



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
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								

EMOCIONES BÁSICAS: AMOR MIEDO ALEGRÍA TRISTEZA ENOJO ASCO SORPRESA



VIRTUDES HUMANAS

ENTUSIASMO
RESPECTO
FIRMEZA
GENEROSIDAD
RESPONSABILIDAD
GRATITUD
DESPRENDIMIENTO
SEGURIDAD EN SI MISMO
HUMILDAD
UNIDAD
HONRADEZ
TOLERANCIA

ALEGRÍA
LEALTAD
BONDAD
CREATIVIDAD
PERDÓN
CORTESÍA
VALOR
CORTESIÁ

JUSTICIA
AMOR
AMABILIDAD
LIMPIEZA
OBEDIENCIA
PACIENCIA
SERVICIO
MODERACIÓN
DELICADEZA
COMPASIÓN
CONFIANZA
VERACIDAD

