



www.unificados.com

3 alimentos saludables y balanceados	ARTE Mandalas Descansar	Jugar - Bailar- Cantar	Hidratarme	Me hablo bonito Me amo Me acepto	Limpieza Orden Disciplina	Me relajo y Medito	Música Mantras	10 cosas que agradezco escribirlas en un cuaderno
--------------------------------------	-------------------------------	------------------------------	------------	--	---------------------------------	-----------------------	-------------------	---

	Desayuno	1/2 día	Almuerzo	1/2 tarde	Cena	Ejercicio	Mis emociones	Observaciones
<b>Lunes</b>								
<b>Martes</b>								
<b>Miércoles</b>								
<b>Jueves</b>								
<b>Viernes</b>								
<b>Sábado</b>								
<b>Domingo</b>								

EMOCIONES BÁSICAS: AMOR MIEDO ALEGRÍA TRISTEZA ENOJO ASCO SORPRESA



# VIRTUDES HUMANAS

ENTUSIASMO  
RESPECTO ALEGRÍA JUSTICIA AMOR  
FIRMEZA LEALTAD AMABILIDAD  
GENEROSIDAD LIMPIEZA  
RESPONSABILIDAD BONDAD OBEDIENCIA  
GRATITUD CREATIVIDAD PACIENCIA  
DESPRENDIMIENTO PERDÓN SERVICIO  
SEGURIDAD EN SI MISMO MODERACIÓN  
HUMILDAD DELICADEZA COMPASIÓN  
UNIDAD CORTESÍA CONFIANZA  
HONRADEZ VALOR VERACIDAD  
TOLERANCIA

