recuerda todos los días ir anotando lo que te pide cada medidor.

Recuerda que tus recursos, videos y demás están en www.willtekmx.com/bigbangzoe con la contraseña que les fue dada a tus papás para que puedas acceder.

Comparte todos tus progresos con nosotros, escríbenos y pláticanos cómo estás viviendo el Programa, nos encantará platicar contigo.



HERRAMIENTAS

RECUERDA - APLICA Y PROMUEVE
TODOS LOS DÍAS

Puedes hacer carteles para tu casa y que los estén practicando.



AGRADECER
HACER UN ESFUERZO EXTRA



QUETARSE
DEJAR LAS COSAS PARA
DESPUES.



DOY UN ESFUERZO EXTRA

MISIONES



Estas serán para cada día, ve indicando según tus logros

- ✓ Si lo lograste colorea de **VERDE**
- ✓ Si te faltó poner esfuerzo pero lo intentaste colorea de **AMARILLO**.
- ✓ Si se te olvidó o no persististe esfuerzo colorea de **ROJO**.

* Puedes elegir el color que quieras, pero que signifique siempre lo mismo.

Recojo mi cuarto todos los días.

	L	M	M	J	V	S	D
Sem 1							
Sem 2							

Lavo mi plato.

	L	M	M	J	V	S	D
Sem 1							
Sem 2							



Leo al menos 2 hojas de un libro al día.

Agradezco a mi familia por su esfuerzo.

Sem 1

Sem 2

L	M	M	J	V	S	D

L	M	M	J	V	S	D

Si me quejo, digo algo positivo después.

Sem 1

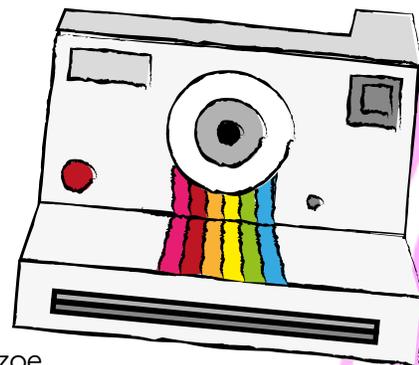
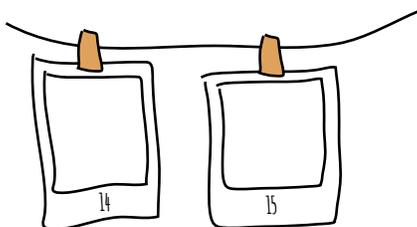
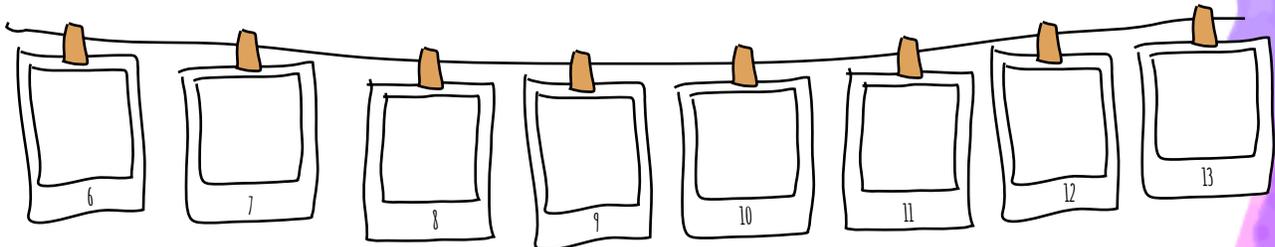
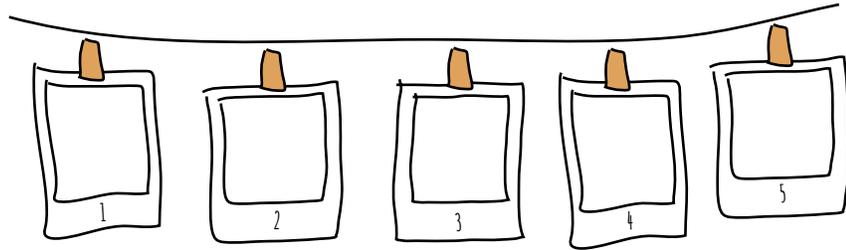
Sem 2

L	M	M	J	V	S	D

Sobre tus emociones.

