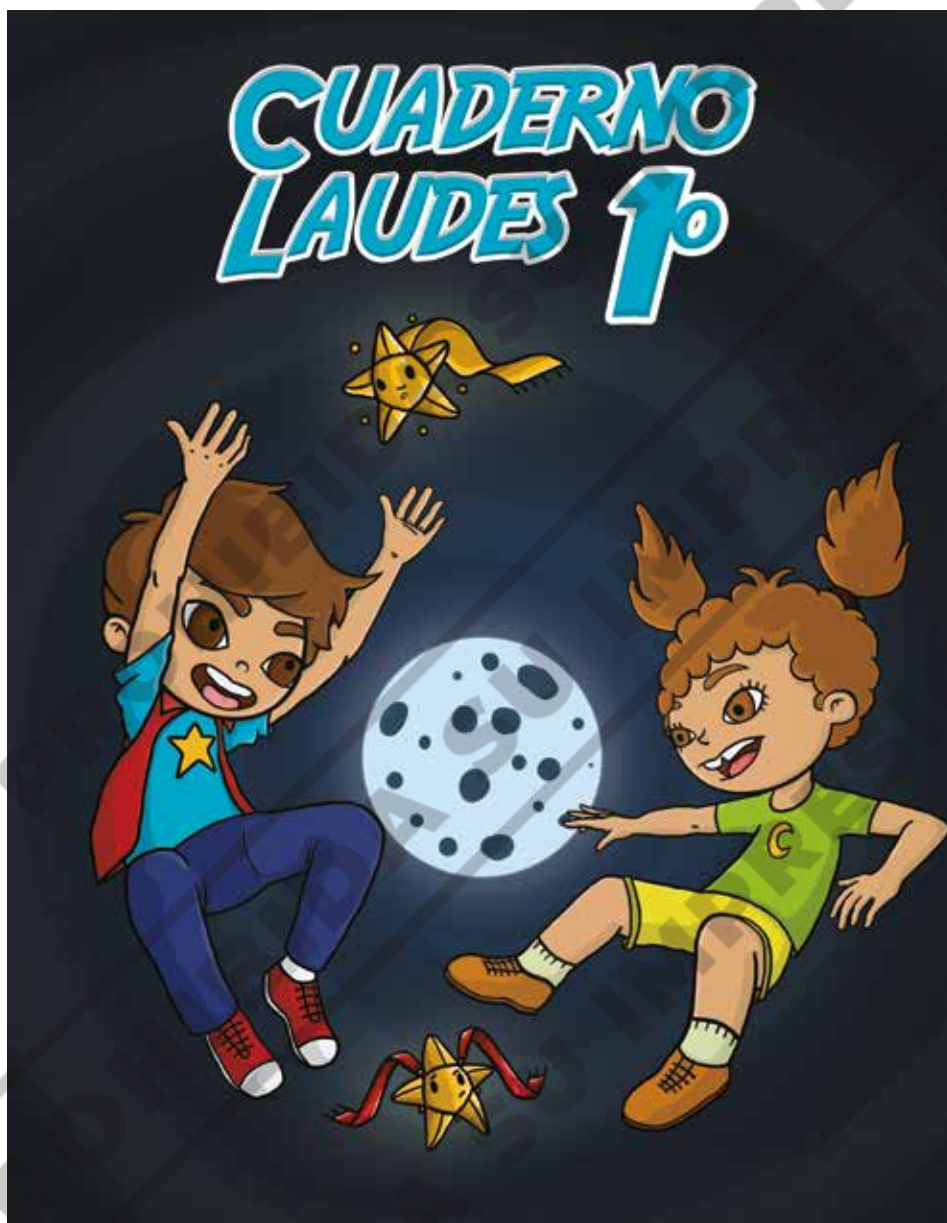




PROGRAMA HABILIDADES PARA LA VIDA

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

**PROGRAMA SOCIOEMOCIONAL
HABILIDADES PARA LA VIDA**

Cuaderno Laudes

Prevención de Conductas de Riesgo A. C.

1ª edición mayo 2018

ISBN en trámite

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

PROGRAMA HABILIDADES PARA LA VIDA
Cuaderno Laudes
PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO A. C.

Coordinación del proyecto:

Laudes A. C.
Mtro. Carlos Alberto Cuéllar Murillo
Director General Laudes A. C.

Autor y Dirección contenidos:

Mtra. Fátima Cuéllar Murillo

AGRADECIMIENTO EN LA COLABORACIÓN.

Colaboradores en el desarrollo de temas:

Lic. Diana Elsa Silva Martínez

Asistente editorial:

Denisse Eirene Ortiz Almendárez

Edición y corrección de estilo:

Lic. Dalia García Gámez

Coordinación Diseño:

Mtra. Alicia Torres Monarca

Diseño editorial:

L. D. G. Daniel Hernán Rangel Vargas
Jesús Angel Castillo Ruiz

Ilustración:

Tomogo Multimedia Infantil
Lic. José Luis Batres Hernández
Director General Tomogo

L. D. G. Mariana Núñez Rodríguez

L. D. G. María Fernanda Soriano Cardoso

GYRHS

Por su incomparable labor, la riqueza de sus aportes, tiempo y esfuerzo, queremos agradecer a cada una de las personas que han brindado sus ideas, trabajo y sueños, los cuales se ven reflejados en este Programa Educativo.

Estamos conscientes de que este es el resultado de años de preparación y estudio y es un paso enorme para la vida de cada uno, pues refleja el desvelo, la preparación y la dedicación.

Ustedes, cada uno en su área, ha plasmado su huella al aportar sus habilidades para trabajar en equipo con el objetivo de encontrar la trascendencia y tener un mundo más humano, donde la infancia sea bienvenida y recordada, y donde valga la pena el pisar este mundo; tengan por seguro que estos actos de sabiduría son los que nos immortalizan y nos llevan a un camino pleno.

Este Programa va dedicado para cada una de las personas que amamos, que nos han apoyado y con las que hemos coincidido. Gracias a ustedes por cuidarnos, guiarnos e impulsarnos. Las palabras son tan pequeñas cuando tenemos tanto que expresar, sin embargo, en cada término, en cada paso, éxito y recuerdo, ustedes están presentes.

Una mención especial nos merecen aquellas familias que han sido parte de la asociación Laudes, su apoyo, sus risas y testimonio nos han impulsado para este resultado y les estamos profundamente agradecidos.

Finalmente, a los padres de familia y maestros, a ustedes que constantemente se encuentran consigo mismos, desarrollando virtudes y valores propios, con el cariño de transmitir y educar: gracias con todo nuestro corazón, su invaluable, noble y ardua tarea tiene una bella recompensa la cual se refleja en la alegría de los niños que forman lazos con su vida y con la humanidad.

Estimados padres de familia y docentes:

Nuestro motor principal, como educadores y padres de familia, son nuestros niños y niñas; ellos nos alientan en nuestra lucha diaria. Verlos felices es nuestro principal objetivo; por ellos, nuestro empeño y trabajo para que tengan una vida digna y alcancen el éxito profesional, humano, social, familiar y espiritual.

Nuestra responsabilidad es ayudarlos a fortalecer sus alas, forjarlas con bases firmes para que vuelen libremente, trasciendan y alcancen su plenitud.

La asociación Laudes se ha impuesto como misión principal, trabajar en la construcción de una cultura de paz, a través del desarrollo de habilidades para la vida que atiendan y prevengan la violencia y las principales conductas de riesgo en la infancia. Aunque no es tarea sencilla, estamos seguros de que lo lograremos al trabajar en conjunto con ustedes, quienes día a día, se dedican a la noble y hermosa labor de educar.

Nuestra propuesta consiste en dotar a los infantes de herramientas sólidas, necesarias e indispensables para la vida de los seres humanos que, una vez llevadas a la práctica, los forjen como individuos capaces de conocerse a sí mismos, ser empáticos, comunicarse efectivamente, tomar decisiones, resolver problemas y conflictos, ser críticos y creativos positivamente, gestionar sus emociones y manejar el estrés.

Con gusto y alegría, les hacemos llegar este Programa Educativo, resultado del esfuerzo, creatividad, investigación y habilidades de muchos profesionistas interesados en el bienestar emocional, psicológico y conductual de los niños.

Estamos completamente seguros de que, con su apoyo, se cumplirán todos los objetivos planteados.

Gracias por el interés por comenzar esta aventura juntos. ¡Vale la pena!
¡Bienvenidos!

Carlos Alberto Cuéllar Murillo
Director general A. C. Laudes

Índice

Presentación a papás	8
Matriz general	10
Historia Laudes	12
1. Autoconocimiento	18
Sesión 1	19
Sesión 2	20
Sesión 3	21
2. Manejo de emociones y sentimientos	23
Sesión 1	24
Sesión 2	27
Sesión 3	28
3. Empatía	29
Sesión 1	30
Sesión 2	32
Sesión 3	33
4. Comunicación asertiva	34
Sesión 1	35
Sesión 2	36
Sesión 3	37
5. Relaciones interpersonales	38
Sesión 1	39
Sesión 2	40
Sesión 3	42
6. Pensamiento creativo	44
Sesión 1	45
Sesión 2	46
Sesión 3	47



7. Pensamiento Crítico	48
Sesión 1	49
Sesión 2	50
Sesión 3	51
8. Manejo de problemas y conflictos	53
Sesión 1	54
Sesión 2	56
Sesión 3	57
9. Manejo de tensiones y estrés	58
Sesión 1	59
Sesión 2	60
Sesión 3	61
10. Toma de decisiones	62
Sesión 1	63
Sesión 2	66
Sesión 3	65
Mi universo Laudes	70
Sección de recortes	73
Juramento Laudes	77
Diploma	79



PRESENTACIÓN

La infancia es la etapa en la que se determinan las pautas de comportamiento de la vida humana. Partiendo de dicha premisa, el Cuaderno Laudes que tiene en sus manos es parte de una metodología novedosa, diseñada para ayudar a su hijo(a) a prevenir situaciones que pongan en riesgo su integridad física, emocional y psicológica.

Es el resultado de un largo proceso de trabajo reflexivo que incluye dos etapas principales: la recolección y observación de datos a partir del trabajo clínico con infantes y adultos, y la investigación documental.

Este proyecto no pudo haberse gestado sino a través del cuestionamiento de las distintas realidades infantiles que enfrentamos como sociedad. Sin duda, hemos advertido la imperante necesidad de generar una nueva educación que dote a las y los niños de habilidades que no sólo les sirvan para afrontar los retos de este mundo cambiante, sino también para el disfrute y el goce de la vida misma.

El eje central del programa es la violencia -tanto física, emocional y psicológica- ejercida sobre el sector infantil de nuestra población: que el infante la reconozca y la distinga, para después protegerse de ella. Para ello, se muestran los diversos escenarios en los que puede ocurrir la violencia (escuela, familia, calle, etcétera) y sus posibles soluciones, procurando siempre que, a través del cuestionamiento, el infante genere sus propias herramientas y las lleve a la práctica en el presente libro, mismo que usted podrá revisar sesión a sesión para apoyar el fortalecimiento de lo aprendido.

Es importante señalar que este manual está diseñado a partir de las conductas de riesgo que más apremian a la población, las cuales están revisadas y distribuidas de acuerdo a la edad de los infantes. Así, al finalizar la totalidad del programa, el infante tendrá herramientas para prevenir la violencia física, emocional, psicológica y sexual. De igual modo, desarrollará conductas prosociales y de ciudadanía que fortalecerán su convivencia escolar y su autoestima, así como el desarrollo de una inteligencia emocional, resiliencia y liderazgo.

El programa se desarrolla a través de las diez Habilidades para la vida propuestas por la Organización Mundial de la Salud; estas son:

- Autoconocimiento
- Manejo de emociones y sentimientos
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico

- Manejo de problemas y conflictos
- Manejo de estrés
- Toma de decisiones

Cada una ha sido desglosada cuidadosamente para abarcarse en tres sesiones dentro del aula, y así cumplir el objetivo propuesto. Es necesario señalar que las sesiones serán trabajadas en dos aspectos: positivo o negativo. En el positivo se busca que los participantes conozcan y desarrollen habilidades individuales que fortalezcan su capacidad de acción para prevenir posibles riesgos; mientras que en el negativo se busca disminuir acciones, conductas, o situaciones que pongan en riesgo su bienestar.

Las habilidades que se desarrollarán durante el ciclo escolar pueden observarse detenidamente en el siguiente anexo que encontrará al finalizar esta presentación, al cual llamamos Matriz General al final de este Cuaderno Laudes.

Tenemos la certeza de que las conductas de riesgo pueden ser prevenidas a partir de la información y la formación dentro de la escuela y la familia.

Este programa educativo apuesta a la idea de que es mucho más sencillo construir infancias fuertes que reparar adultos rotos. Creemos que una sociedad mejor se construye entre todos, todos los días y de tiempo completo.

Nos alienta que usted pueda ser testigo y edificador de una nueva cultura, una cultura de paz: ¡gracias!

