

# -YO VALGO, TÚ VALES-

## HERRAMIENTAS



\*JUSTICIA



\*OFENDER  
\*DESCUIDAR



\*RESPECTO



\*ACEPTAR Y  
CUIDAR



Este mes el valor que vamos a practicar es **el respeto**, es decir, aceptar las diferencias, luchar por el valor de las personas, defender tu y su dignidad, y tus y sus derechos.

**TRABAJAR CON SER AMABLE CONTIGO**, es una práctica que te ayudará a fortalecer la forma en cómo te ves, lo que piensas de ti y ser paciente contigo mismo(a). Esta práctica también te va a ayudar a generar nuevas estructuras y conexiones para que tengas un cerebro positivo y solucionador.

**EVITAR BURLARTE DE LOS DEMÁS Y HACER ALGO BUENO POR LOS DEMÁS**, ejercita la fuerza para transformar el mundo y para moverte a ti mismo(a), lo que también forma tu autoestima y la confianza de tu poder - poder. Amplía tu visión y tu capacidad para leer las necesidades de los demás y accionarte.

Y finalmente el **CUIDAR AL MUNDO**, que te ejercita para valorar lo que te rodea y volverte alguien que cuide.

- Registra tu esfuerzo según la gráfica y recuerda colocar el número de la gráfica para dimensionar tu nivel de esfuerzo.

¿Por qué es bueno llevar un registro de tus esfuerzos? Escribe lo que piensas.



**1. MINDSET:** Soy amable conmigo. (Me doy la oportunidad de equivocarme, me tengo paciencia para lo difícil y lo nuevo).



**2. GAG:** Evito burlarme de los demás.



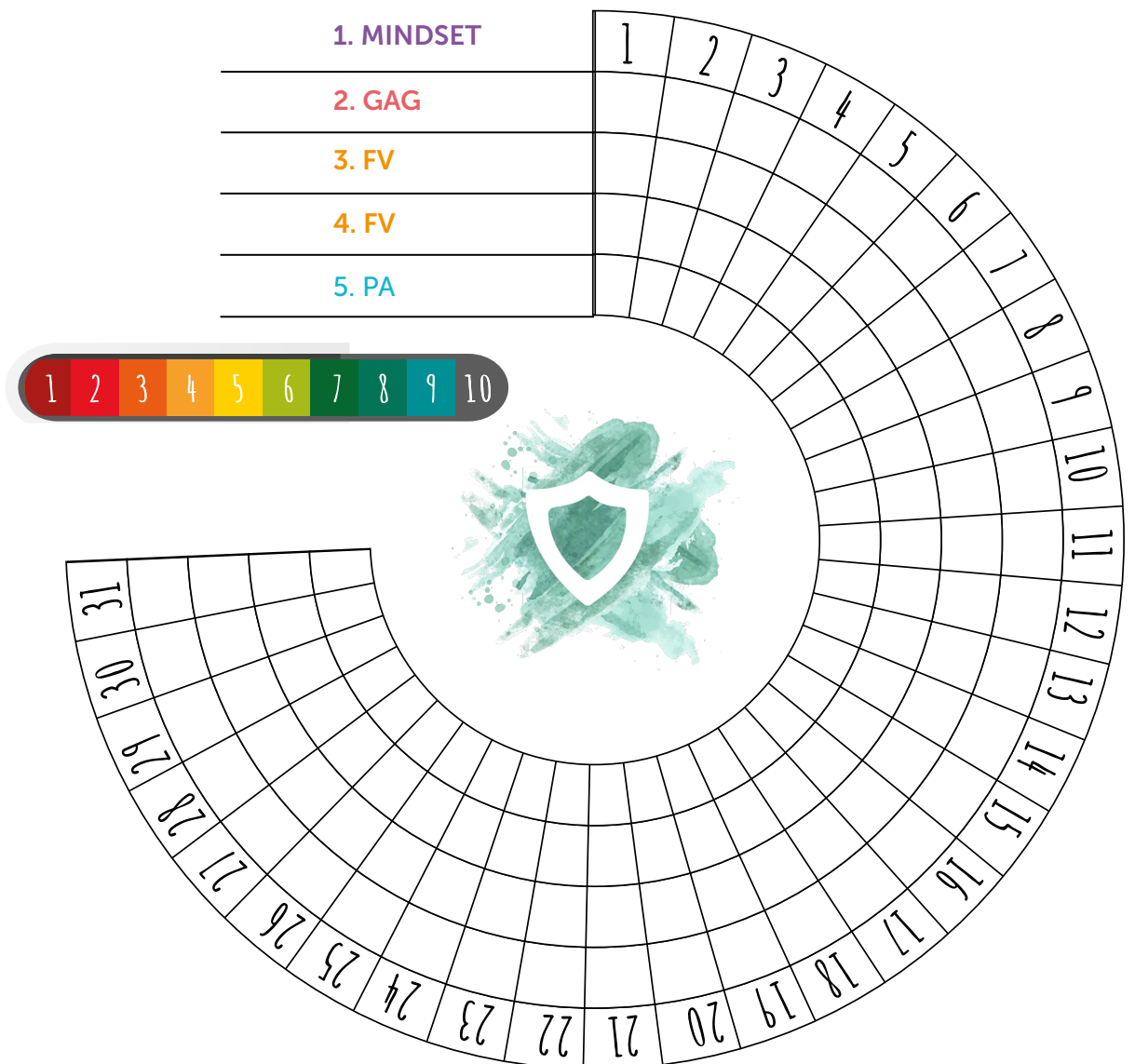
**3. FV:** Hago algo bueno por alguien más.



**4. FV:** Cuido mi mundo cuidando el agua y recicló.



**5. PA:** Las hice conscientemente y con disposición.



# MIS EMOCIONES

- Con tu Rueda de emociones que verás en la página 67, cada día lleva un registro de tus emociones según cada rubro. (Puede haber varias emociones). A cada espacio coloca el número que te indique la intensidad de la emoción, según la gráfica.

Nota. Procura registrar cómo te sientes, si hay alguna emoción negativa o débil pensar qué puedes hacer para aumentar o mejorar en ese rubro.

	A)	B)	C)	D)	E)	F)	G)	H)	I)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									



- a) Mi familia.
- b) Mis amigos.
- c) Mi nivel de entusiasmo, felicidad, alegría.
- d) Mis logros y mi capacidad.
- e) Mi autoestima.
- f) Mi físico.
- g) Mi diversión.
- h) Mi compromiso.
- i) Mis emociones de hoy:



# Quiero, puedo y merezco

## Este mes quiero mejorar

- Mi meta del mes.

- Obstáculos a superar.

Acciones para lograr.

## Segunda semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

## Tercera semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

## Cuarta semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

