

EN PRÁCTICA

Semana 1

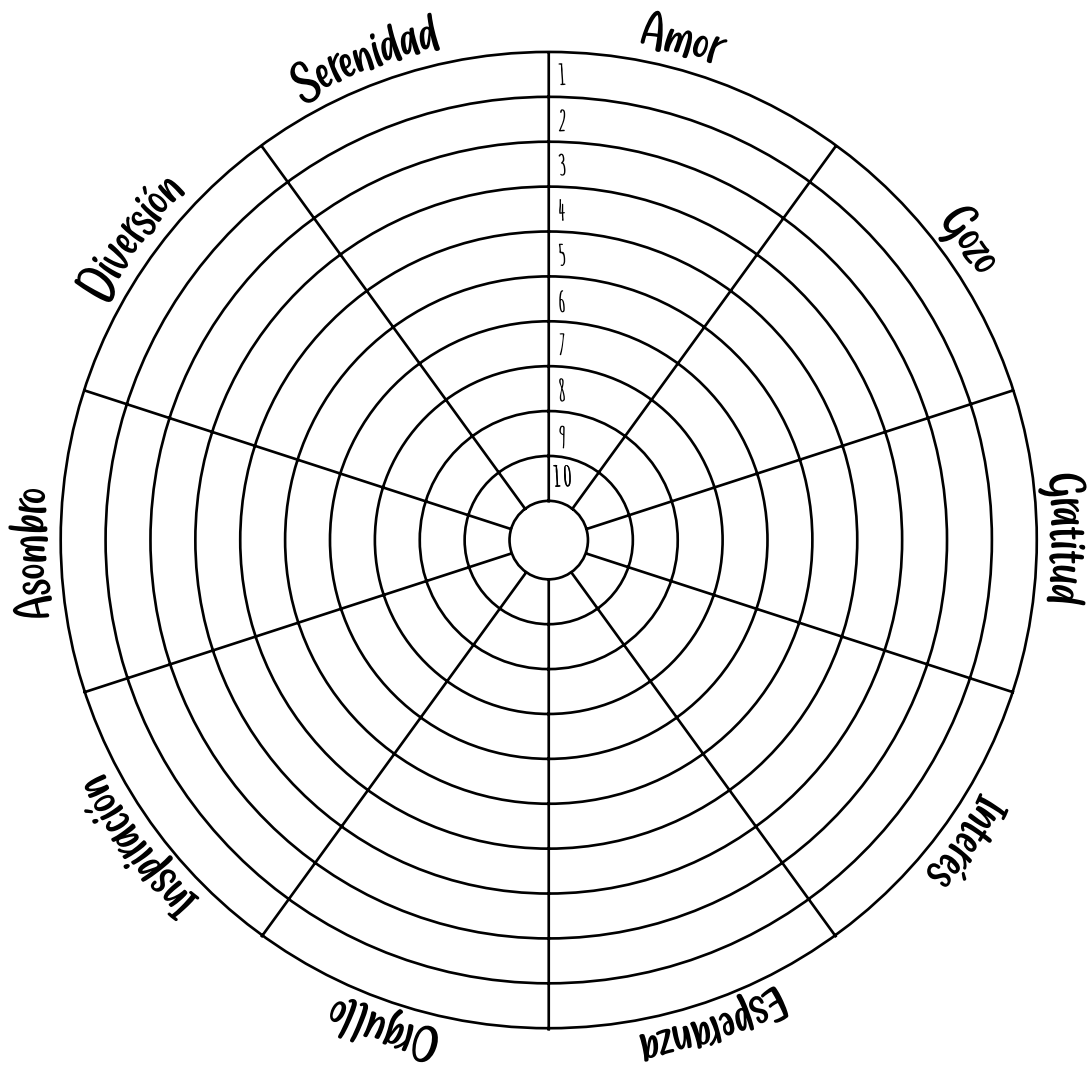
Introducción

- Ve el video de esta semana y sigue las instrucciones del ejercicio.

<p>Para mí la felicidad es:</p>	<p>Mis talentos o mis superpoderes son:</p> <p>Mis supervillanos o tentaciones que juegan en contra de mi felicidad son:</p>
<p>Las cosas que disfruto son:</p>	<p>Las cosas que no me gustan son:</p> <p>¿Quién quiero ser este ciclo escolar? Piénsate logrando. ¿Qué cosas quieres lograr?</p>

Semana 2 *Conoce.*

- Ve el video de esta semana y al finalizar realiza la rueda de las emociones positivas.



Semana 3 *Construye y aprende.*

- Ve el video de esta semana sobre los actos de bondad. A partir de hoy y al final de cada semana evalúen el esfuerzo y la cantidad de actos de bondad que se logran cada semana.

- Descarga el póster de la plataforma para generar ideas de actos de bondad y si tienes más ideas, agrégala en una cartulina o un lugar que veas todo el tiempo.

MATERIAL:

- 2 Frascos transparentes. (Dos por salón o casa).
- Pompones de colores (10 por persona).
- Descarga el póster: Actos de bondad.

Semana 4 Construye y aprende.

- Esta semana expondrán los que gusten sus respuestas de la actividad de la **Semana 1**. Si falta tiempo, pueden usar el tiempo de la semana entrante.

Semana 5 Círculo de Amistad.

- **Actividad 1.** Revisa tu tracker tanto de emociones, como de esfuerzo de este mes y escribe a continuación lo que se te pide.

a) ¿Cuál es el área con la que te sientes más seguro o segura?

b) ¿Cuál es el área o rubro en la que quisieras mejorar?

- **Actividad 2.** Escribe 5 cosas que puedes hacer para mejorar, con lo que has aprendido este mes de ti y del tema de la felicidad.

Blank writing area consisting of five horizontal bars alternating in color (grey, light blue, grey, light blue, grey).