Fátima Cuéllar Murillo
Autora

Matriz general

Autoconocimiento	Manejo de las emociones y sentimientos	Empatía	Comunicación Asertiva	Relaciones Interpersonales
1° Auto percepción	1° Reconocimiento de emociones	1° Lealtad a sí mismo	1° Dialogo Interno	1° Formas de relación
2° Autocuidado	2° Diferenciar las emociones y sentimientos	2° Escucha atenta	2° Formas de comunicación	2° Reciprocidad
3° Autoeficacia	3° Autorregulación emocional	3° Toma de perspectiva	3° Escucha inteligente	3° Evaluación de relaciones
4° Autovalidación	4° Emociones y sentimientos ecológicos.	4° Compresión interpersonal	4° Expresión asertiva	4° Relaciones inteligentes
5° Autoestima	5° Resiliencia	5° Armonía	5° Persuasión	5° Afectividad ecológica
6° Auto concepto	6° Inteligencia emocional	6° Consciencia social	6° Conducta Pro social	6° Liderazgo

Pensamiento creativo	Pensamiento crítico	Manejo de problemas y conflictos	Manejo de tensiones y estrés	Toma de decisiones
1° Percepción	1° Análisis	1° Identificación del problema	1° Tolerancia a la frustración	1° Decisiones auto protectoras
2° Curiosidad	2° Síntesis	2° Análisis del problema	2° Manejo de la agresividad	2° Criterio
3° Imaginación	3° Juicio	3° Mediación	3° Manejo de la culpa	3° Integridad personal
4° Creatividad	4° Comparación	4° Negociación	4° Manejo del estrés	4° Generación de alternativas
5° Generación y maduración de ideas	5° Razonamiento inductivo	5° Provención del conflicto	5° Manejo de la ansiedad	5° Determinación
6° Emprendimiento	6° Razonamiento deductivo	6° Cultura de paz	6° Meditación	6° Gestión del cambio

En un lugar del firmamento...



se encuentra un sitio iluminado y habitado por un gran número de estrellas. Estas son conocidas como laudes, y cada una de ellas custodia un valor para que los seres humanos alcancen la plenitud.



La esencia de cada una de las laudes es enviada a la Tierra por medio de una luz en el interior de cada niño que nace.



Su misión es acompañarlos en la vida y su luz se mantiene encendida con los actos buenos y positivos que realizan.

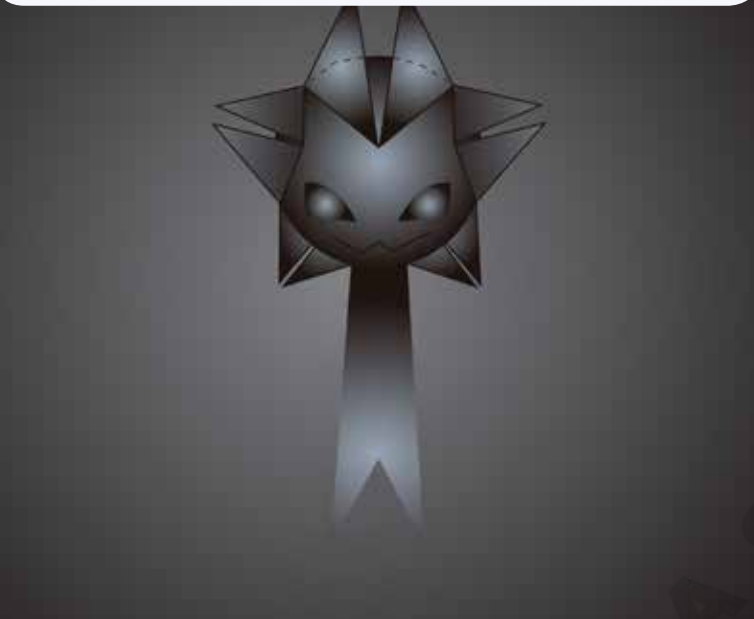


Sin embargo, no se sabe cómo comenzó, pero la luz de un niño se fue apagando poco a poco hasta que perdió su brillo, esto ocasionado por su comportamiento y actitud (burlas, desobediencia, mentiras...).



Su laudes fue muriendo y se transformó en...

¡un univan!



Cada vez más laudes se transformaban en univanes, quienes tomaban forma, contagiaban y poseían a más personas.



¡Los univanes se estaban apoderando del mundo!



La tristeza, la ira, el odio, las guerras y la muerte eran cada vez más frecuentes. ¡Era todo un caos!

Con su nueva fuerza los univanes acompañados de su líder, el emperador Univan, llegaron al firmamento...



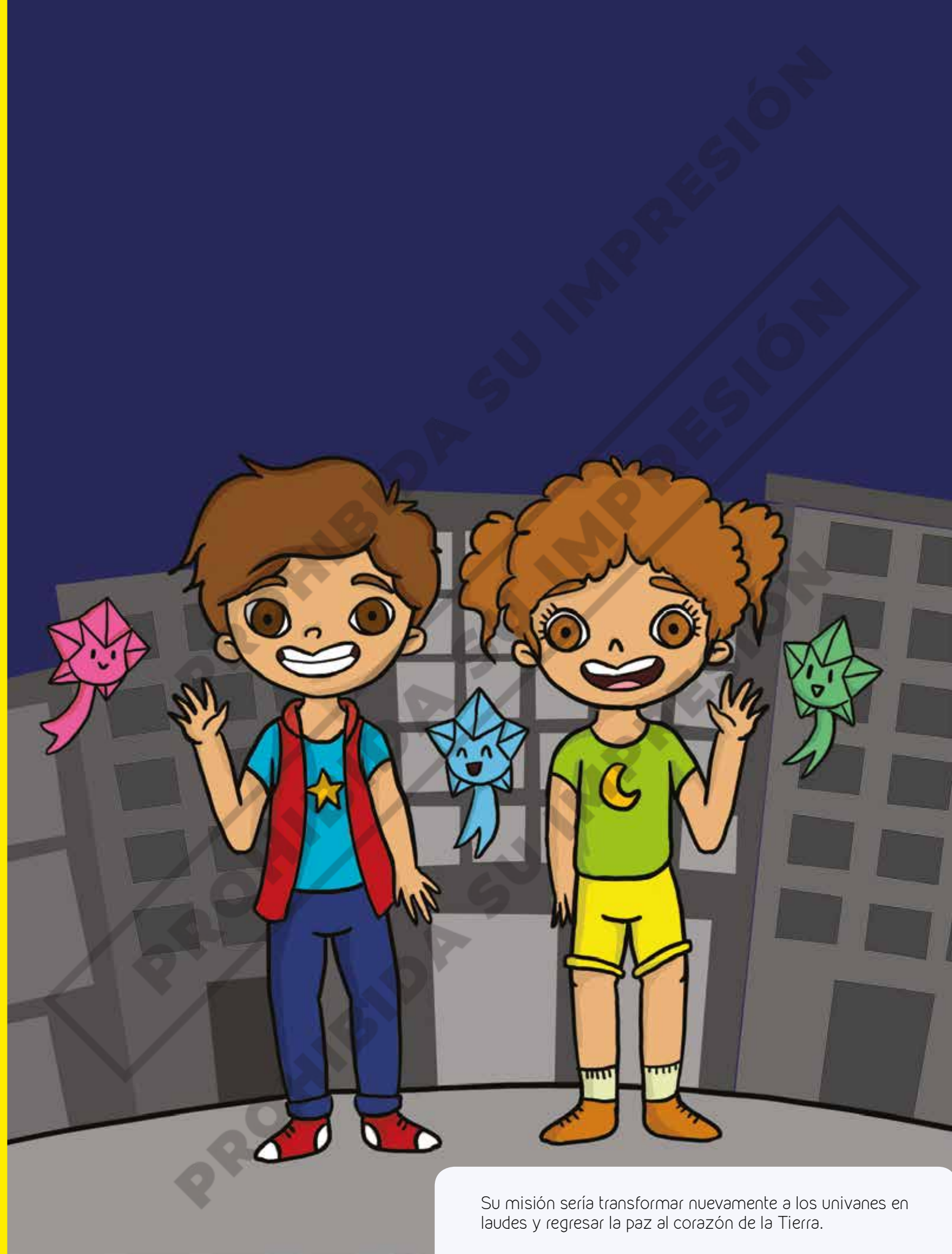
y secuestraron a cada uno de los laudes que no pudieron hacer mucho ante tal oscuridad.



Algunos laudes malheridos pudieron escapar y bajaron a la Tierra...



donde escogieron a un niño llamado Pisky y a una niña de nombre Luna...



Su misión sería transformar nuevamente a los univanes en laudes y regresar la paz al corazón de la Tierra.

Primaria 1º

Autopercepción
Autoconocimiento

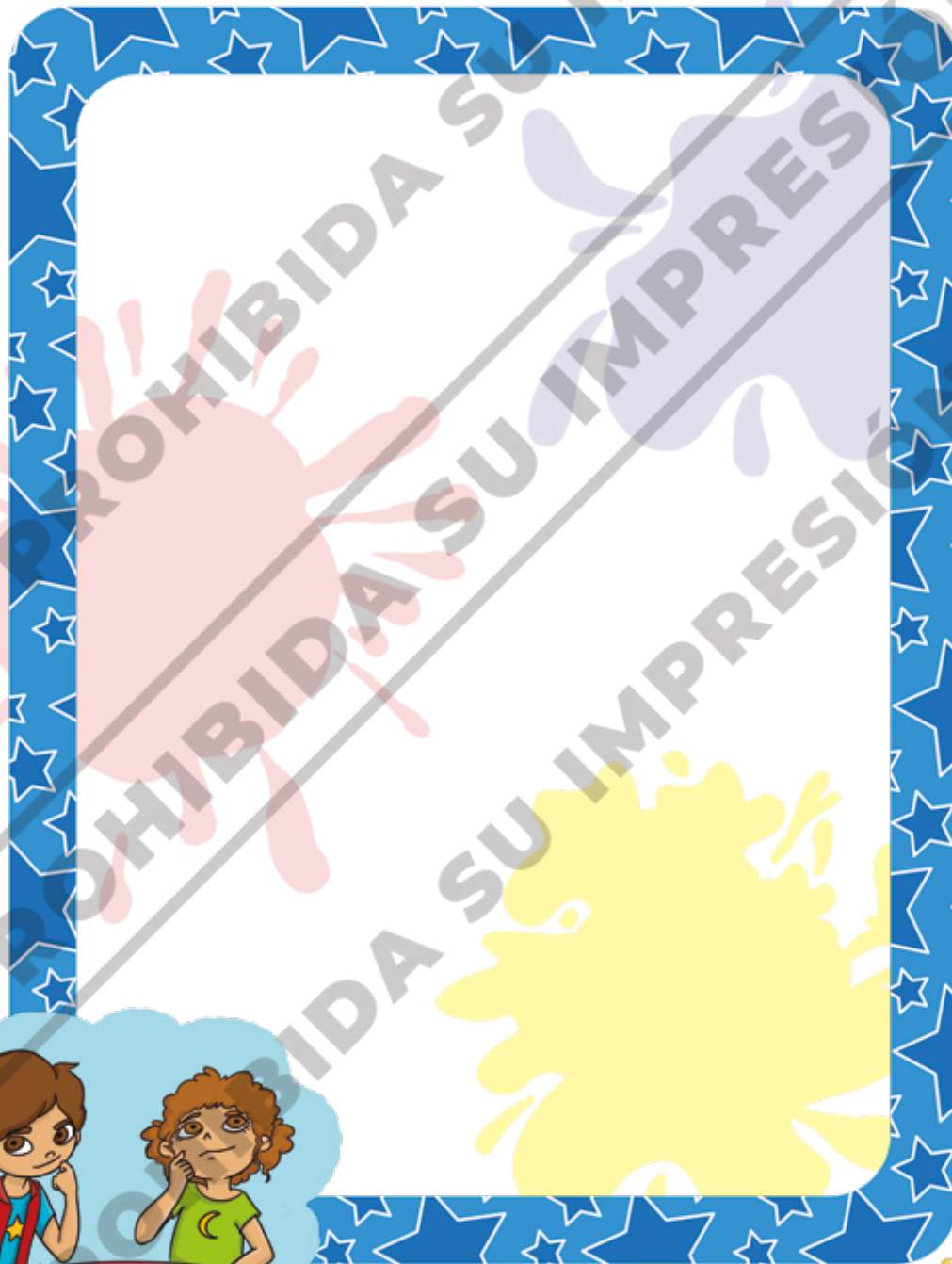


Sesión 1

Autopercepción Conociendo mis cualidades

Conquistando Galaxias

- 1 Si tú fueras un árbol, ¿cómo imaginas que serías? Haz un dibujo de ese árbol y representa en él tus cualidades.