- Colorea cómo te sientes cada día, puedes colorear de varios colores cada día, si fuiste cambiando de emociones, lo importante es que las hagas conscientes.

Hoy me siento...



Consejo para esta semana.



Empieza un diario!!! ¿Qué te parece empezar un diario en donde vayas escribiendo sobre tu día, sobre ti mismo o misma? Un diario te ayuda a conocerte mejor, a entenderte y a poner tus ideas y emociones en orden. En un diario pones cómo te sientes, aquello que te hizo feliz, lo que agradeces, tus sueños, tus dibujos, que te gusta, etc., y puede ser secreto o puedes compartirlo.

En este diario HUP diseñamos este espacio para que puedas escribir. verás lo padrísimo que es.

LUNES 18

1. Lo que agradeces.

2. Lo que más te gustó del día.

3. Lo que más te costó del día y cómo lo agradeces.

4. Lo que deseas para tu siguiente día.

MARTES 19

1. Lo que agradeces.

2. Lo que más te gustó del día.

3. Lo que más te costó del día y cómo lo agradeces.

4. Lo que deseas para tu siguiente día.

MIÉRCOLES 20

1. Lo que agradeces.

2. Lo que más te gustó del día.

3. Lo que más te costó del día y cómo lo agradeces.

4. Lo que deseas para tu siguiente día.

JUEVES 21

1. Lo que agradeces.

2. Lo que más te gustó del día.

3. Lo que más te costó del día y cómo lo agradeces.

4. Lo que deseas para tu siguiente día.

VIERNES 22

1. Lo que agradeces.

2. Lo que más te gustó del día.

3. Lo que más te costó del día y cómo lo agradeces.

4. Lo que deseas para tu siguiente día.

SÁBADO 23

1. Lo que agradeces.

2. Lo que más te gustó del día.

3. Lo que más te costó del día y cómo lo agradeces.

4. Lo que deseas para tu siguiente día.

DOMINGO 24

1. Lo que agradeces.

2. Lo que más te gustó del día.

3. Lo que más te costó del día y cómo lo agradeces.

4. Lo que deseas para tu siguiente día.

LUNES 25

1. Lo que agradeces.

2. Lo que más te gustó del día.

3. Lo que más te costó del día y cómo lo agradeces.

4. Lo que deseas para tu siguiente día.

MARTES 26

1. Lo que agradeces.

2. Lo que más te gustó del día.

3. Lo que más te costó del día y cómo lo agradeces.

4. Lo que deseas para tu siguiente día.

MIÉRCOLES 27

1. Lo que agradeces.

2. Lo que más te gustó del día.

3. Lo que más te costó del día y cómo lo agradeces.

4. Lo que deseas para tu siguiente día.

JUEVES 28

1. Lo que agradeces.

2. Lo que más te gustó del día.

3. Lo que más te costó del día y cómo lo agradeces.

4. Lo que deseas para tu siguiente día.

VIÉRNES 29

1. Lo que agradeces.

2. Lo que más te gustó del día.

3. Lo que más te costó del día y cómo lo agradeces.

4. Lo que deseas para tu siguiente día.

SÁBADO 30

1. Lo que agradeces.

2. Lo que más te gustó del día.

3. Lo que más te costó del día y cómo lo agradeces.

4. Lo que deseas para tu siguiente día.

Síguenos en nuestras redes sociales.



<https://bit.ly/BBZFb>



<https://bit.ly/TbbzYoutube>



<https://bit.ly/BBZInsta>



844 8 69 90 12