

SOY LIBRE

Primaria alta y sec.



PRUDENCIA



*DECIDO
*PIENSO EN LOS
DEMAS.



*RESPONSABILIDAD



*CULPAR A LOS
DEMAS.
*NO DECIDIR

<p>1. MINDSET</p>	<p>2. GAG</p>	<p>2. GAG</p>	<p>3. FV</p>
<p>Enfrento mi miedo.</p>	<p>Uso una de mis habilidades para ayudar a alguien.</p>	<p>Le digo a alguien algo que admire de él o ella.</p>	<p>Me despierto a la primera y de buen humor.</p>

- Este es nuestro último mes, ese último esfuerzo de clases y el mejor momento para festejar el logro. Un mes para hacer un recuento y validar nuestros esfuerzos para renovar nuestros objetivos para el siguiente ciclo escolar. Aprovecha el programa y cada momento del día para consolidar su personalidad, sus logros, sus esfuerzos.

Semana 1



<p>Números con las manos.</p>	<p>PLAT</p>	<p>VIDEO</p>	<p>* Jugar y activar el cerebro. VIDEO: https://bit.ly/2SVb8TO</p>
<p>Garabatos</p>	<p>PLAT</p>	<p>VIDEO</p>	<p>*Desarrollar la memoria y la conciencia plena. https://bit.ly/3pSoTPh</p>
<p>Registro de emociones.</p>	<p>PLAT</p>	<p>AUDIO</p>	<p>* Meditación guiada para llevar registro de sus emociones. AUDIO: https://bit.ly/3ic13xS TRACKER DIGITAL: https://bit.ly/3ibZy1m TRACKER IMPRIMIBLE. https://bit.ly/3cd4Hm4</p>
<p>Video . Soy LIBRE</p>	<p>PLAT</p>	<p>VIDEO.</p>	<p>Mensaje de la autora. https://bit.ly/3ijQaIW</p>

Video

Quiero, puedo y merezco

Este mes quiero mejorar

¿Qué tal me va este mes?

Segunda semana

¿Qué dificultades enfrenté y qué hice para superarlas a lo largo del mes?

Resúmenes con las que me complacía para la semana que viene.

Tercera semana

¿Qué dificultades enfrenté y qué hice para superarlas a lo largo del mes?

Resúmenes con las que me complacía para la semana que viene.

Cuarta semana

¿Qué dificultades enfrenté y qué hice para superarlas a lo largo del mes?

Resúmenes con las que me complacía para la semana que viene.

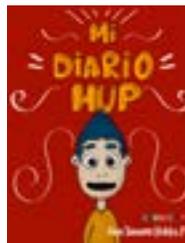
MIS EMOCIONES

¿Te puedes dar cuenta cómo ha crecido tu conciencia sobre lo que sientes y también sobre los demás? Este mes define el color de cómo te sientes cada día, según la rueda de emociones. En las líneas registra aquellos sentimientos que sienten que te impulsan a hacer algo, practicarlos y en los resultados.

Semana 2



	Sumas y restas	PLAT	VIDEO	* Desarrollar el cerebro y la conexión entre hemisferios. La coordinación: https://bit.ly/31WrHAH
	Escaneo corporal	PLAT	AUDIO	* Desarrollar conciencia corporal, despertar y conectar los dos hemisferios cerebrales. https://bit.ly/3psziMZ
	Emociones		AUDIO	* Meditación guiada para llevar registro de sus emociones. AUDIO: https://bit.ly/3nPgGQs TRACKER DIGITAL: https://bit.ly/3ibZy1m TRACKER IMPRIMIBLE: https://bit.ly/3cd4Hm4

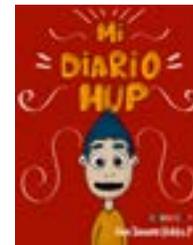


Juega, construye y aprende.			Que realicen el ejercicio de la siguiente página. https://bit.ly/2TtyxvY
-----------------------------	--	--	---

Semana 3



	Círculo con los brazos.	PLAT	VIDEO	* Desarrollar la coordinación motriz y la concentración. Irán subiendo de nivel durante la semana. https://bit.ly/34Jo15H
	Medio día	PLAT	AUDIO	*Meditación https://bit.ly/3PWI8QD
	Emociones		AUDIO	* Meditación guiada para llevar registro de sus emociones. AUDIO: https://bit.ly/3nPgGQs TRACKER DIGITAL: https://bit.ly/3ibZy1m TRACKER IMPRIMIBLE: https://bit.ly/3cd4Hm4
	Aplico.	P.51	AUDIO	Harán un collage o un dibujo que represente todo aquello que resulta peligroso para ustedes para convertirse en una adicción y cómo puede prevenirse. Platiquen ¿porqué una adicción es perder la libertad?. https://bit.ly/3cdlrZh



Semana 4



	Meñique y pulgar.	PLAT	VIDEO	* Depertar el cerebro y la creatividad. https://bit.ly/2KUmPXw
	Medio Día	PLAT	AUDIO	*Desarrollar conciencia plena. https://bit.ly/30I2kYI
	Emociones.		AUDIO	* Meditación guiada para llevar registro de sus emociones. AUDIO: https://bit.ly/3nPgGQs TRACKER DIGITAL: https://bit.ly/3ibZy1m TRACKER IMPRIMIBLE: https://bit.ly/3cd4Hm4
	Círculo amistad.			de Ver la siguiente página.

Semana 4 Círculo de Amistad.

- Sentados como siempre, elige a una persona para agradecerle algo en especial que te dio este ciclo escolar, una persona a la que le pidas perdón y una persona a la que le digas algo positivo que viste este ciclo de él o de ella. Y al final di algo positivo de ti, algo de lo que estés muy orgulloso(a).
- Todos deben participar y practiquen el evitar el juicio.

EN PRÁCTICA

Semana 1 Conoce.

- Ve el video y responde las preguntas.

Semana 2 Construye y aprende.

- Responde las preguntas.

¿Qué descubriste este ciclo de ti?

¿Cuál crees que haya sido tu más grande aprendizaje?

¿Cuál fue tu mayor reto y tu mayor logro?

Tres personas a las que realmente estés agradecido(a).