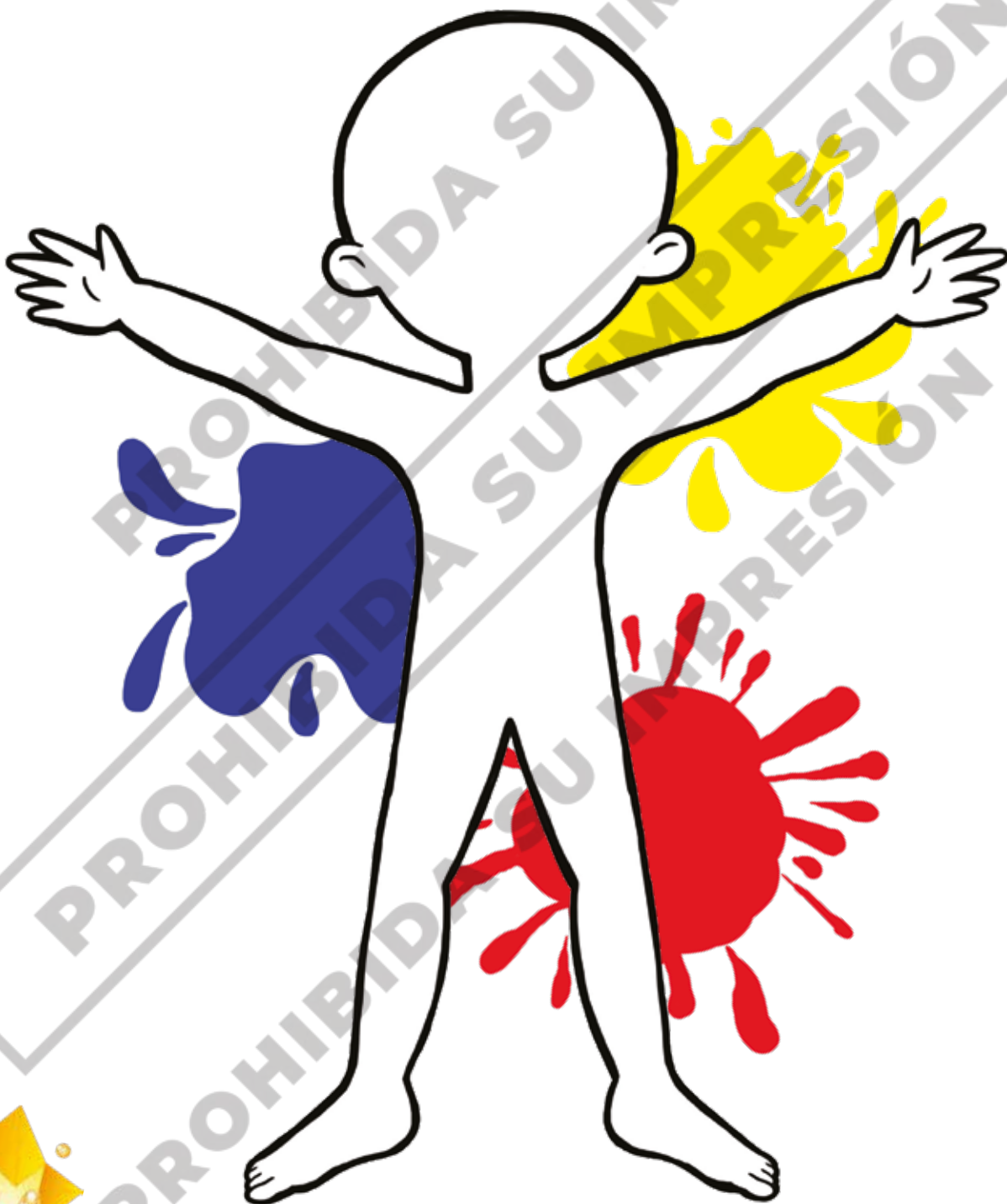
Autoconocimiento



Sesión 2 Conociendo mi cuerpo

Explorando mi universo

- 1 Dibuja las partes externas de tu cuerpo sobre la siguiente silueta.



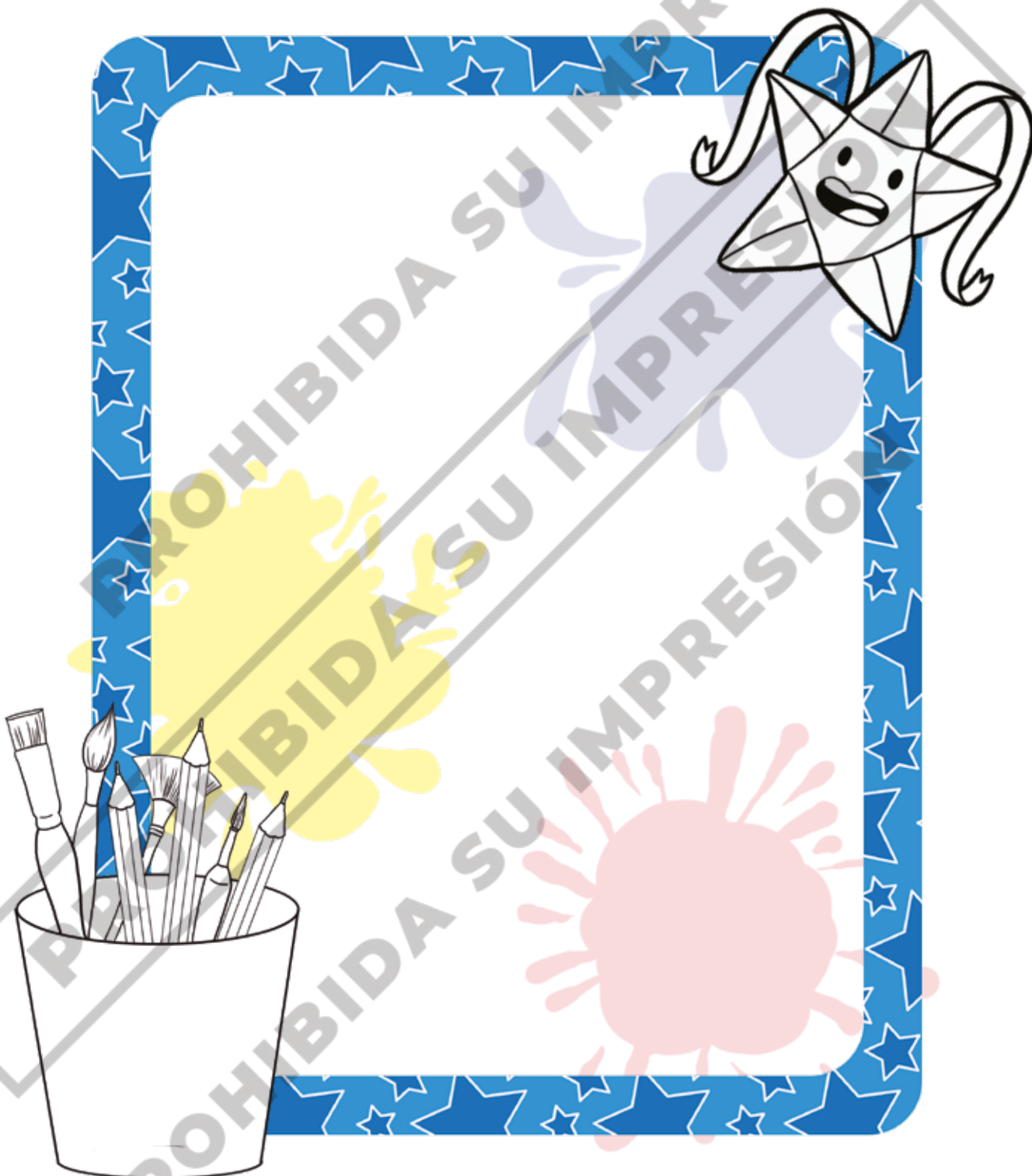
Sesión 3 Aprendiendo a protegerme

Construyendo mi constelación

1. Dibuja tu cara en la parte correspondiente de la siguiente silueta.
2. Dibuja con color verde las partes de tu cuerpo que todos pueden ver, tocar o acariciar.
3. Dibuja con color amarillo las partes de tu cuerpo que sólo las personas de tu confianza pueden ver, tocar o acariciar.
4. Dibuja con color rojo las partes de tu cuerpo que nadie puede ver, tocar o acariciar.



2 ¿Quién es la persona en la que más confías? Dibújala en el siguiente espacio.



Primaria 1º

Reconocimiento de las emociones

Manejo de
emociones y
sentimientos

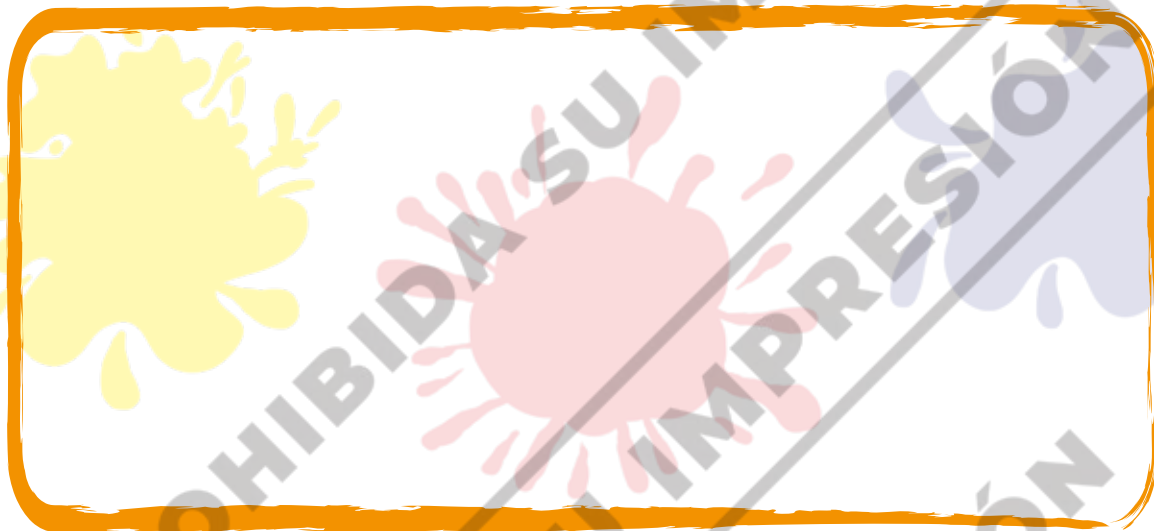


Sesión 1

Reconocimiento de emociones Reconociendo mis emociones

Conquistando galaxias

- 1 Dibuja la imagen que te causó alegría.



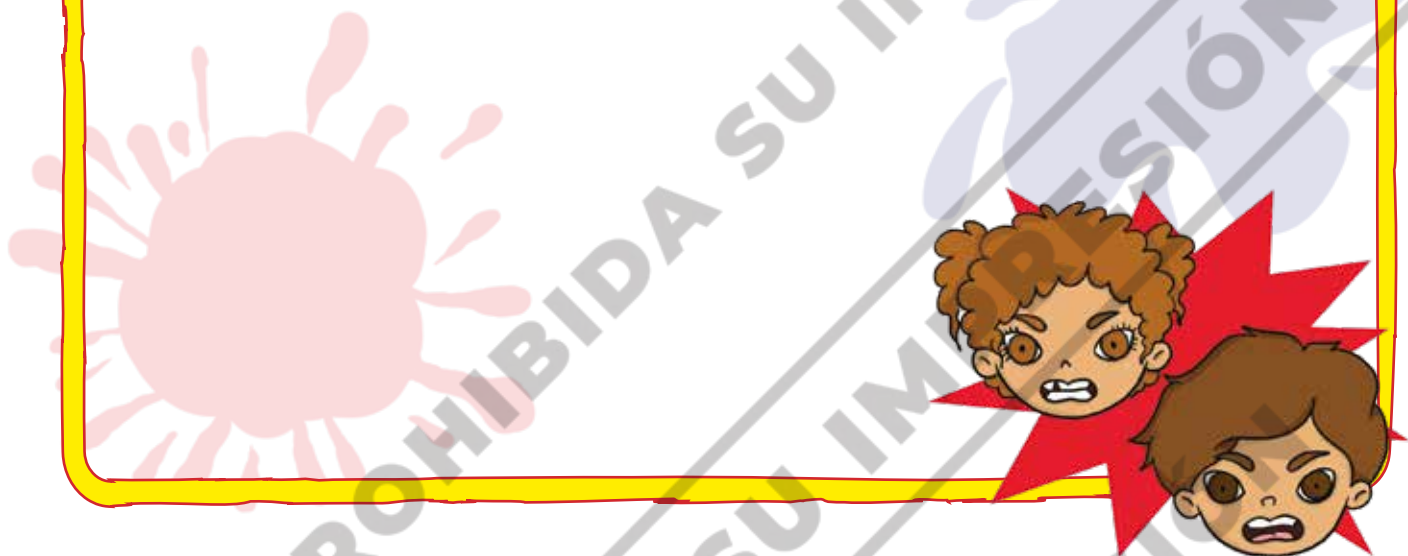
Construyendo mi constelación

- 2 Dibuja aquello que te provoca cada una de las siguientes emociones.

¿Qué te pone triste?



¿Qué te hace enojar?



