

EN PRÁCTICA

Semana 1

Conoce.

- Ve el video de esta semana y elabora tus afirmaciones positivas.

Semana 2

Construye y aprende.

- Esta semana hagan una lista sobre cómo debemos respetarnos entre personas según los siguientes rubros o situaciones. (Lee todas las instrucciones antes de empezar).

Emociones

Manera de
pensar / decidir

Género

- Analizando lo siguiente:

¿Debe haber alguna diferencia de respeto entre hombres y mujeres?

¿Hablar con malas palabras es una falta de respeto?

¿Si una persona se viste provocativamente está permitiendo que le faltes al respeto?

¿Debo respetar a alguien que no se respeta a sí mismo(a)?

** Siempre ten en cuenta que las personas valen por existir, no por lo que hacen o dejan de hacer, no por lo que tienen o no tienen.*

* Quizás con esta actividad te das cuenta que no todos piensan igual. Escribe y comparte 3 ideas para aplicar el respeto frente a las diferencias con tus compañeros(as) o familiares si estás viviendo el programa en casa. Ideas que ayuden a vivir en paz y armonía.

- Escribe tus ideas:

Semana 3 Construye y aprende.

- Esta semana escribe una situación que te esté costando trabajo o que te haya costado trabajo vivir.

- En el formato de la página 61, del lado izquierdo escribe todo lo que no te gusta de esa situación. Arriba las emociones. Del lado derecho escribe las actitudes que te pueden servir para sobrellevarlo de mejor manera.

** Piensa en el video de la semana 2 del mes pasado, el de la sopa y las cucharas. En la vida todos tenemos algo que es como esa cuchara y esa sopa lejos. Son las situaciones difíciles en tu vida que no puedes cambiar.*

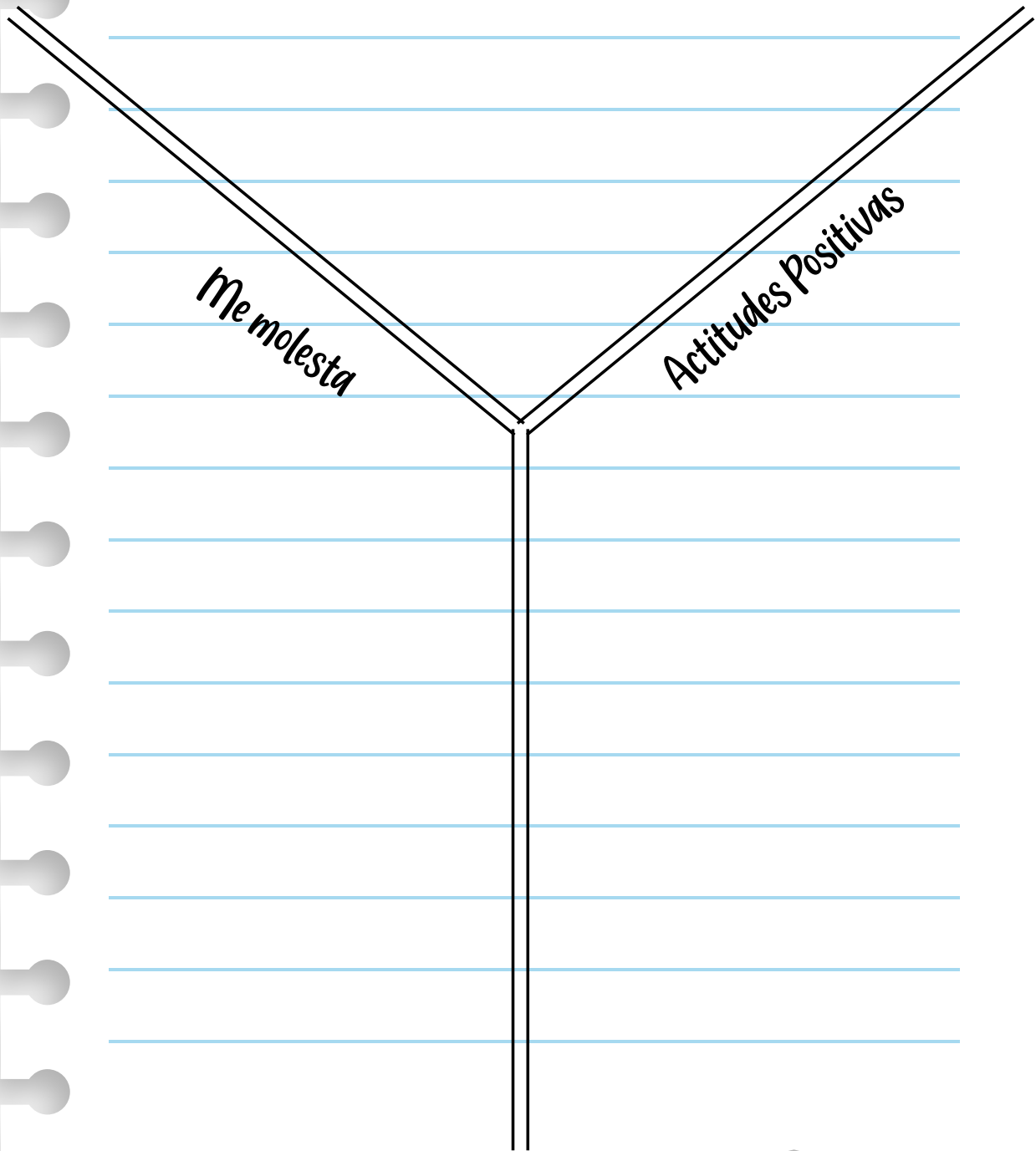
Semana 4 Círculo de Amistad.

- En esta semana ve el video sobre ser asertivos y analiza las preguntas.

- Realiza tu tracker y revisa tu esfuerzo con las herramientas, las misiones y el **Quiero, puedo y merezco**. ¿Cómo te fue con la meta de este mes?



Emociones



Me molesta

Actitudes Positivas