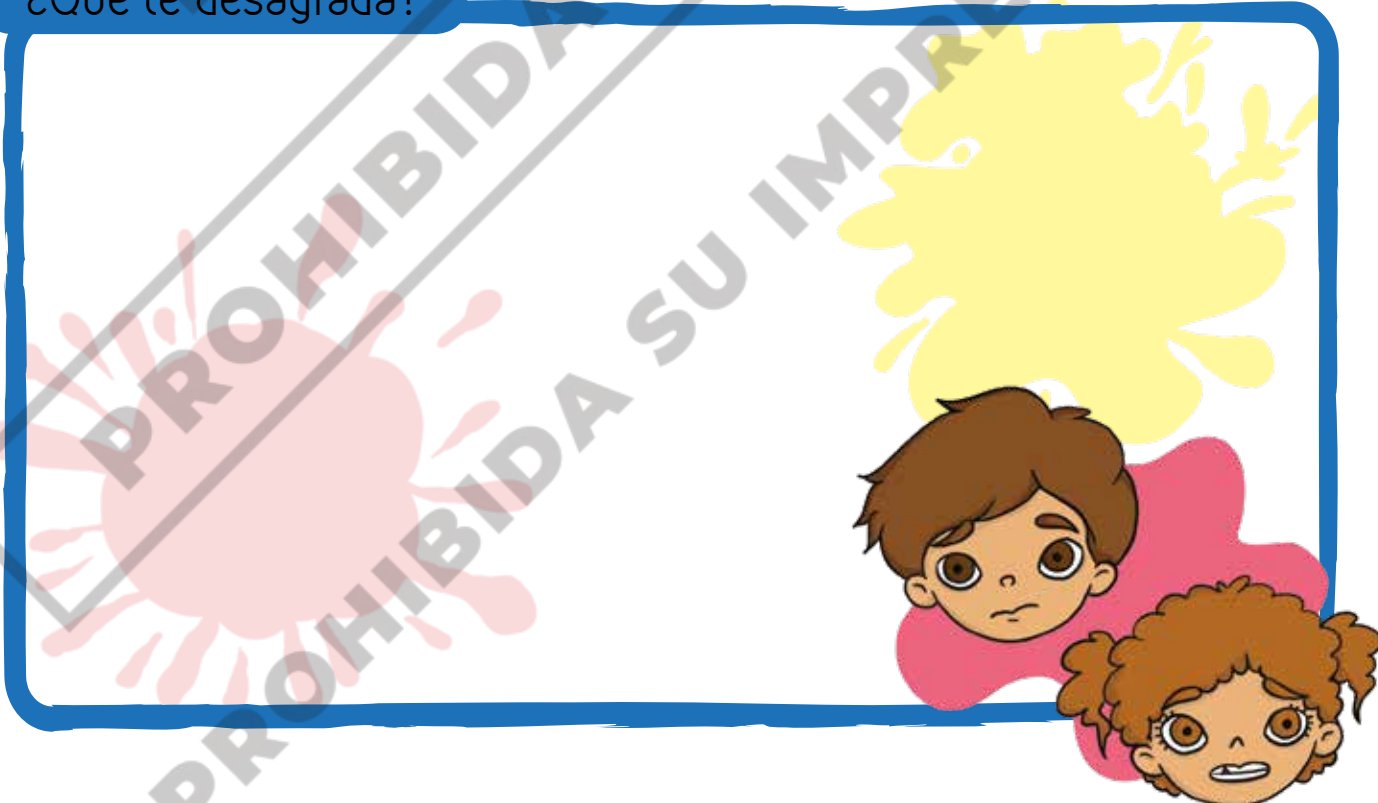
¿Qué te pone alegre?



¿Qué te da miedo?



¿Qué te desagrada?



Sesión 2 Identificando las emociones en mi cuerpo

Construyendo mi constelación

- 1 Escribe o dibuja las respuestas a las siguientes preguntas en el lugar correspondiente.

¿Cuáles son las emociones que he experimentado?	¿Cómo reacciono ante estas emociones?	¿Qué es lo que las genera en mí?

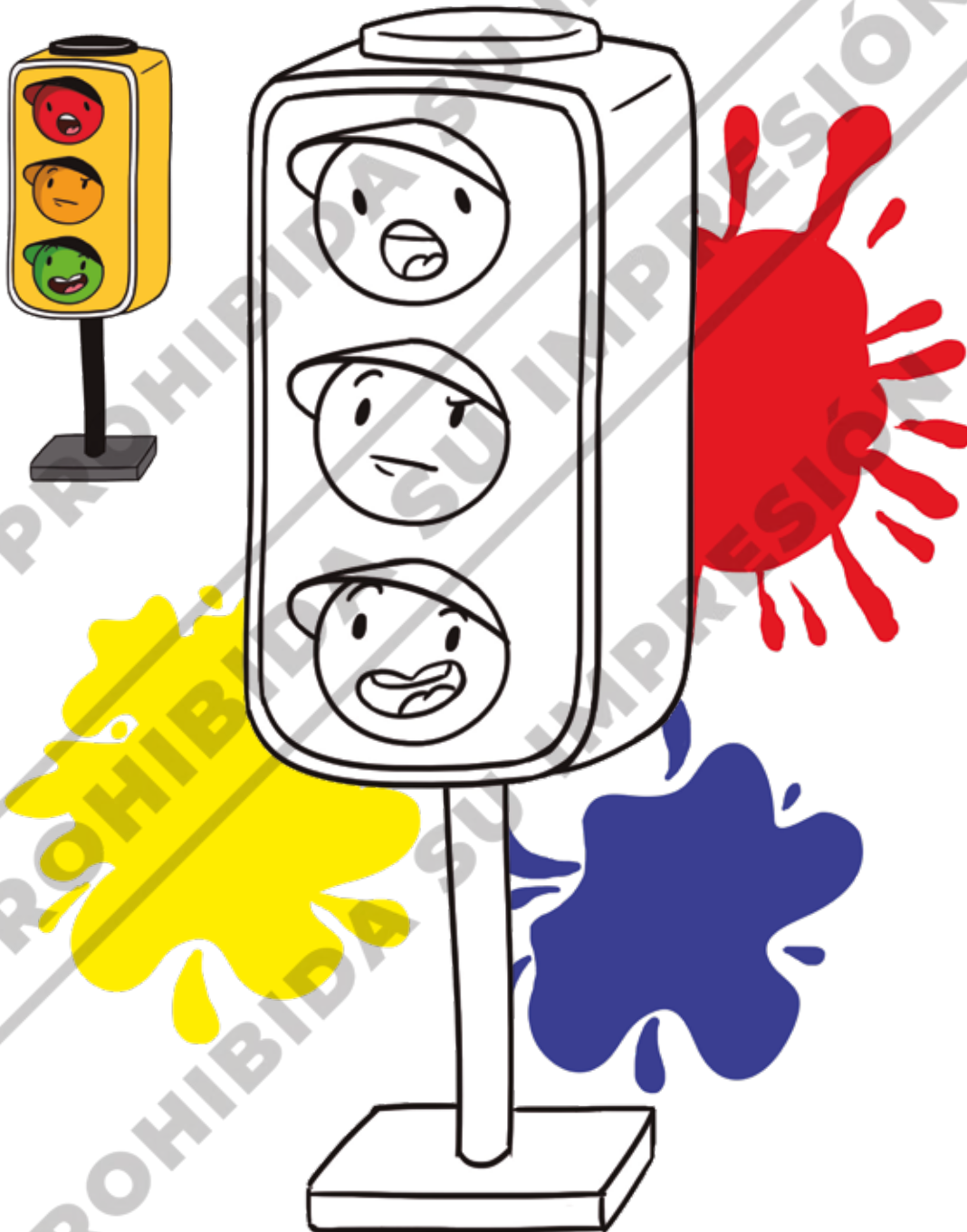
Reconocimiento de las emociones



Sesión 3 ¡Emociones que alertan!

Construyendo mi constelación

- 1 Colorea tu semáforo.



Primaria 1º

Lealtad a sí mismo

Empatía



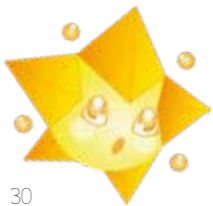
Sesión 1 Comprensión de sí mismo

Explorando mi universo

- 1 Piensa en alguna situación que hayas vivido últimamente y en la que te hayas equivocado. Luego dibújala en este espacio.

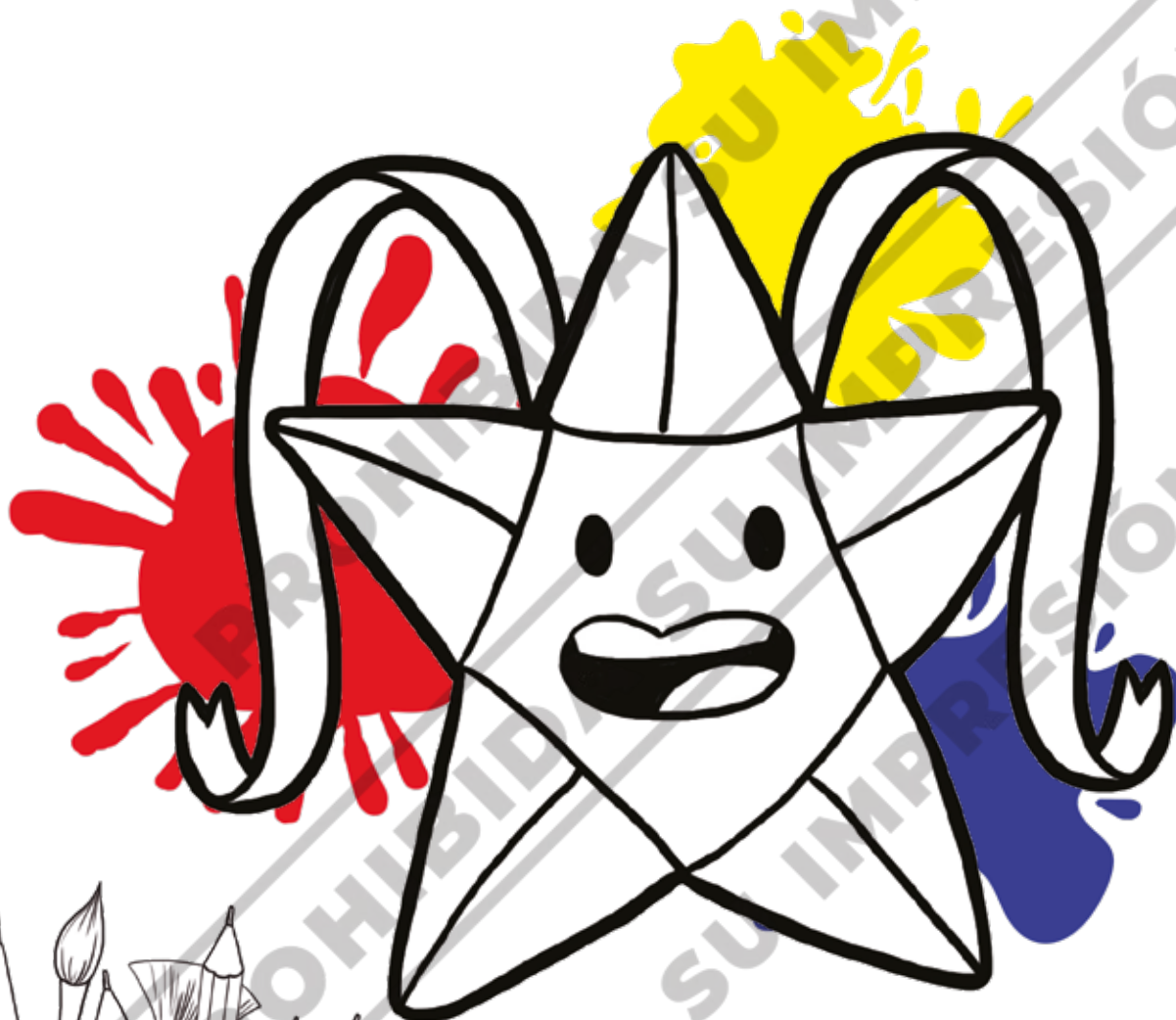


Empatía



Construyendo mi constelación

- 2 Si te comprometes a tratarte y comprenderte mejor a ti mismo, dibuja tu estrella de color verde. Si no estás dispuesto a eso, déjala en blanco.



Lealtad a sí mismo

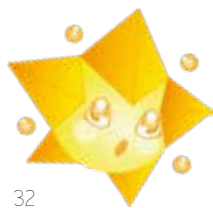
Sesión 2 Me doy permiso

Construyendo mi constelación

- 1 Dibuja lo que imaginaste durante el ejercicio.



Empatía

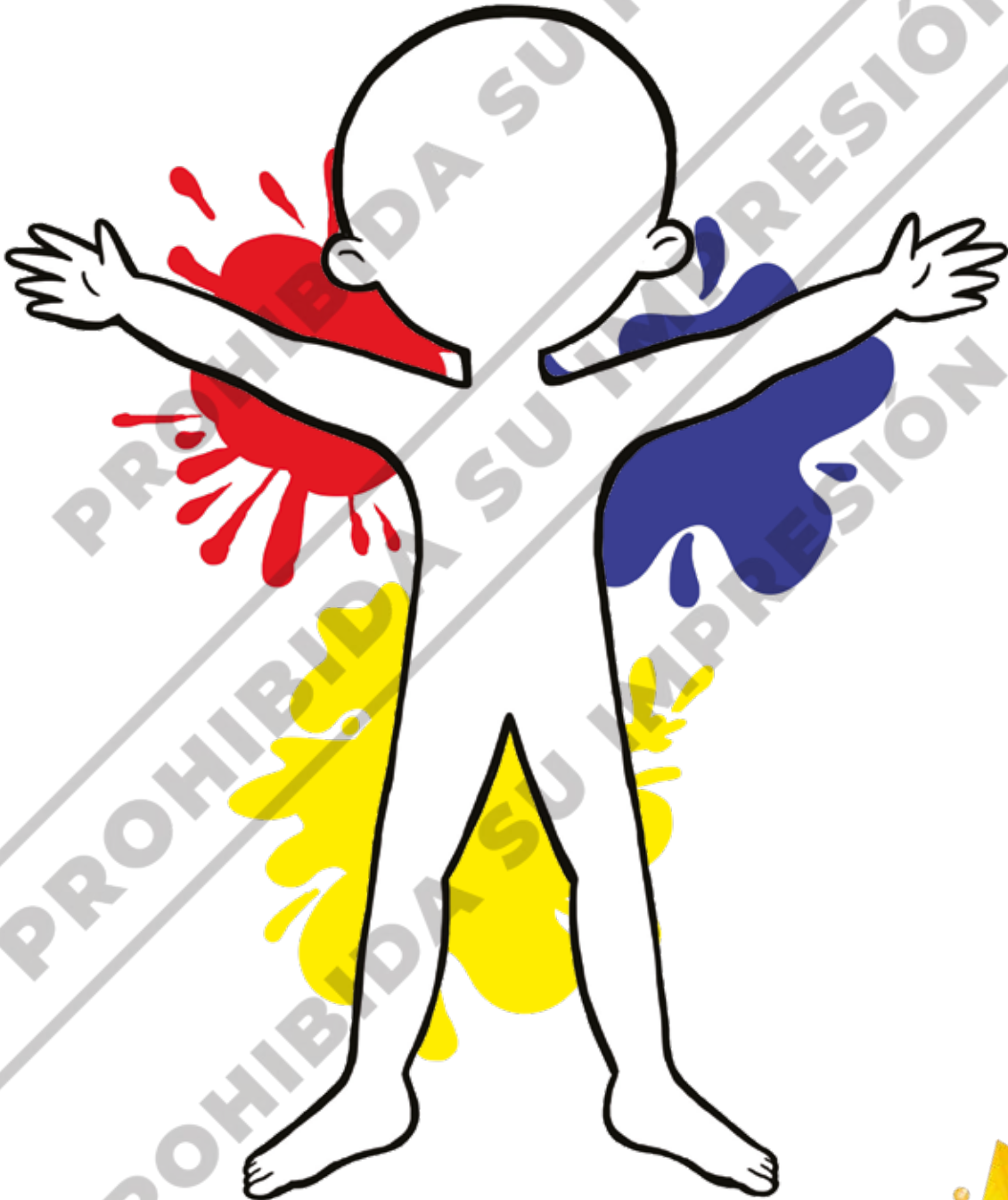


Lealtad a sí mismo

Sesión 3 Ser fiel a mis ideas. Lo que NO se negocia

Explorando mi universo

- 1 Dibuja dentro de la silueta lo que sientes y lo que quieres ser de grande. También dibuja tus gustos y todo lo que te describe.



Empatía



Primaria 1º

Diálogo interno
Comunicación
asertiva

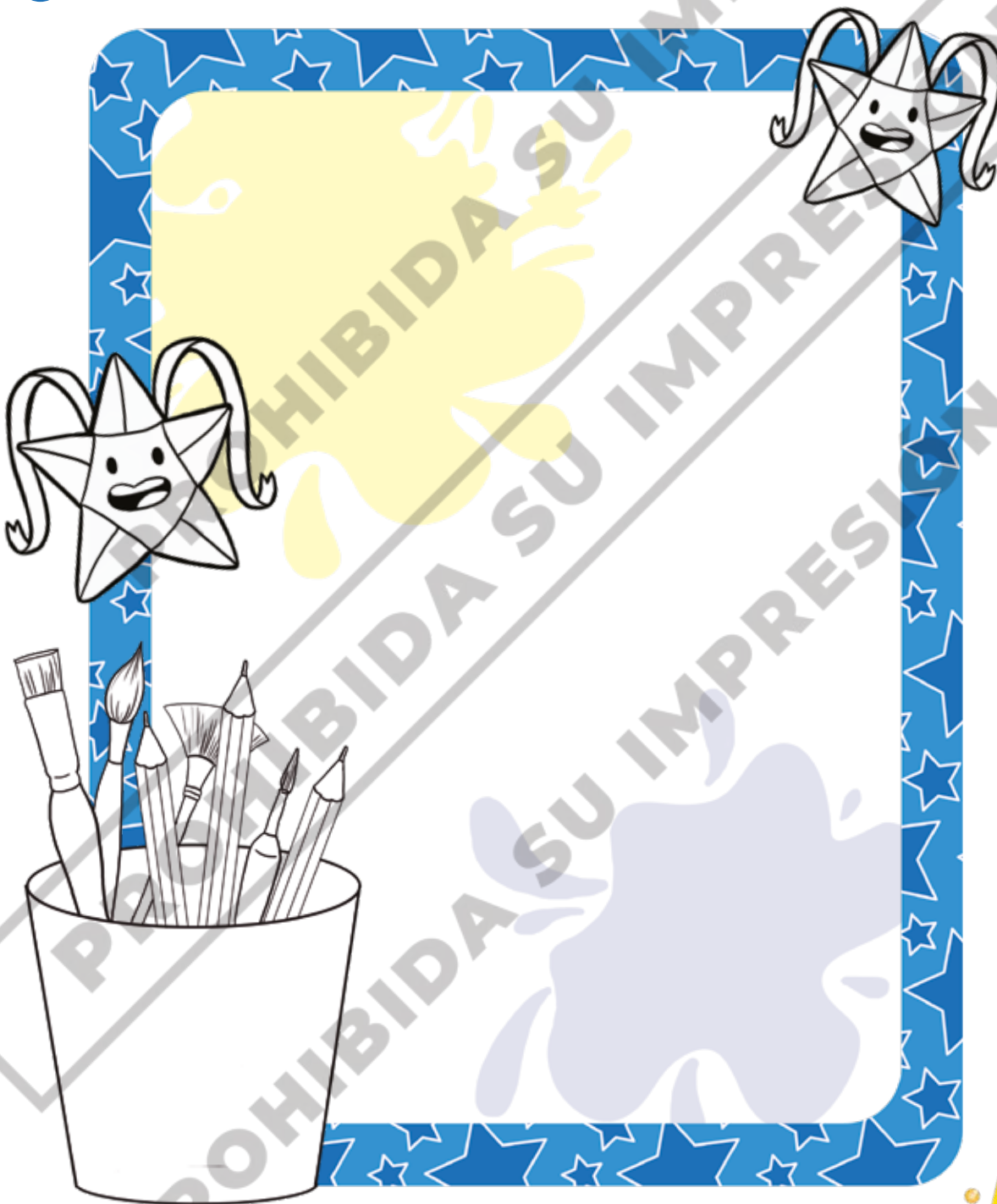


Sesión 1

Diálogo interno
Escuchar mis pensamientos

Conquistando Galaxias

1 ¿Qué aprendiste hoy? ¡Dibújalo!



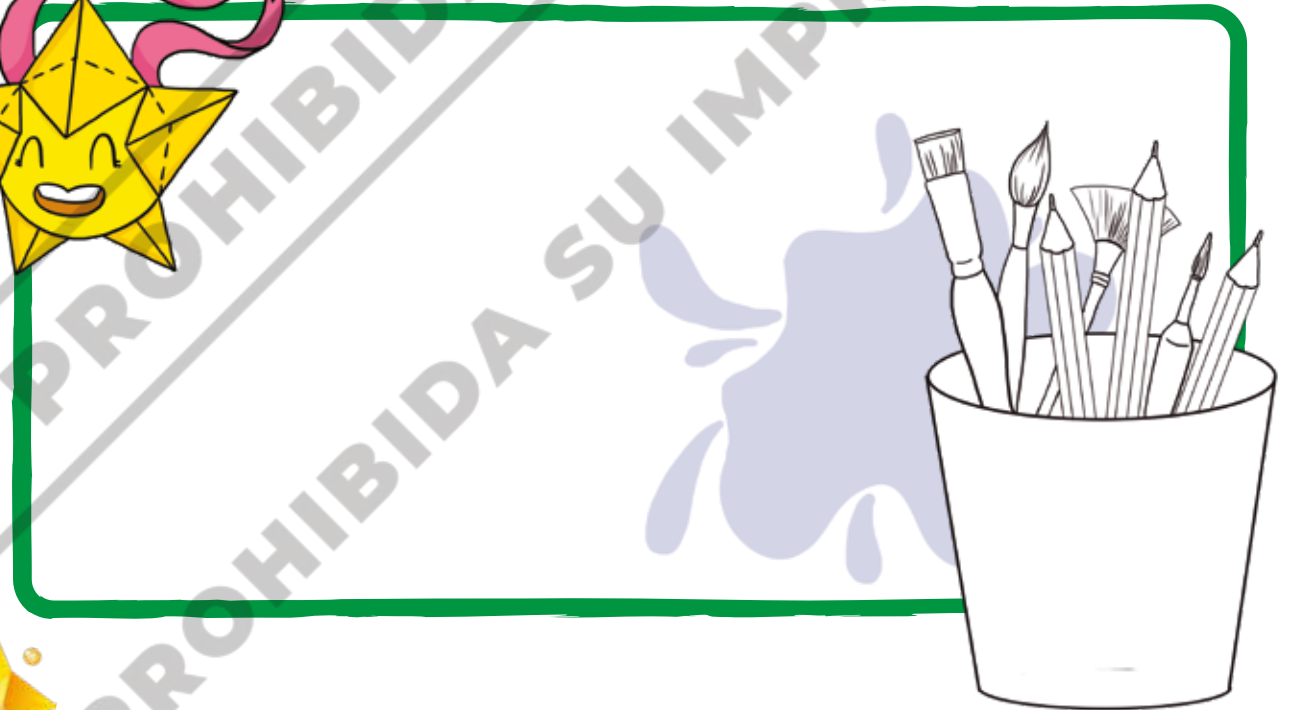
Diálogo interno



Sesión 2 Vocecitas que apagan, vocecitas que iluminan

Explorando mi universo

- 1 En uno de los recuadros dibuja lo que representan tus voces oscuras; y en el otro, dibuja lo que representan tus voces que iluminan.



Diálogo interno

Sesión 3 **Vocecitas que me cuidan. La comunicación asertiva empieza conmigo mismo**

Conquistando Galaxias

- 1 Selecciona, recorta y pega. Busca las imágenes para esta actividad en la sección de recortes (página 75) de tu *Cuaderno Laudes*.



Diálogo interno



Primaria 1º

Formas de relación

Relaciones
interpersonales



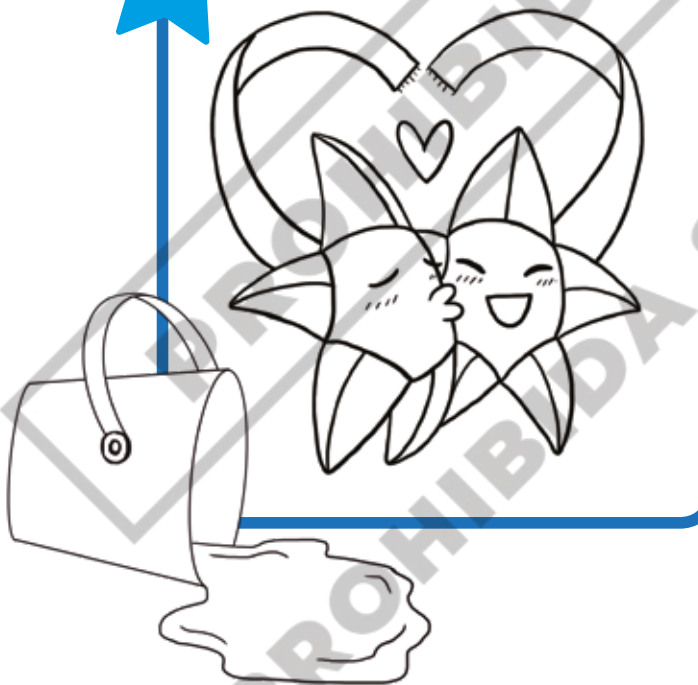
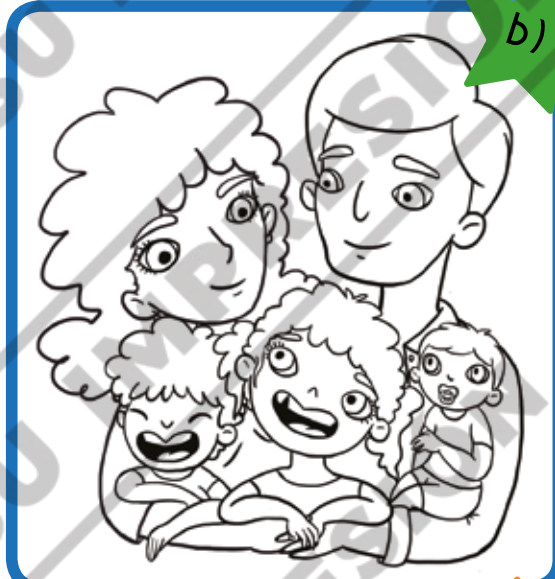
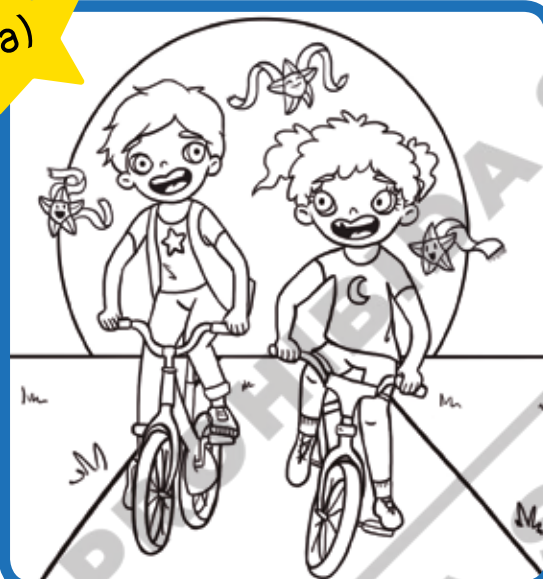
Sesión 1

Formas de relacionarse

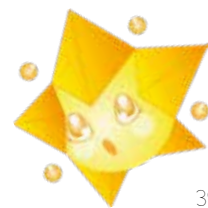
Tipos de relación

Explorando mi universo

- 1 De acuerdo con las siglas que anotó tu maestro(a), indica el tipo de relación que aparece en cada recuadro y coloréalas.



Relaciones interpersonales

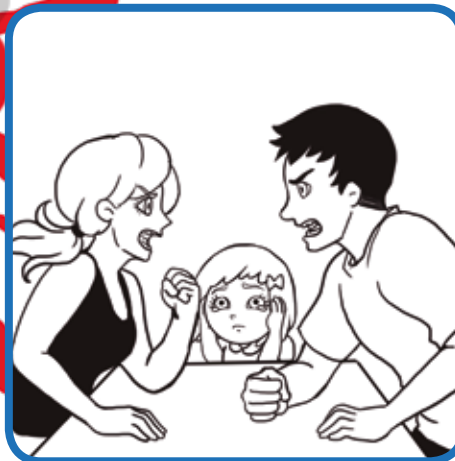


Formas de relacionarse

Sesión 2 Buenos y malos tratos

Conquistando galaxias

- 1 De las escenas que aparecen en los recuadros, colorea únicamente las que representen buenos tratos.



Construyendo mi constelación

- 1 Marca con una palomita las imágenes que muestren formas correctas de cariño, y con una X las imágenes que muestren formas incorrectas de cariño.



Sesión 3 Formas correctas e incorrectas de cariño

Explorando mi universo

- 1 De acuerdo a las imágenes que aparecen a continuación, marca con una palomita los tipos de relaciones que representen una muestra autorizada de afecto y cariño, y con una X los que representen una muestra no autorizada de afecto y cariño.

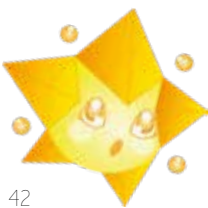
Saludo



Relaciones íntimas
(mamá y papá)

Relaciones sociales
(vecinos, amigos, etc.)

Caricia



Secreto



Relaciones íntimas
(mamá y papá)



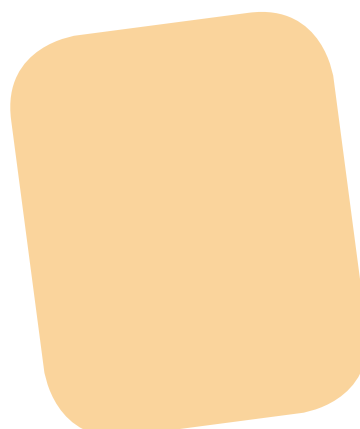
Relaciones sociales
(vecinos, amigos, etc.)



Abrazo



Cosquillas



Primaria 1º

Percepción
Pensamiento creativo



Sesión 1

Capacidad perceptiva (sensorial/ intuitiva)

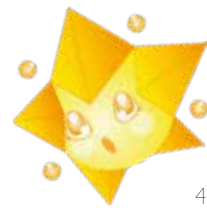
Mis sentidos

Construyendo mi constelación

- 1 ¿Qué es lo primero que viene a tu mente? Dibújalo en los siguientes recuadros.



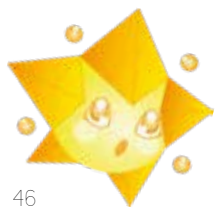
Capacidad perceptiva



Sesión 2 Mis sentidos hablan

Construyendo mi constelación

- 1 Dibuja tu animalito de la intuición.



Sesión 3

Capacidad perceptiva (sensorial/ intuitiva)

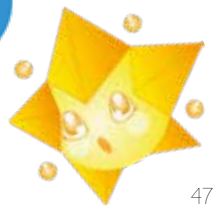
Mi intuición me protege

Conquistando galaxias

- 1 Dibuja a tu guardián.



Capacidad perceptiva



Primaria 1º

Análisis

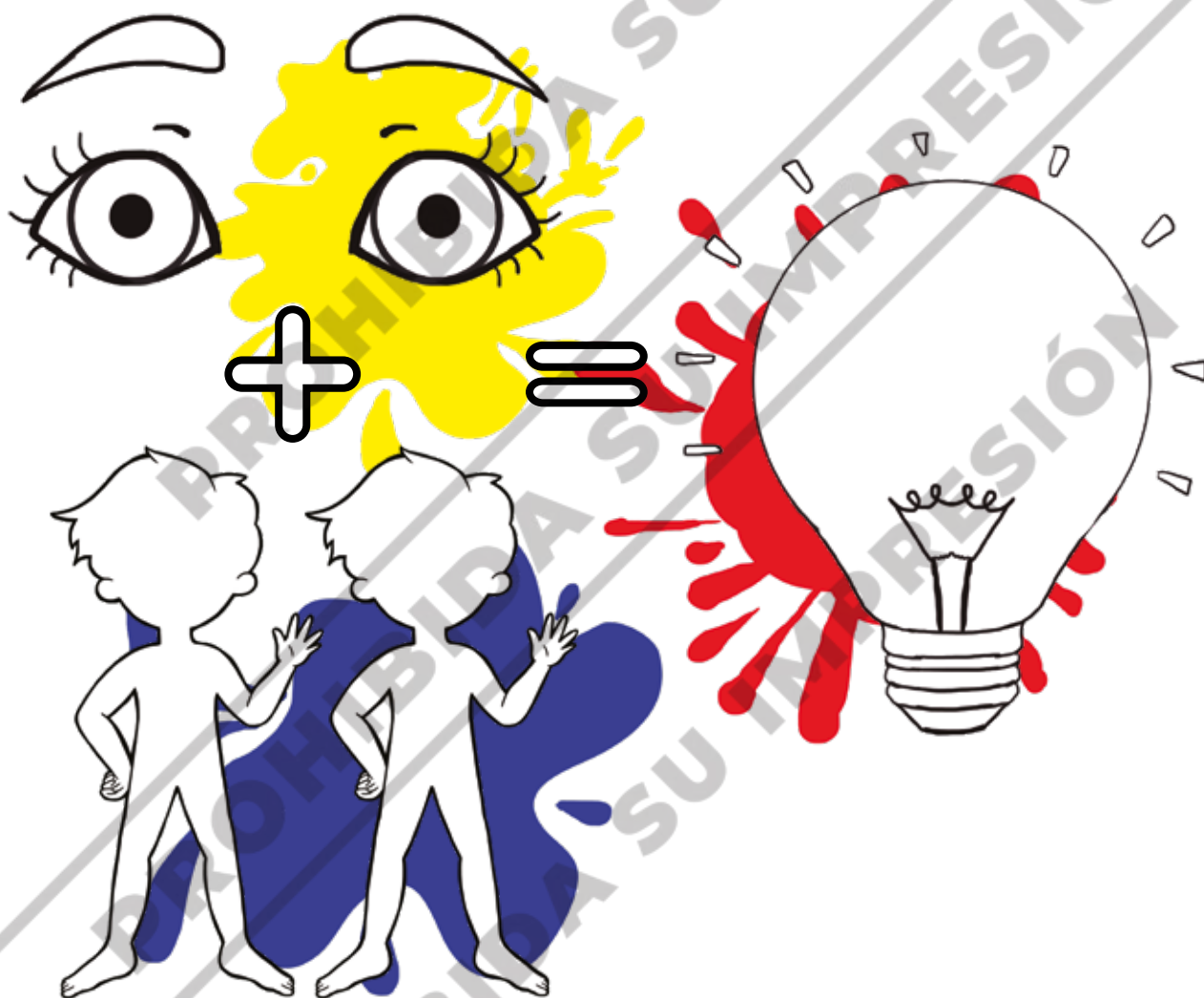
Pensamiento crítico



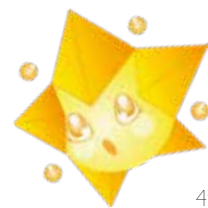
Sesión 1 Los secretos

Sumando estrellas

1 ¡Colorea, repasa y practica!



Pensamiento Crítico





Capacidad de análisis (observación, comparación y deducción)

Sesión 2 Secretos buenos y secretos malos

Construyendo mi constelación

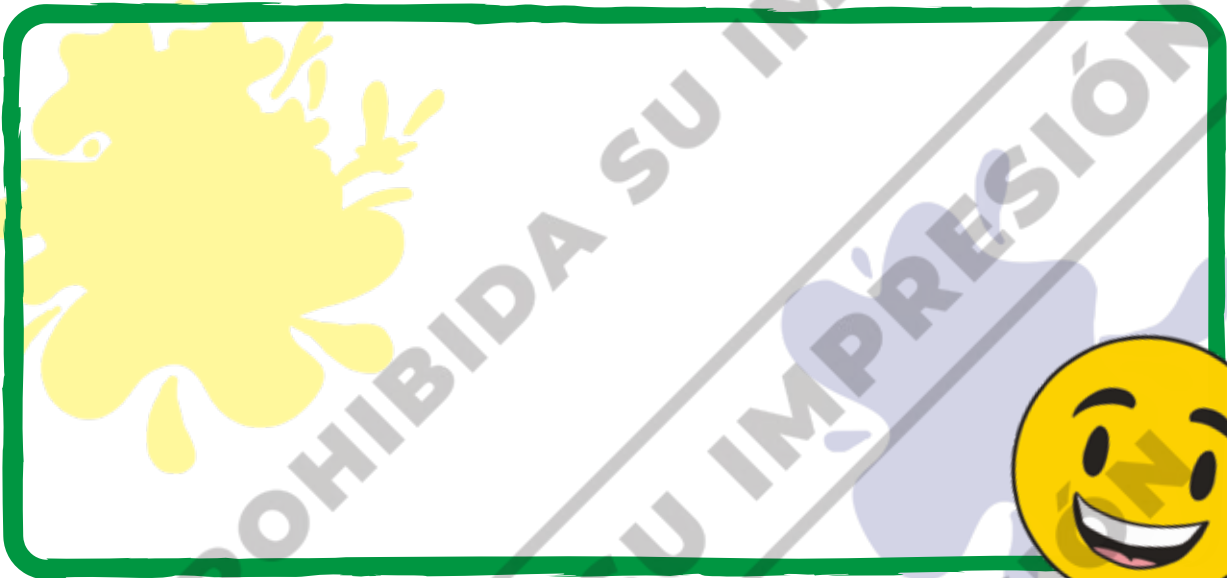
- 1 Encierra con color rojo las imágenes que representen secretos malos, y con verde las que representen secretos buenos.



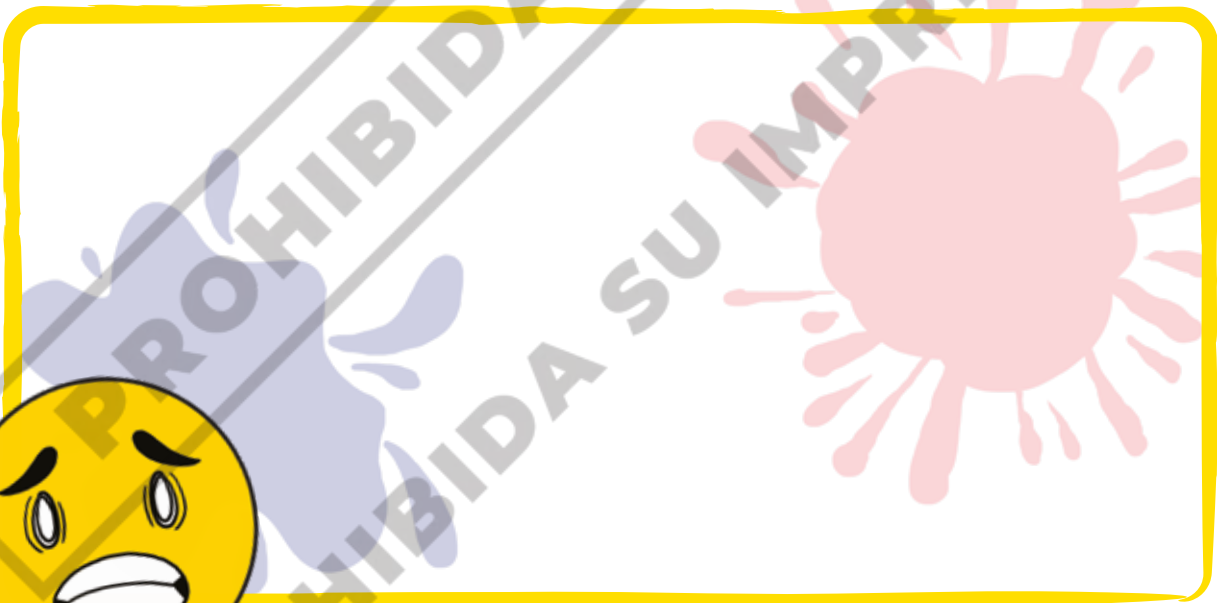
Sesión 3 Mi persona de confianza

Conquistando galaxias

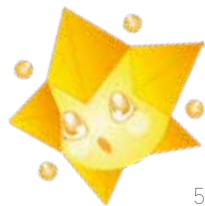
- 1 Dibuja a tu persona (o personas) de confianza.



- 2 Dibuja a una persona que te provoque miedo.



Pensamiento Crítico



3 Colorea tu estrella Laudes



Primaria 1º

Identificación del problema

Manejo de problemas y conflictos

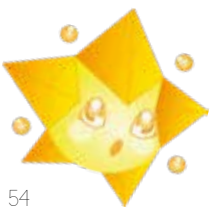


Identificación del problema

Sesión 1 ¿Qué es una dificultad?

Explorando mi universo

1 ¿Cuál de las siguientes imágenes muestra un problema?



2 ¿Cuál de las siguientes imágenes muestra una dificultad?



3 ¿Cuál de las siguientes imágenes muestra un conflicto?

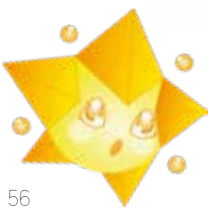
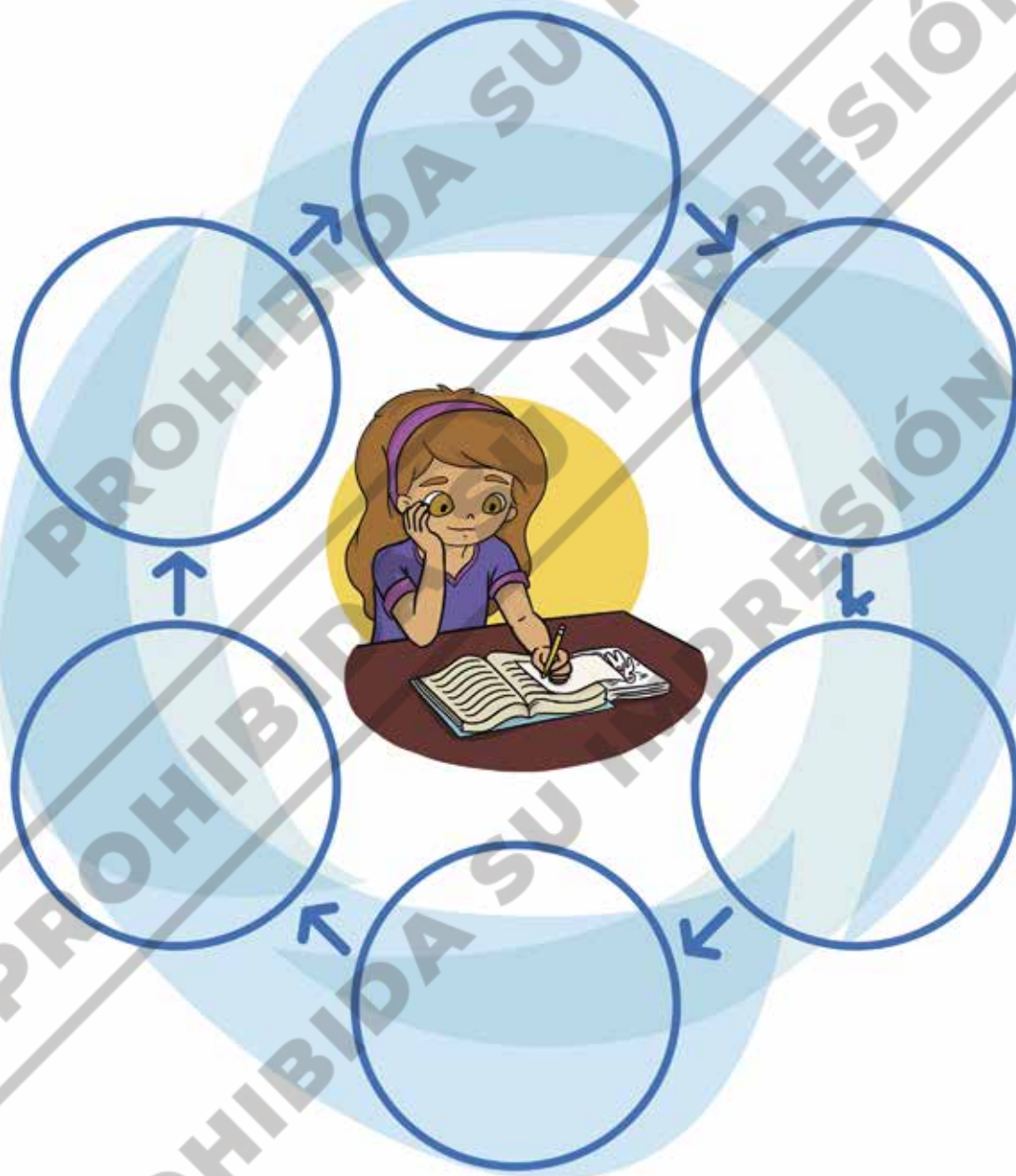


Identificación del problema

Sesión 2 ¿Qué es un conflicto?

Construyendo mi constelación

- 1 Dibuja los pasos para resolver un conflicto.



Sesión 3 Identificación del problema ¿Qué problemas enfrento en mi casa?

Construyendo mi constelación

- 1 Dibuja la solución que más te haya gustado y que esté a tu alcance.



Manejo de problemas y conflictos

Primaria 1°

Tolerancia a la frustración

Manejo de tensiones y estrés

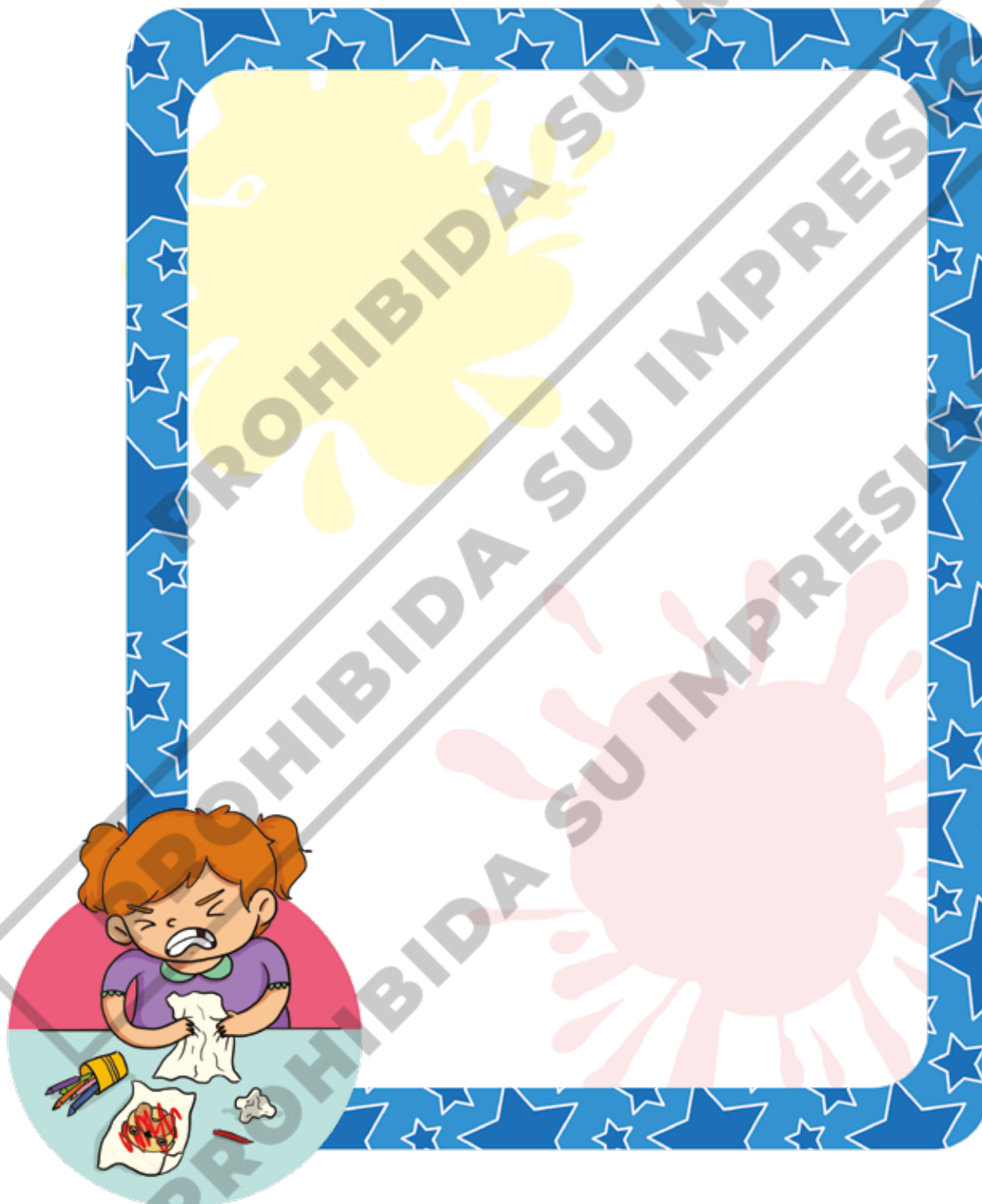


Sesión 1

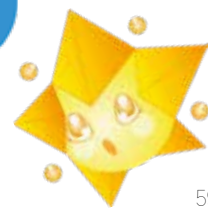
Tolerancia a la frustración
¿Qué es la frustración?

Sumando estrellas

- 1 Dibuja a tu espíritu de la frustración.



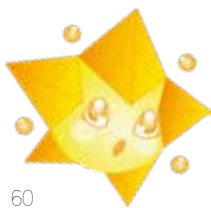
Manejo de tensiones y estrés



Sesión 2 La tolerancia y sus señales

Conquistando galaxias

1. Piensa en un color que se parezca al color de tu frustración, elíjelo.
2. Trae a tu mente un momento en el que te hayas sentido frustrado.
3. Identifica en qué partes de tu cuerpo se expresa la frustración.
4. Ahora, marca en las siguientes siluetas las zonas del cuerpo en las que se expresa tu frustración. Utiliza el color que elegiste.



Sesión 3 Cómo manejar mi frustración

Construyendo mi constelación

- 1 Realiza un dibujo de lo que aprendiste en esta sesión.



Manejo de tensiones y estrés



Primaria 1º

Decisiones
auto protectoras
Toma de decisiones



Sesión 1

Decido cuidarme

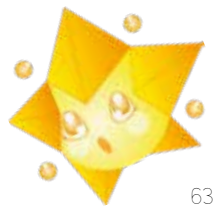
¿Cómo me cuido?

Conquistando galaxias

- 1 Observa las ilustraciones y selecciona los hábitos que tú tienes para cuidarte. Posteriormente, escribe cómo los llevas a cabo.



Toma de decisiones



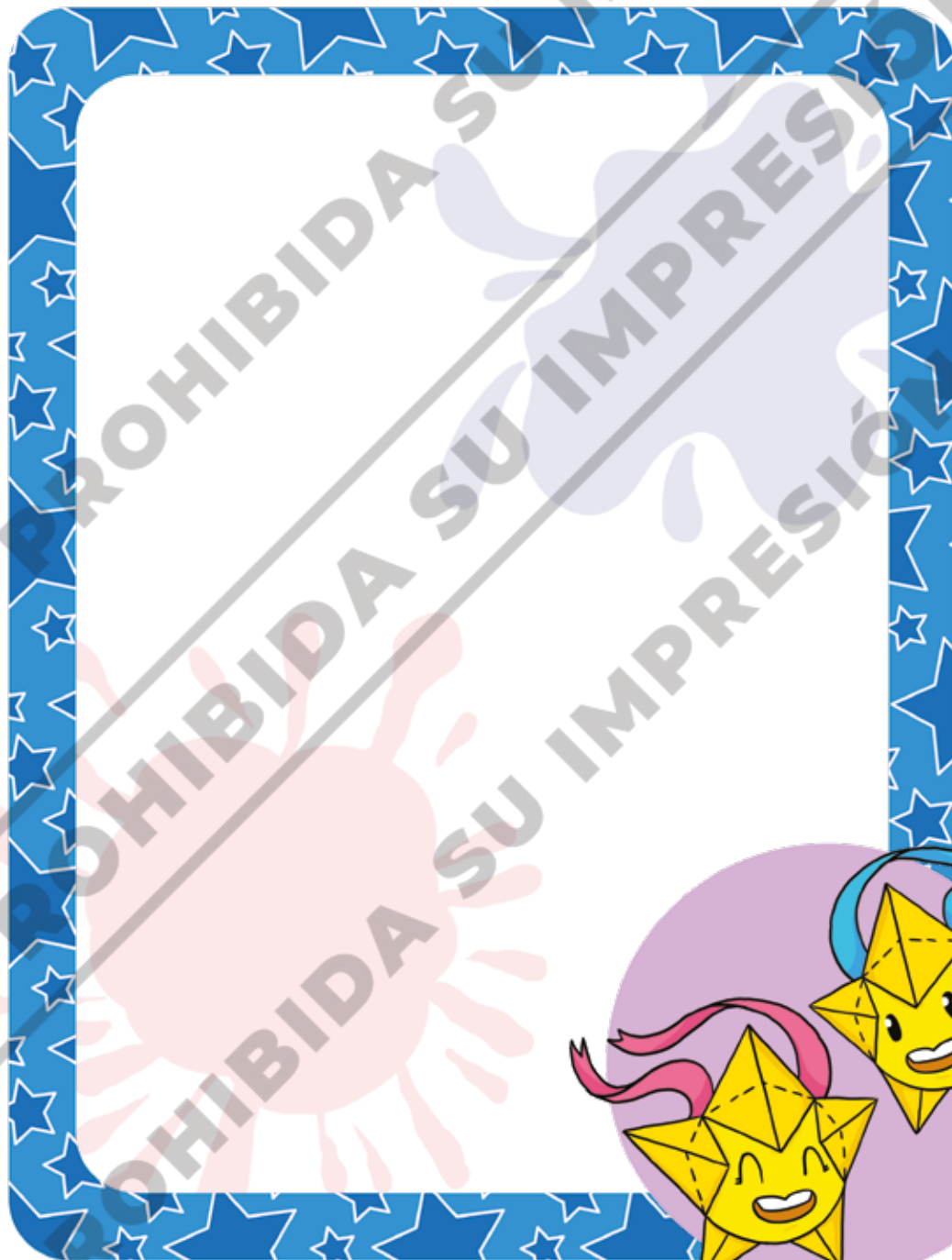
Sesión 2

Decido cuidarme

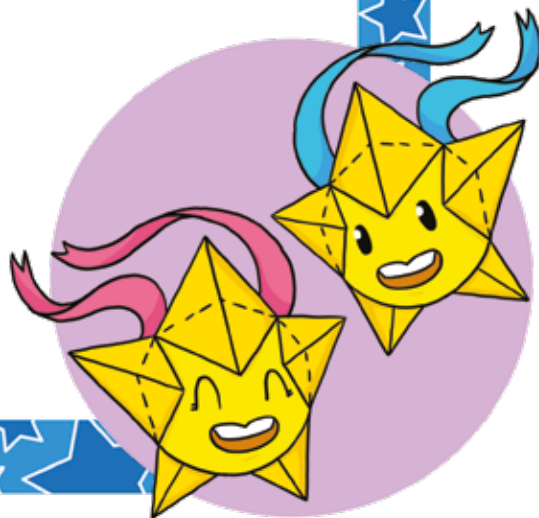
Cómo NO me cuido

Explorando mi universo

- 1 Dibuja los hábitos que pones en práctica en un día de tu vida (lo que haces, lo que comes, lo que ves, etc.).



Toma de decisiones



Sesión 3 Decido cuidarme ¿Qué falta para cuidarme más y mejor?

Explorando mi universo

- 1 Encuentra el mayor número de palabras en la sopa de letras.

Sano

Médico

Saludable

Hábitos

Salud

Autoestima

Individual

Vacunas

Bienestar

Tradiciones

Costumbres

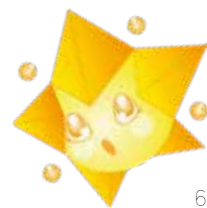
Vida

Dentista

Social



Toma de decisiones



Conquistando galaxias

- 2 Después de escuchar el poema Pamela cuida a Pamela, dibuja la escena que más te haya gustado.



Construyendo mi constelación

- 3 Observa las siguientes imágenes y elije las que muestren los hábitos adecuados para mejorar tu cuidado personal físico, espiritual y mental. Escribe en la línea el nombre del hábito elegido.





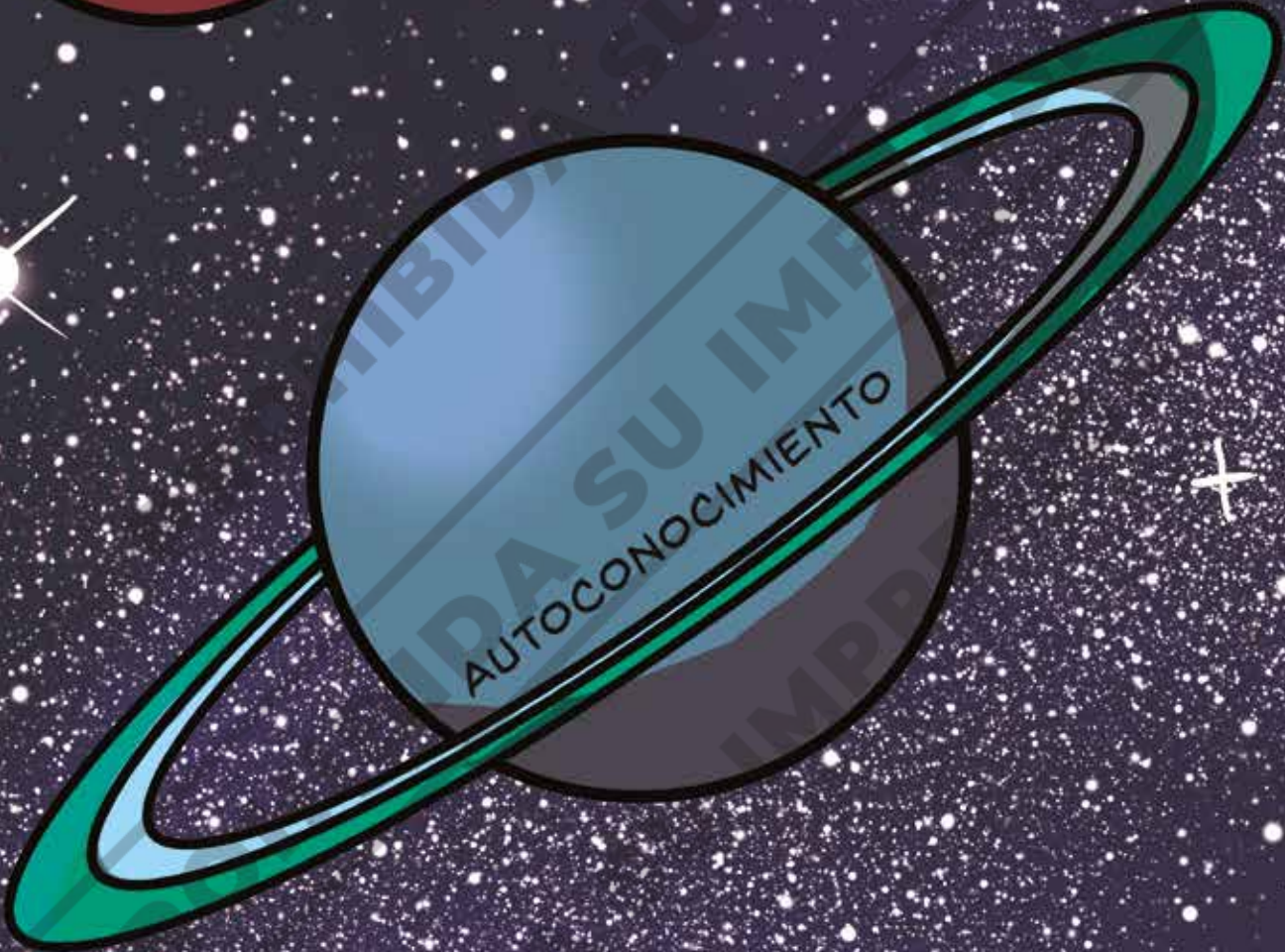




MANEJO DE
EMOCIONES



EMPATIA



AUTOCONOCIMIENTO



COMUNICACIÓN
ASERTIVA

PENSAMIENTO
CRÍTICO

PENSAMIENTO
CREATIVO

RELACIONES
INTERPER-
SONALES

MANEJO DE
PROBLEMAS Y
CONFLICTOS

MANEJO DE
ESTRÉS

TOMA DE
DECISIONES

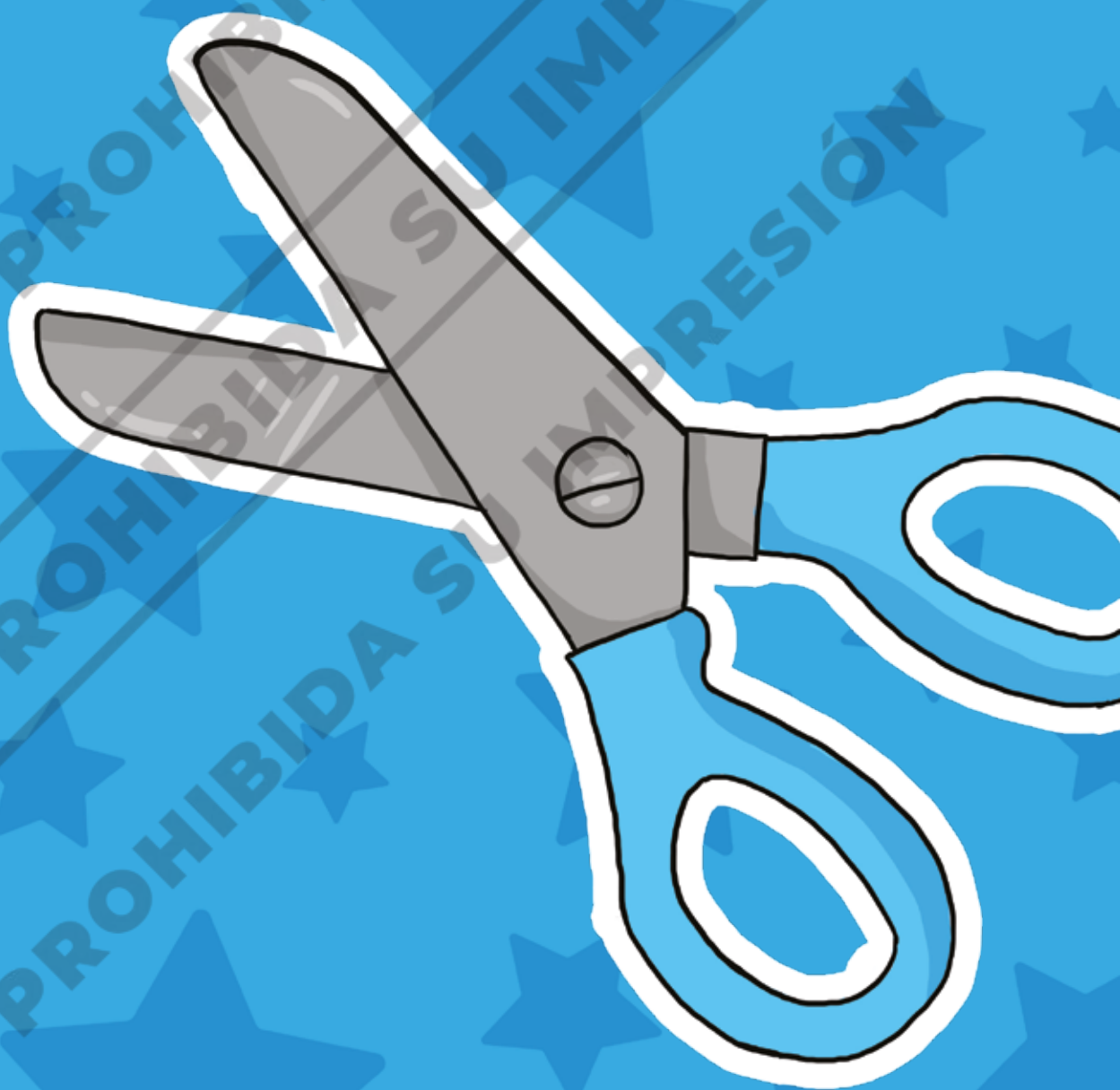


PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Sección Recortable

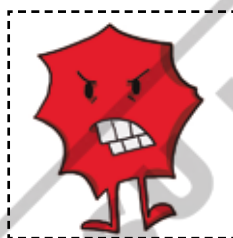




PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN





PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

COMPROMISO LAUDES

Ahora que estas a punto de concluir el Programa Habilidades para la Vida de tu grado escolar, es momento de hacer el Compromiso Laudes.

Todos los niños y niñas son invitados a leerlo en voz alta y firmarlo con su nombre, donde nos comprometemos con nosotros mismos, familia, y nación, a poner en práctica lo aprendido durante toda nuestra vida.

¡Soy una Estrella Laudes!

Me comprometo conmigo mismo/a, mi familia y mi nación: a vivir intensamente y en alegría, respetando siempre mi vida, mi integridad, mi cuerpo, mis emociones y mis decisiones. A dar lo mejor, lo más bueno y bello que hay en mí, dando luz en los lugares y corazones más oscuros, irradiando siempre alegría, entusiasmo, valores y mucho amor. A que cada valor que he aprendido pueda ponerlo en práctica, luchando siempre contra mis malos pensamientos y alejándome de todo aquello que no me hace sentir bien ni convertirme en mejor persona. A ser leal a mis valores, ideales y creencias.

Me comprometo a servir y ayudar a quien más lo necesita, a tener empatía ante los defectos y dificultades de los demás, y siempre respetar a todos los seres vivos que me rodean. Finalmente, cada día quiero vivirlo con pasión y agradecimiento por todo el bien que a mi vida ha llegado, además de sentir la plenitud y felicidad a cada instante.

ME COMPROMETO.

(Escribe tu nombre completo aquí).



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN



AC. LAUDES

Se otorga el presente
RECONOCIMIENTO a:

(ESCRIBE TU NOMBRE COMPLETO AQUÍ):

Por haber concluido satisfactoriamente el Programa de Habilidades para la Vida de este grado escolar,
en donde conocimos y desarrollamos diez herramientas necesarias para todos nuestros días.

Agradecemos tu empeño y dedicación durante todo este ciclo en este Programa.
Lo mejor de nuestra vida está por comenzar, ahora, ¡a practicar!

MTRO. CARLOS ALBERTO CUÉLLAR MURILLO
DIRECTOR GENERAL AC. LAUDES

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN