

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 Almendarez

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	24
Sesión 1	25
Sesión 2	26
Sesión 3	27
3. Empatía	29
Sesión 1	30
Sesión 2	32
Sesión 3	35
4. Comunicación asertiva	36
Sesión 1	37
Sesión 2	38
Sesión 3	40
5. Relaciones interpersonales	41
Sesión 1	42
Sesión 2	44
Sesión 3	47
6. Pensamiento creativo	48
Sesión 1	49
Sesión 2	50
Sesión 3	51



7. Pensamiento Crítico	53
Sesión 1	54
Sesión 2	55
Sesión 3	56
8. Manejo de problemas y conflictos	57
Sesión 1	58
Sesión 2	59
Sesión 3	61
9. Manejo de tensiones y estrés	62
Sesión 1	63
Sesión 2	65
Sesión 3	66
10. Toma de decisiones	67
Sesión 1	68
Sesión 2	70
Sesión 3	71
Mi universo Laudes	72
Sección de recortes	75
Juramento Laudes	81
Diploma	83



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° Autopercepción	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...).

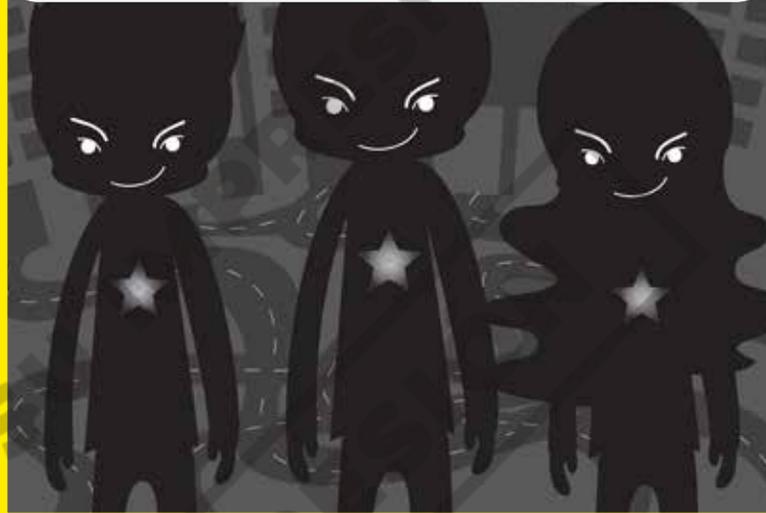


Su laudes fue muriendo y se transformó en...

¡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...



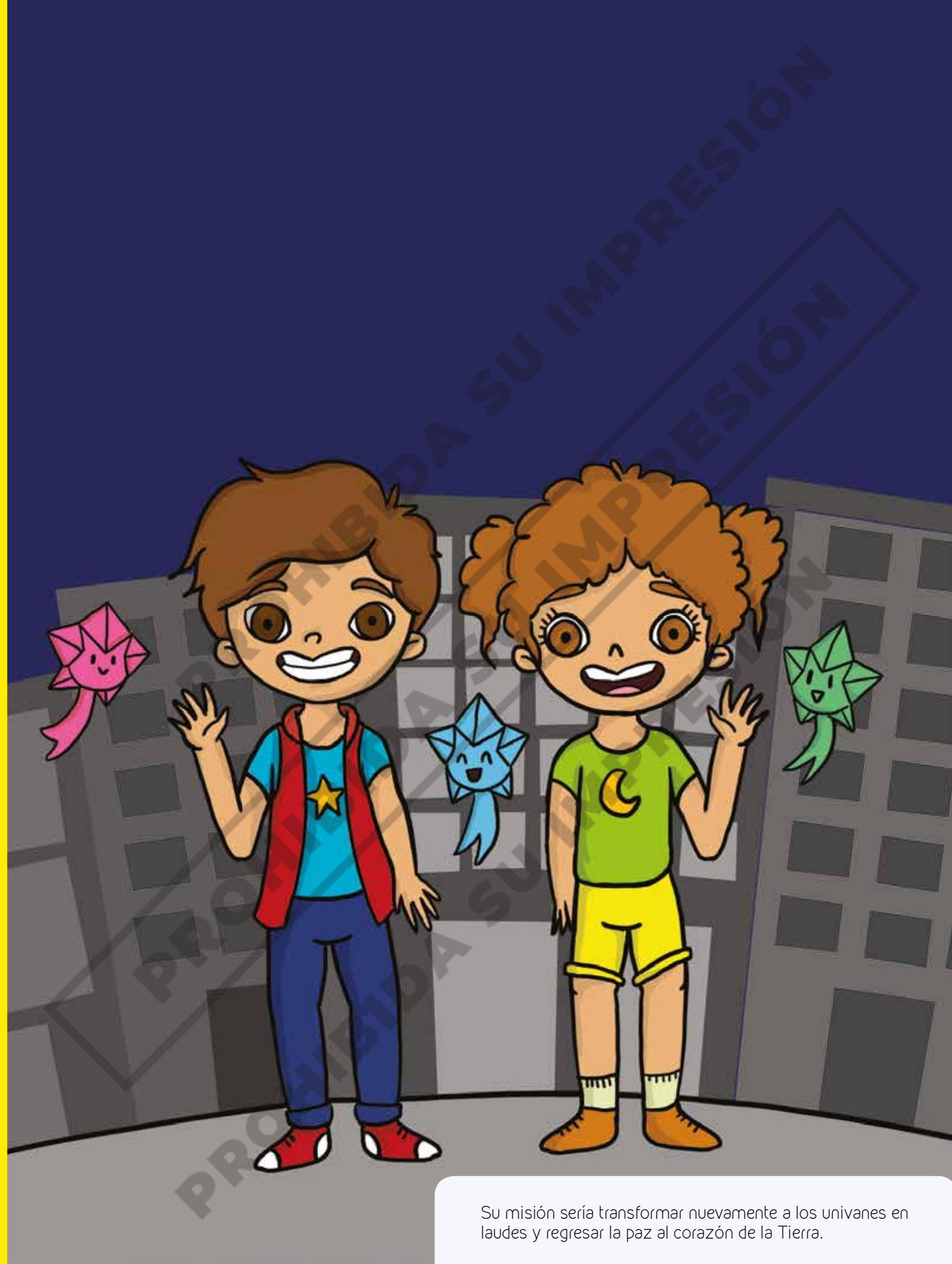
y secuestraron a cada uno de los laudes que no pudieron hacer mucho ante tal oscuridad.



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 2º

Autocuidado
Autoconocimiento



Autocuidado

Sesión 1 Cuidando lo que soy

Conquistando galaxias

- 1 Dibuja tu autorretrato de cuerpo completo.



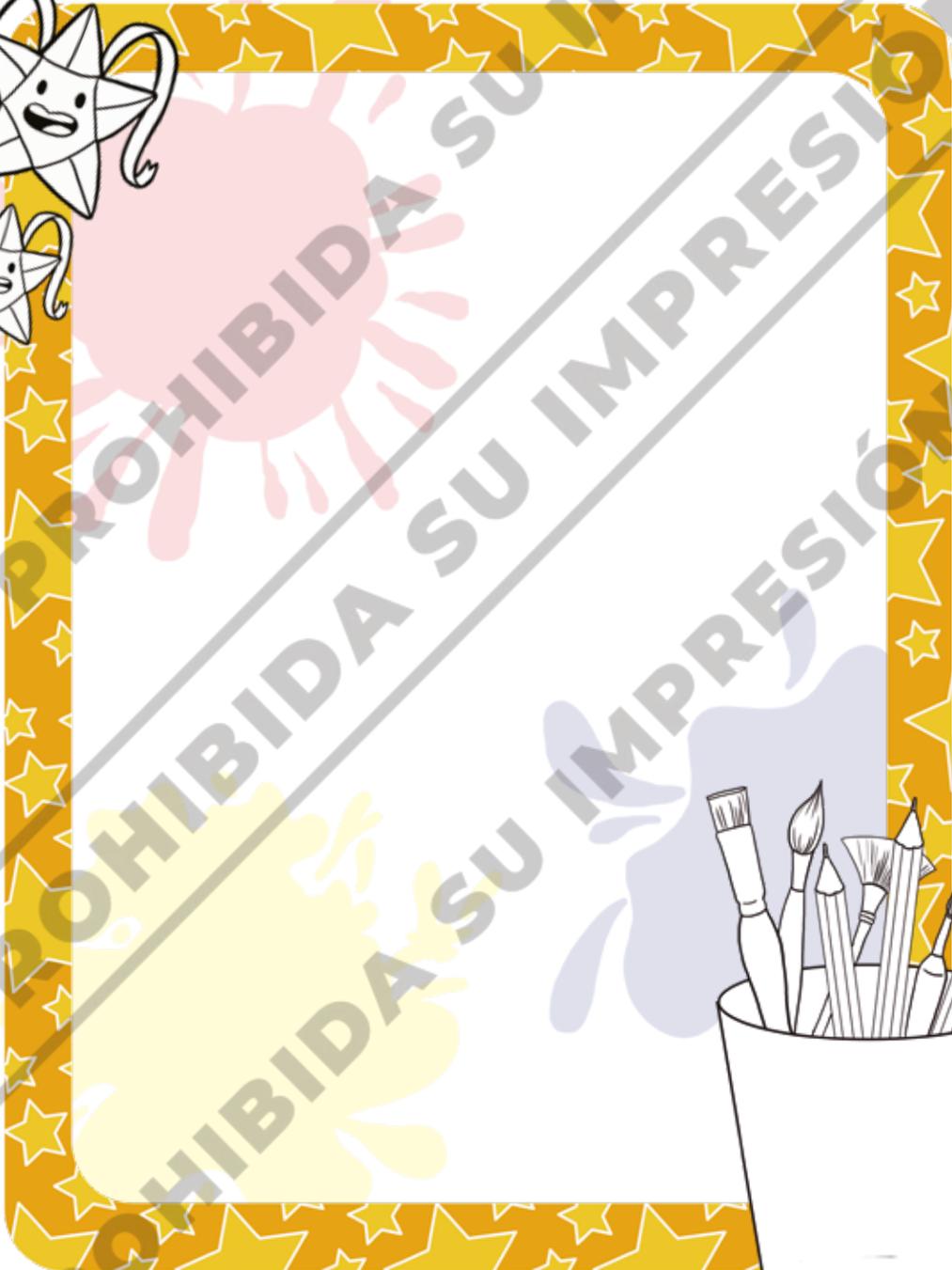
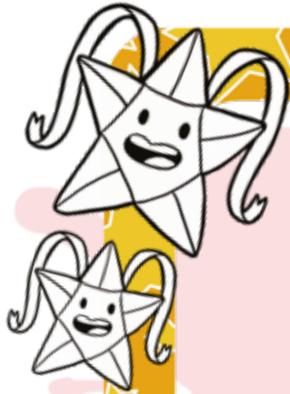
Autoconocimiento

Autocuidado

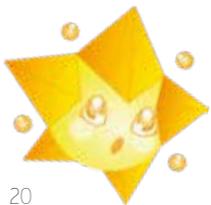
Sesión 2 Cuidado de mis emociones

Construyendo mi constelación

- 1 Dibuja o escribe las amenazas de las que te protegerás a lo largo de tu vida.



Autoconocimiento



Autocuidado

Sesión 3 Alertas de mi autocuidado

Explorando mi universo

- 1 ¿Cómo te sientes cuando alguien te maltrata? Realiza un dibujo que represente esos sentimientos y emociones.



Autoconocimiento



Conquistando galaxias

- 2 Relaciona, mediante una línea, cada agresión con un grado de intensidad de color, y tacha el tipo de agresión que alguna vez hayas vivido.

Pelliczo

Golpe en la
cabeza (zape)

Puñetazo

Jalón de cabello

Cachetada

Patada

Empujón

Sujetar
fuertemente

Mordida

Jalón de orejas

Tironeo de alguna
parte del cuerpo



Construyendo mi constelación

- 3 Encierra la imagen que muestre a los adultos que pueden protegerte ante una situación de agresión.



Primaria 2º

Diferenciar las
emociones y
sentimientos

Manejo de las emociones
y sentimientos



Diferenciar las emociones de los sentimientos

Sesión 1 Distinguiendo mis emociones y sentimientos

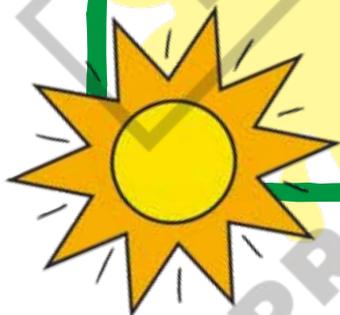
Explorando mi universo

- 1 Dibuja y escribe un sentimiento tormenta que hayas experimentado alguna vez y dibuja lo que sentiste después de experimentarlo.

Sentimiento tormenta...



Después de la tormenta...



Manejo de emociones y sentimientos

Diferenciar las emociones de los sentimientos

Sesión 2 Sentimiento tormenta

Conquistando galaxias

- 1 Subraya los sentimientos que consideres más difíciles de afrontar.

Tristeza Admiración Enfado

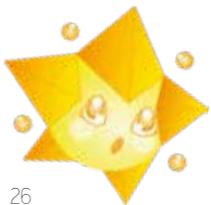
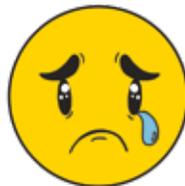
Impaciencia Venganza

Gratitud Celos Agrado Odio

Indignación Optimismo Envidia

Afecto Euforia Amor

Satisfacción



Diferenciar las emociones de los sentimientos

Sesión 3 El bullying y los sentimientos tormenta

Conquistando galaxias

- 1 Señala con color rojo las imágenes que muestran bullying, y con color azul las que muestran armonía.



Manejo de emociones y sentimientos



Construyendo mi constelación

- 2 ¿Qué clima crees que experimenta cada uno de los agentes? Escribe tu respuesta dentro de la nube.



Primaria 2º

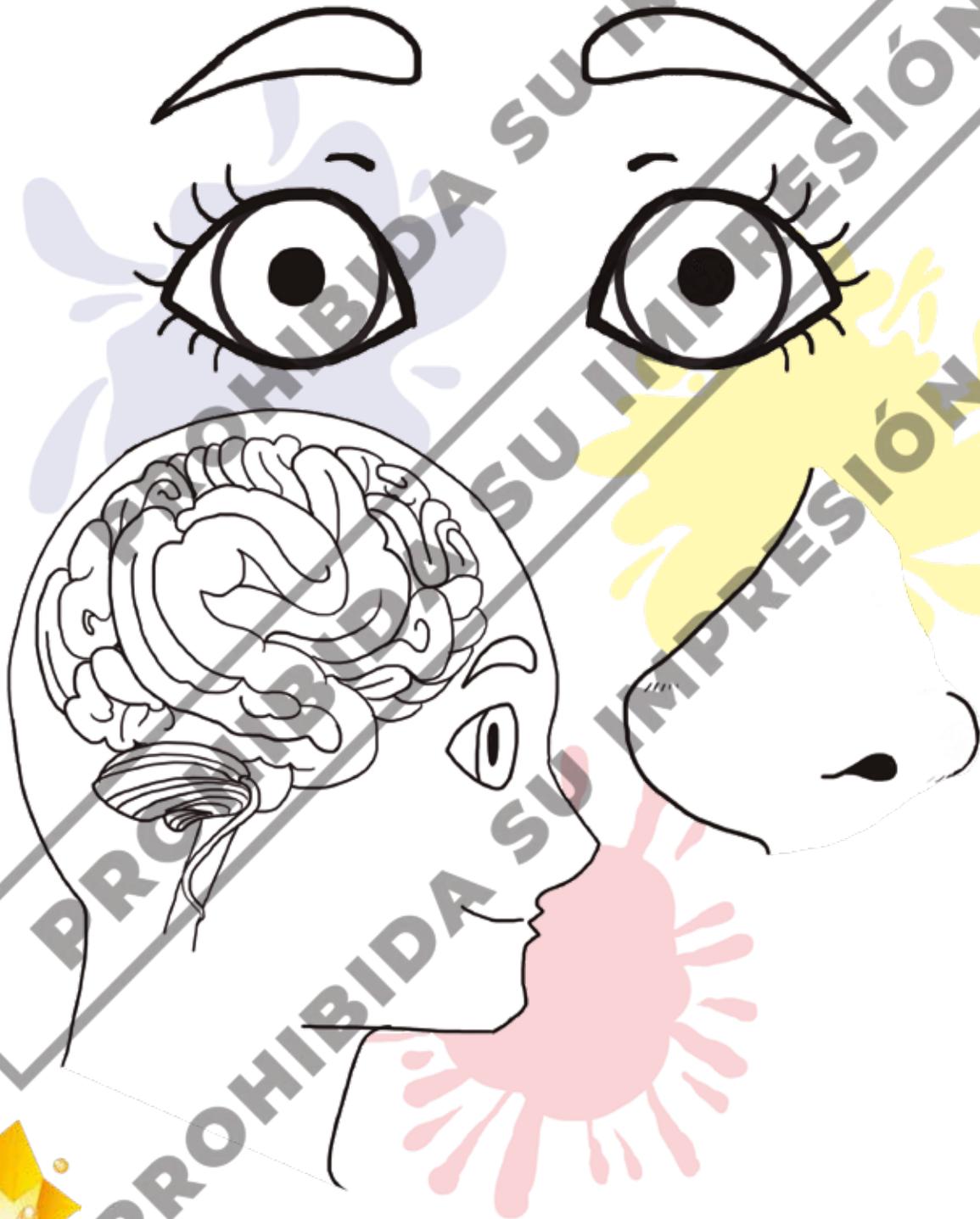
Escucha atenta
Empatía



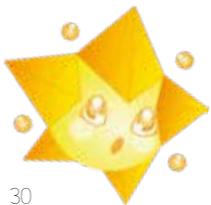
Sesión 1 Escucha atenta Aprendiendo a escuchar con atención

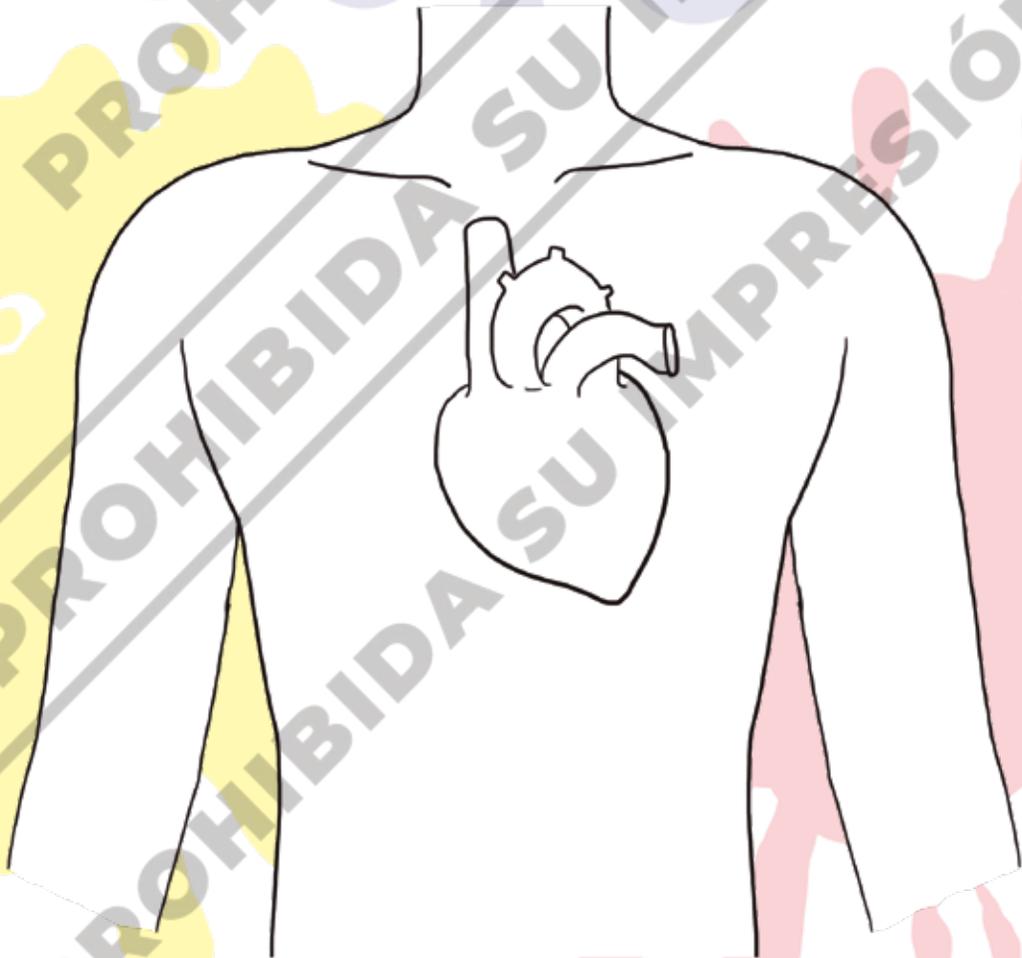
Explorando mi universo

- 1 Ilumina los órganos del cuerpo que participan de la escucha activa.



Empatía



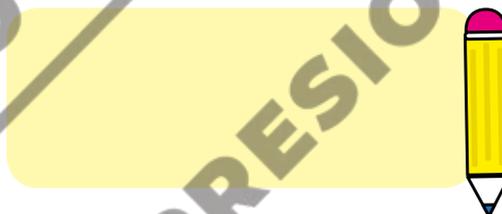
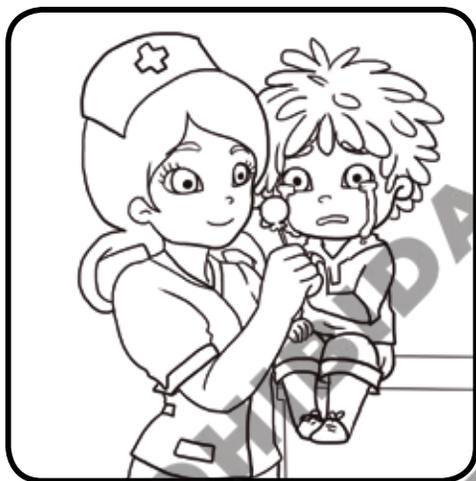


Escucha atenta

Sesión 2 Mi derecho a ser escuchado

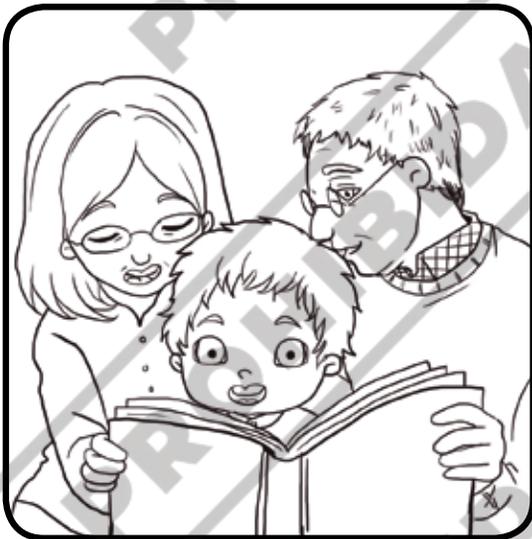
Explorando mi universo

- 1 Elige una imagen. ¿Qué título le pondrías?
Posteriormente, escribe lo que te provoca esa imagen e ilumínala.



Empatía





Construyendo mi constelación

2 Completa la oración.



Sesión 3 Escuchar y ser escuchado

Escucha atenta

Construyendo mi constelación

- 1 Elabora y firma un compromiso con tu familia.

Firma

Empatía



Primaria 2º

Formas de comunicación

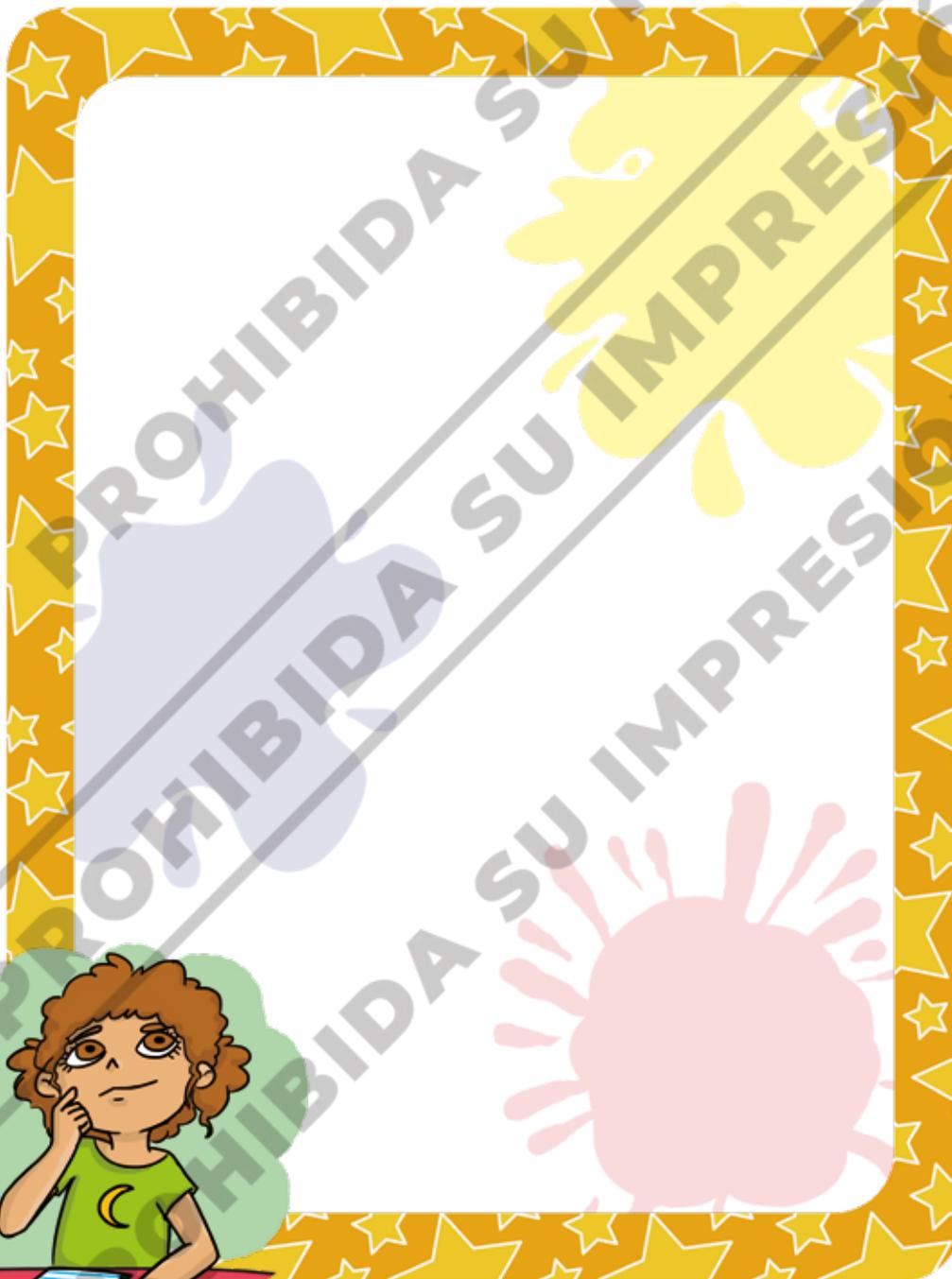
Comunicación asertiva



Sesión 1 Lo que mi cuerpo comunica

Sumando estrellas

- 1 Dibuja lo que aprendiste hoy.



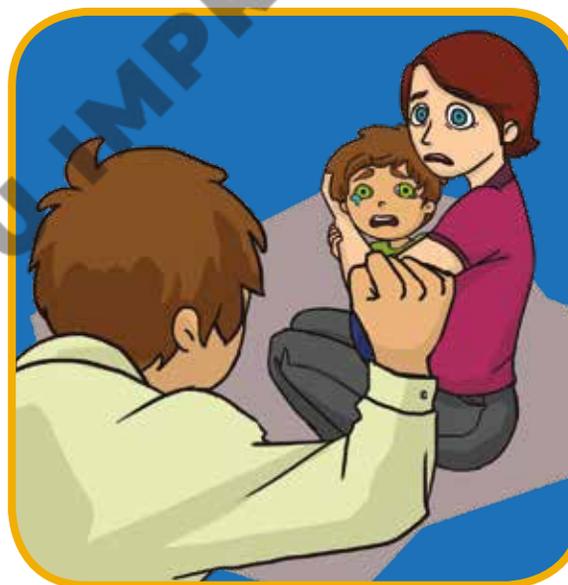
Comunicación asertiva



Sesión 2 Comunicación que lastima

Construyendo mi constelación

- 1 Encierra con color rojo la imagen que muestre un lenguaje no verbal agresivo; y con color verde la que muestre un lenguaje no verbal armonioso.



Comunicación asertiva

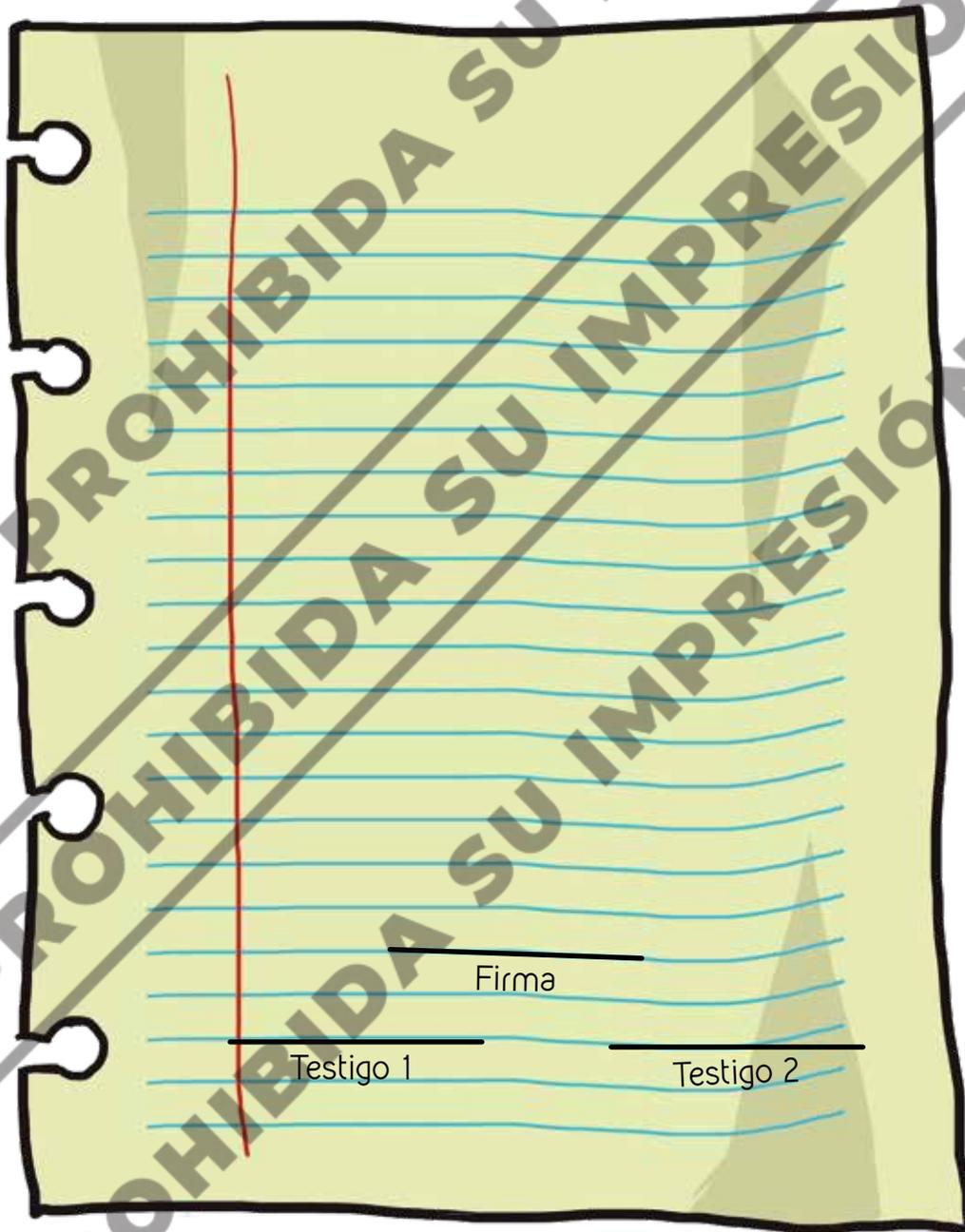




Sesión 3 Cuidando lo que comunico

Sumando estrellas

- 1 Escribe una carta en la que te comprometas a cuidar lo que comunicas y a transmitir con claridad lo que sientes y quieres sin lastimar a otros.



Comunicación asertiva



Primaria 2º

Reciprocidad

Relaciones interpersonales

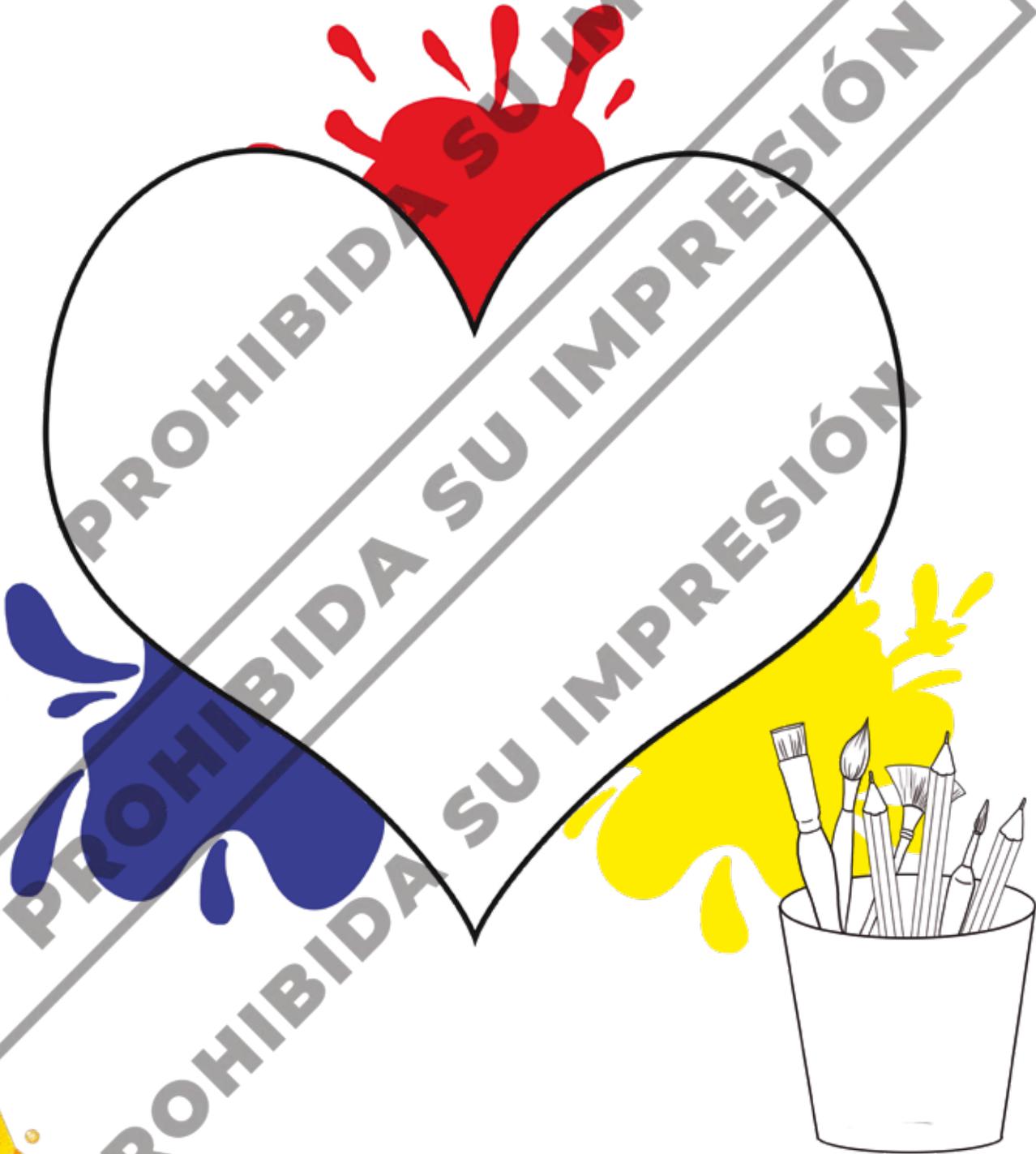


Reciprocidad

Sesión 1 ¿Qué es una buena amistad?

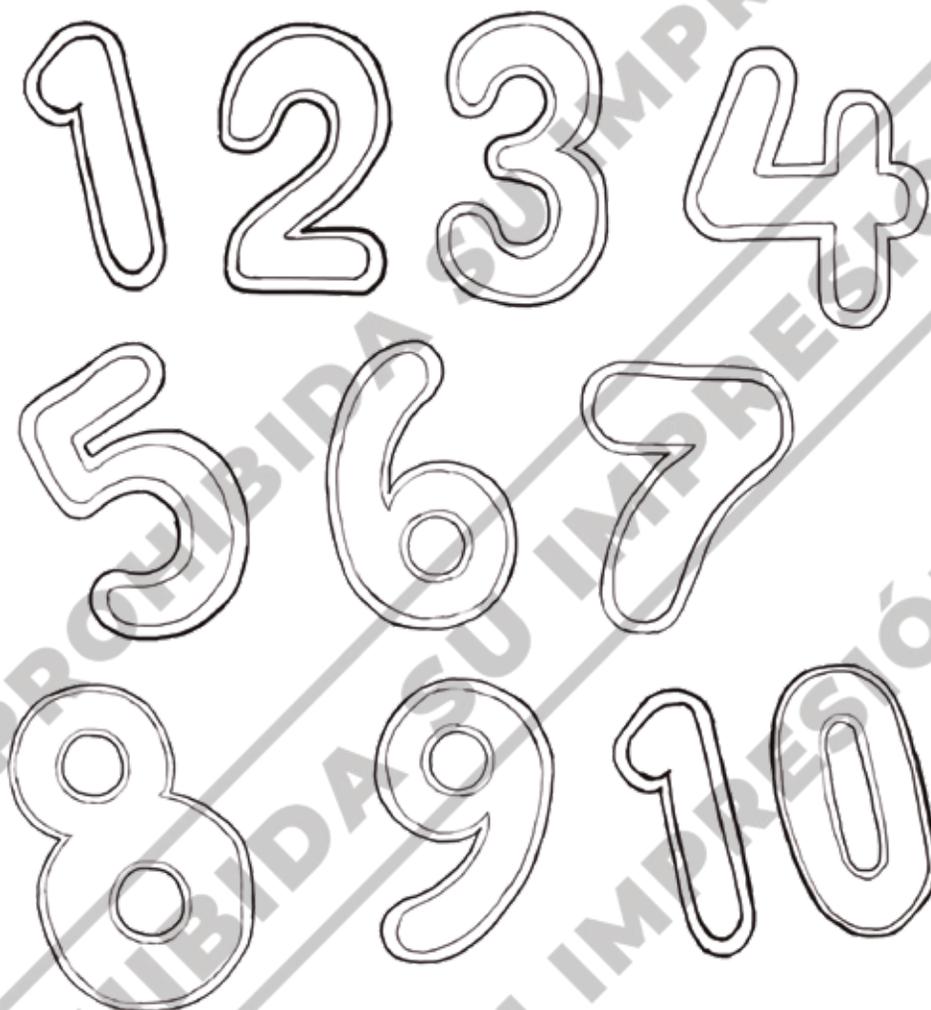
Conquistando galaxias

1 ¿Cómo deben, tus amigos, tratar tu corazón? Escribe o dibuja tu respuesta.



Construyendo mi constelación

2 Del 1 al 10, ¿qué tan buen amigo eres? Dibuja el número en que te encuentras.



3 ¿Qué crees que te falte para ser un amigo de diez?

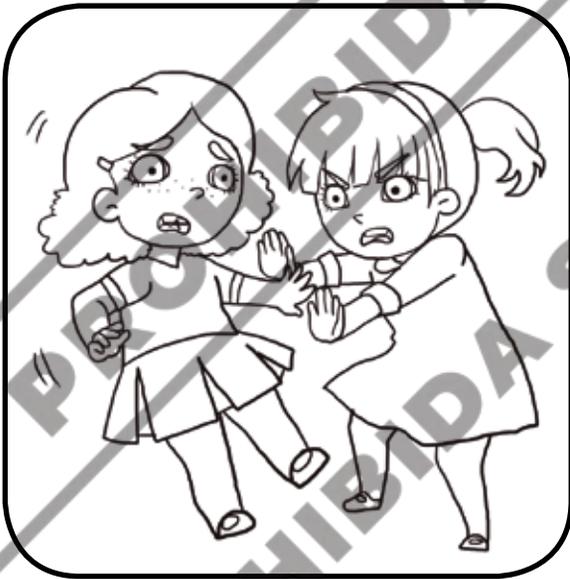


Reciprocidad

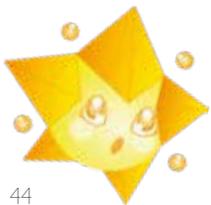
Sesión 2 Relaciones no recíprocas

Explorando mi universo

- 1 Colorea las imágenes que representen una mala amistad.



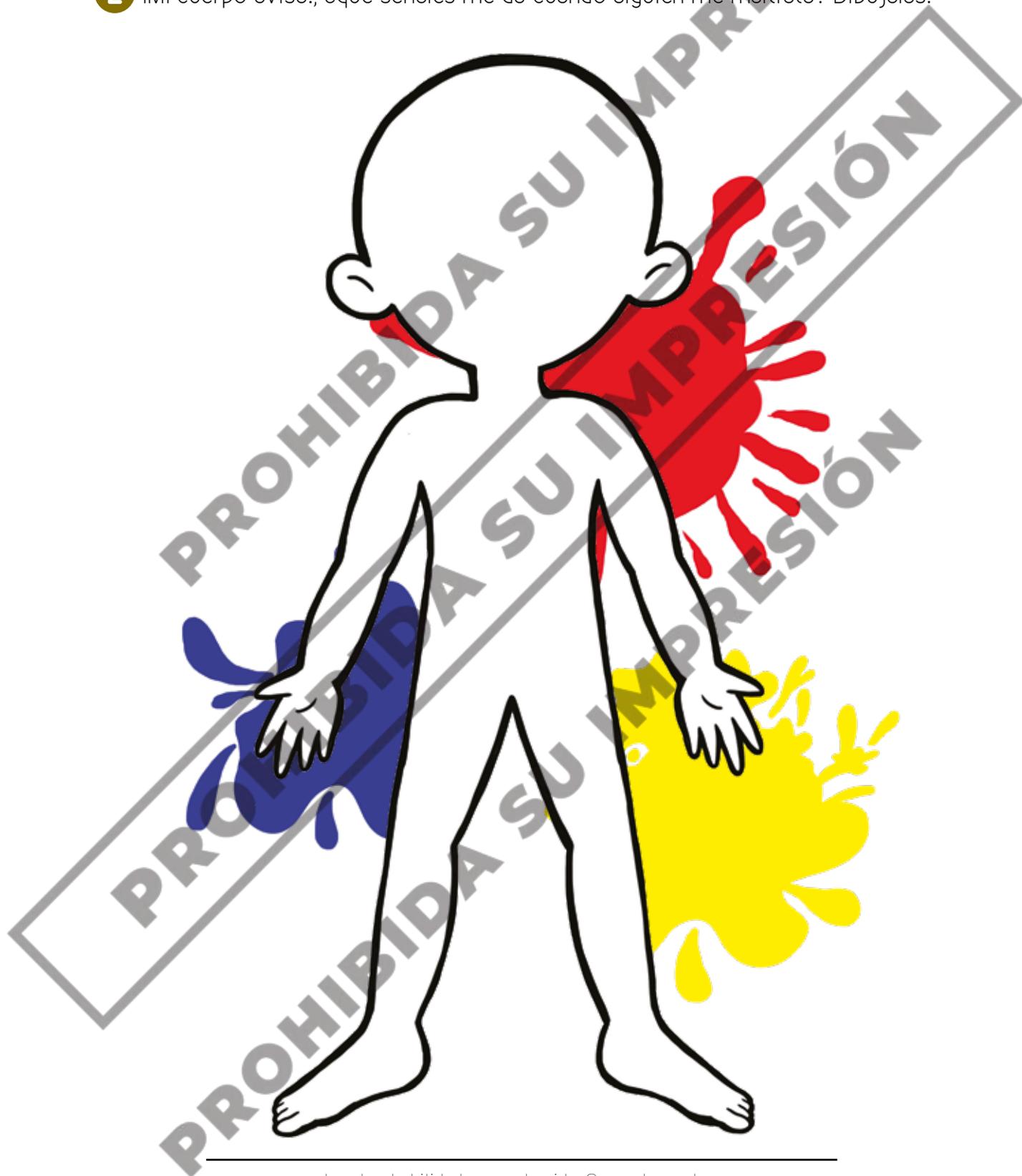
Relaciones interpersonales





Construyendo mi constelación

2 ¡Mi cuerpo avisa!, ¿qué señales me da cuando alguien me maltrata? Dibújalas.



Sesión 3 Cuidándome de relaciones no recíprocas

Construyendo mi constelación

1 ¿Qué debes hacer en cada una de las siguientes situaciones? ¡Coméntalo!



Si una persona me molesta



Si una persona me hace sentir mal



Si una persona me grita



Si una persona rompe mis juguetes



Si escucho hablar mal de alguien



Si siento envidia de alguien



Si peleo con mis amigos



Si me tratan con violencia



Primaria 2º

Curiosidad
Pensamiento creativo



Sesión 1

Curiosidad
¿Qué es la curiosidad?

Conquistando galaxias

- 1 Dibuja a tu explorador(a)



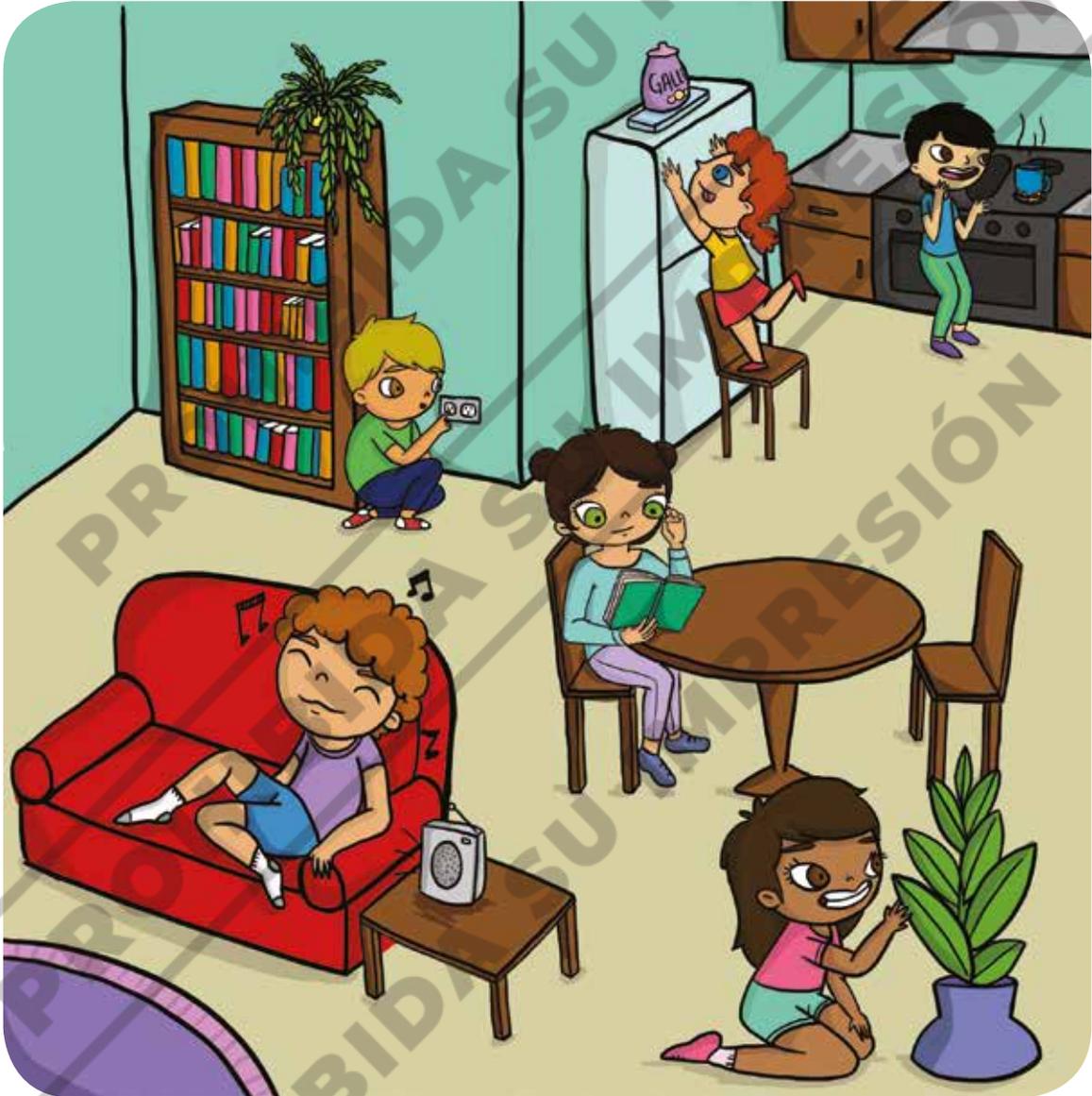
Pensamiento creativo

Curiosidad

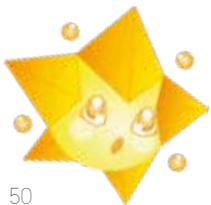
Sesión 2 La curiosidad que lastima

Construyendo mi constelación

- 1 Encierra con color rojo las imágenes que reflejen la curiosidad positiva, y con azul las que reflejen la curiosidad negativa.



Pensamiento creativo



Curiosidad

Sesión 3 Guiando mi curiosidad

Conquistando galaxias

- 1 Encierra las imágenes que reflejen situaciones en las que debes dominar tu curiosidad para no ponerte en riesgo.



Pensamiento creativo





Primaria 2º

Síntesis
Pensamiento crítico



Sesión 1 Síntesis ¿Qué es la síntesis?

Conquistando galaxias

- 1 Colorea al señor Síntesis y agrégale un superpoder.



Pensamiento crítico

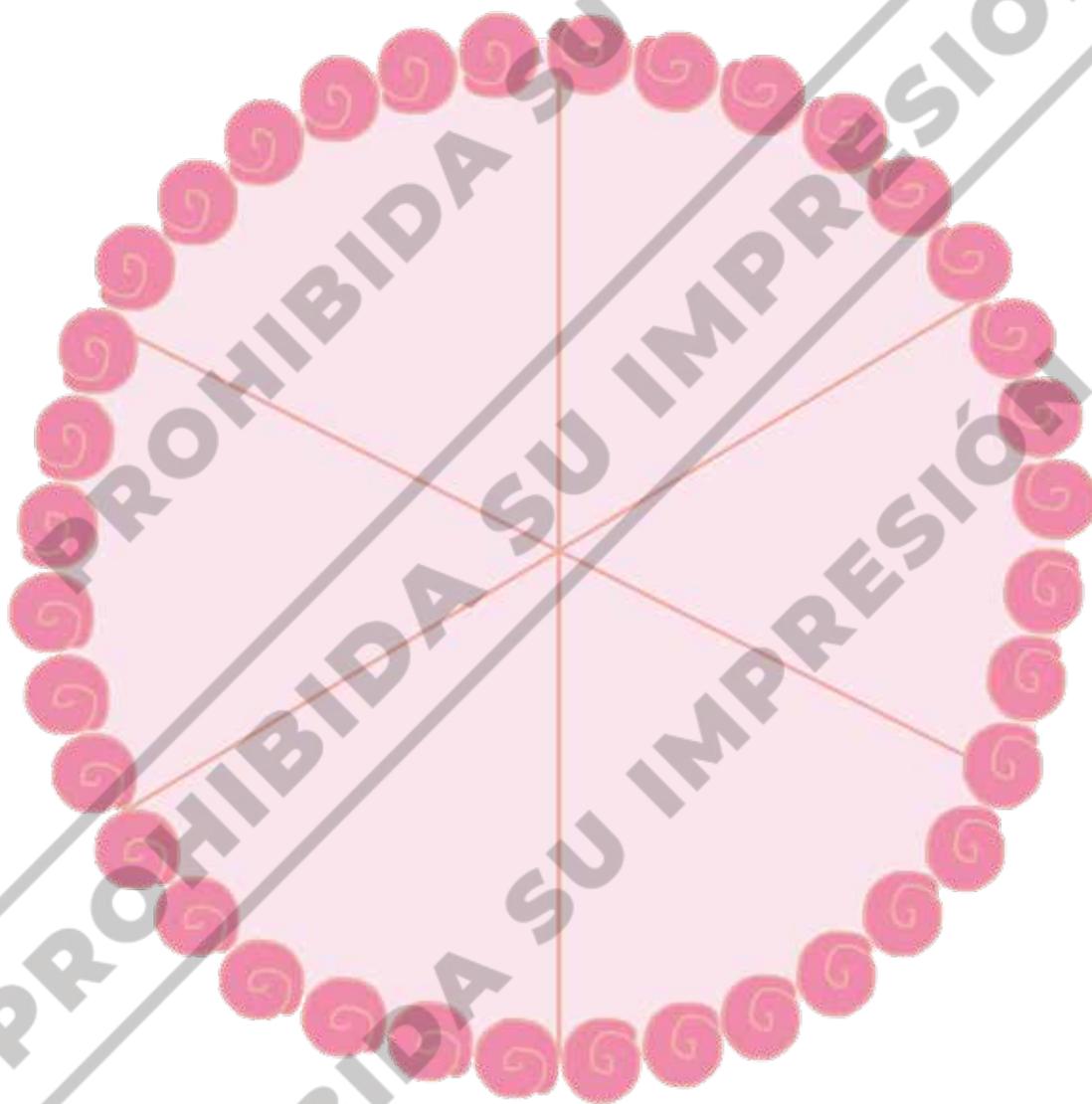


Síntesis

Sesión 2 Practicando la síntesis

Conquistando galaxias

- 1 Escribe o dibuja en tu pastel los ingredientes que conforman el acoso escolar (un ingrediente por pieza).



Pensamiento crítico



Síntesis

Sesión 3 Buscando soluciones

Explorando mi universo

- 1 Escribe en tu pastel los ingredientes que creas que contiene el pastel del cuento "El accidente" (un ingrediente por cada pieza del siguiente pastel).

Pensamiento crítico



Primaria 2º

Análisis del problema
Manejo de problemas y
conflictos



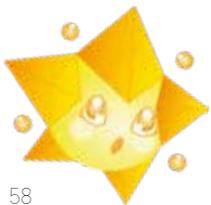
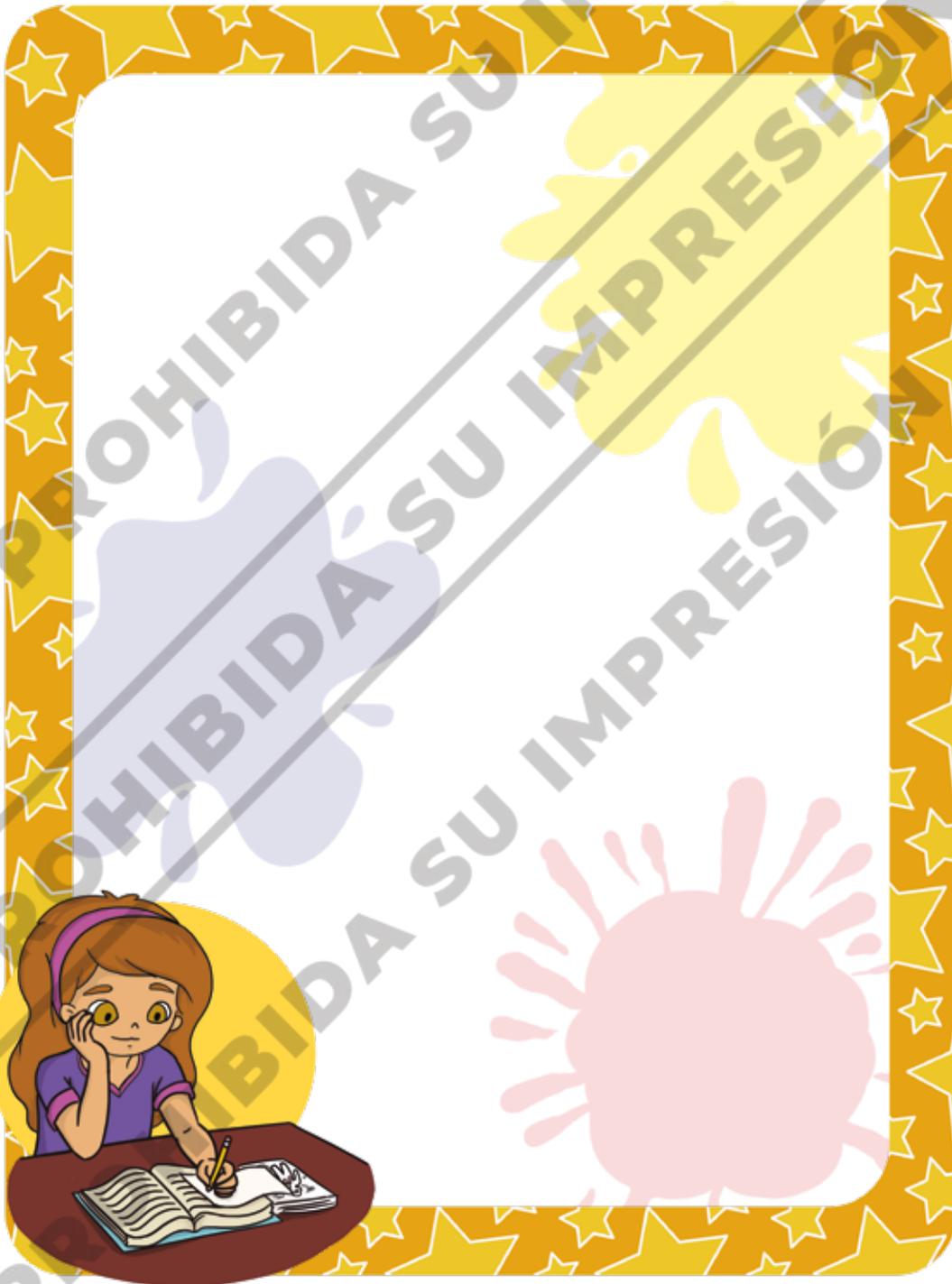
Sesión 1

Análisis del problema

¿Qué es un problema?

Construyendo mi constelación

- 1 Realiza un dibujo en el que representes a los personajes del cuento: Una estrella se opaca.



Análisis del problema

Sesión 2 ¿Y qué papel desempeño yo?

Conquistando galaxias

- 1 Busca tu rompecabezas en la sección de recortes (página 77) de tu cuaderno Laudes, recorta cada una de las partes del rompecabezas y ármalo.



Manejo de problemas y conflictos



Construyendo mi constelación

- 2 Dibuja los elementos protectores para que Miguel pueda enfrentar adecuadamente su situación.



Análisis del problema

Sesión 3 Entre todos nos cuidamos

Conquistando galaxias

- 1 ¿Cuál es el mejor antídoto contra el miedo? Dibújalo.



Manejo de problemas y conflictos



Primaria 2º

Manejo de la agresividad
Manejo de tensiones y
estrés



Sesión 1 ¿Qué es la agresividad y cómo se manifiesta?

Construyendo mi constelación

- 1 Encierra con color rojo la imagen que refleje al monstruo apoderándose de los personajes.



Manejo de tensiones y estrés





Sesión 2 Conociendo mi monstruo de la agresividad

Conquistando galaxias

- 1 Imagina y dibuja a tu monstruo de la agresividad.



Manejo de tensiones y estrés



Sesión 3 Dominando a mi monstruo

Construyendo mi constelación

- 1 ¿Cómo quedó tu guerrero defensor después utilizar su poderoso y maravilloso control? Dibújalo.



Manejo de tensiones y estrés



Primaria 2º

Criterio

Toma de decisiones

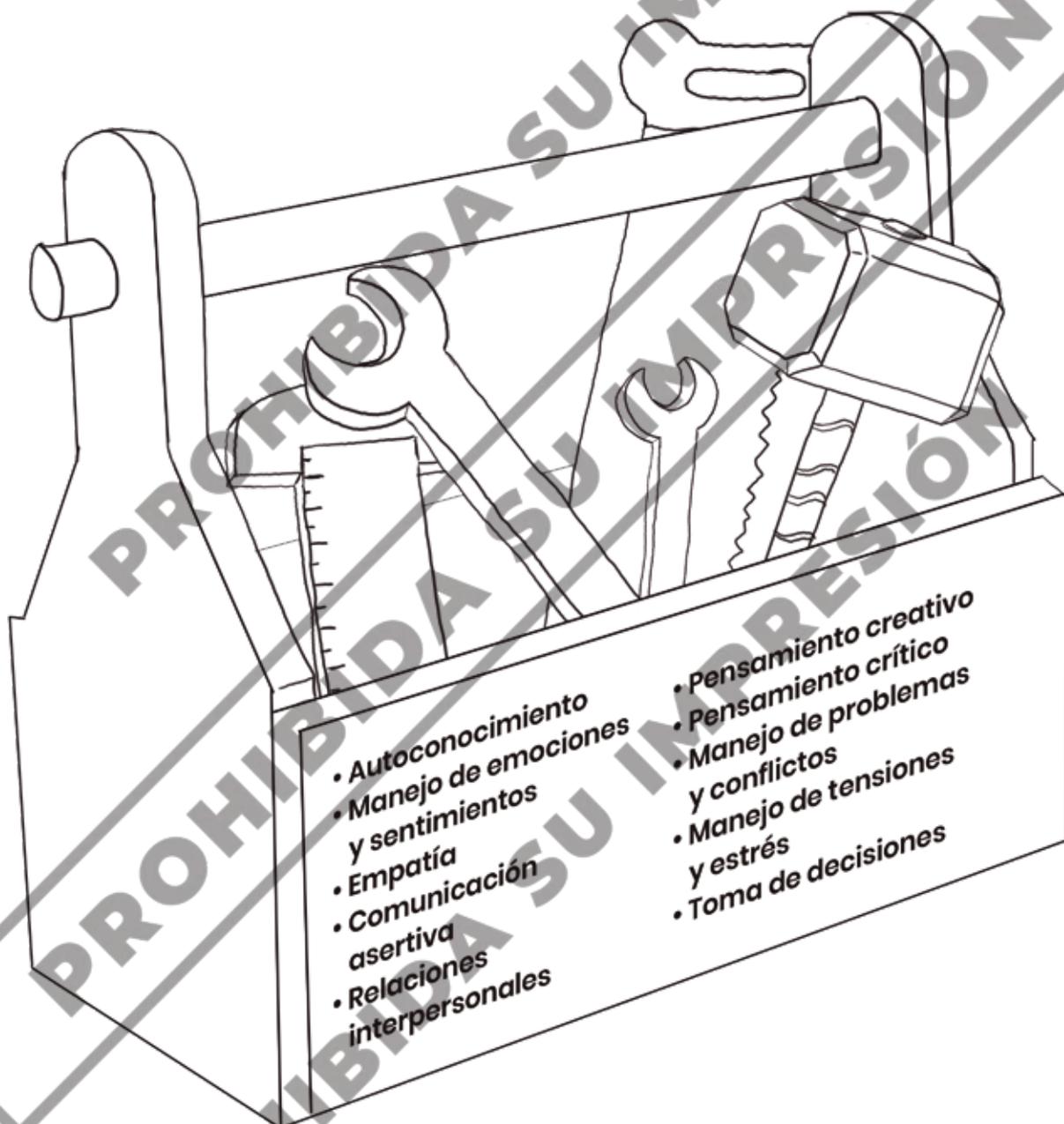


Sesión 1

Criterio Decisiones que me iluminan

Conquistando galaxias

- 1 Colorea tu caja de Herramientas Laudes.



Toma de decisiones



Construyendo mi constelación

- 2 Busca tus estrellas en la sección de recortes (página 79) de tu cuaderno Laudes, escribe o dibuja, dentro de las estrellas, las decisiones buenas que has tomado en el día; después coloréalas y recorta una.

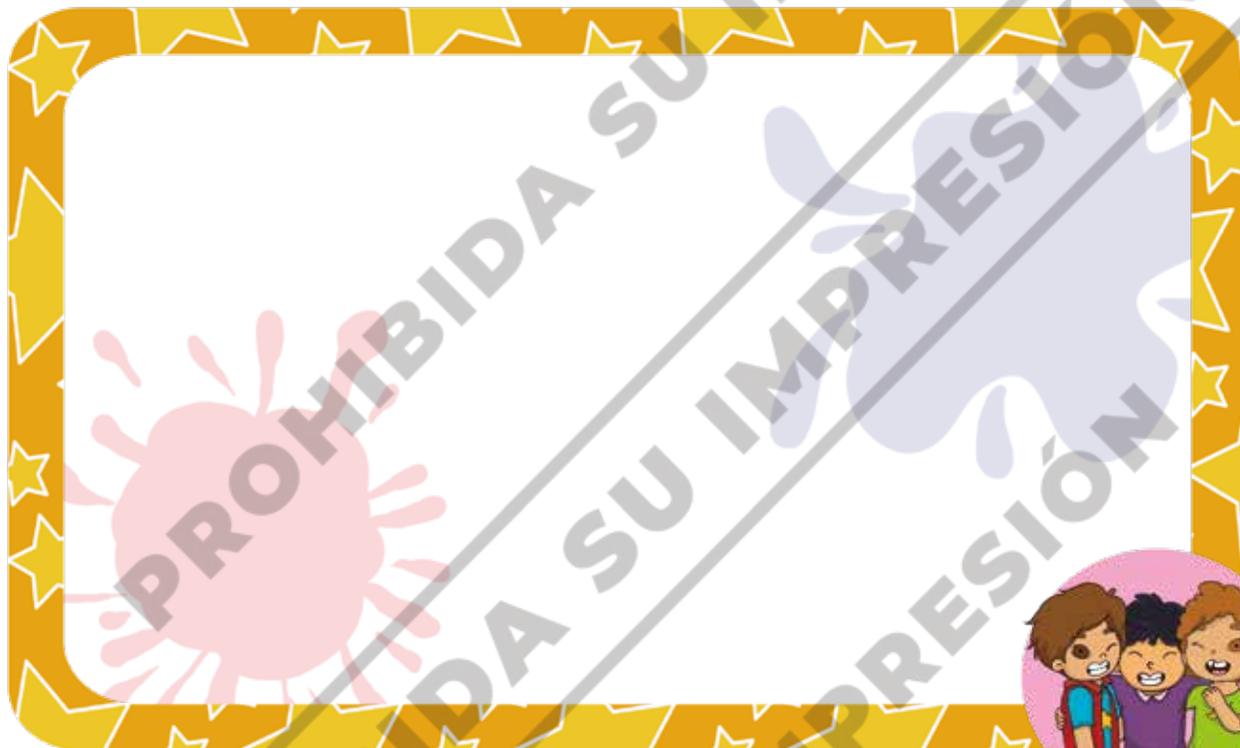


Criterio

Sesión 2 Decisiones que me oscurecen

Construyendo mi constelación

- 1 Dibuja la situación que elegiste y la herramienta que usaste para tomar la decisión más saludable. Al terminar, contesta la pregunta.



¿Qué aprendiste hoy?

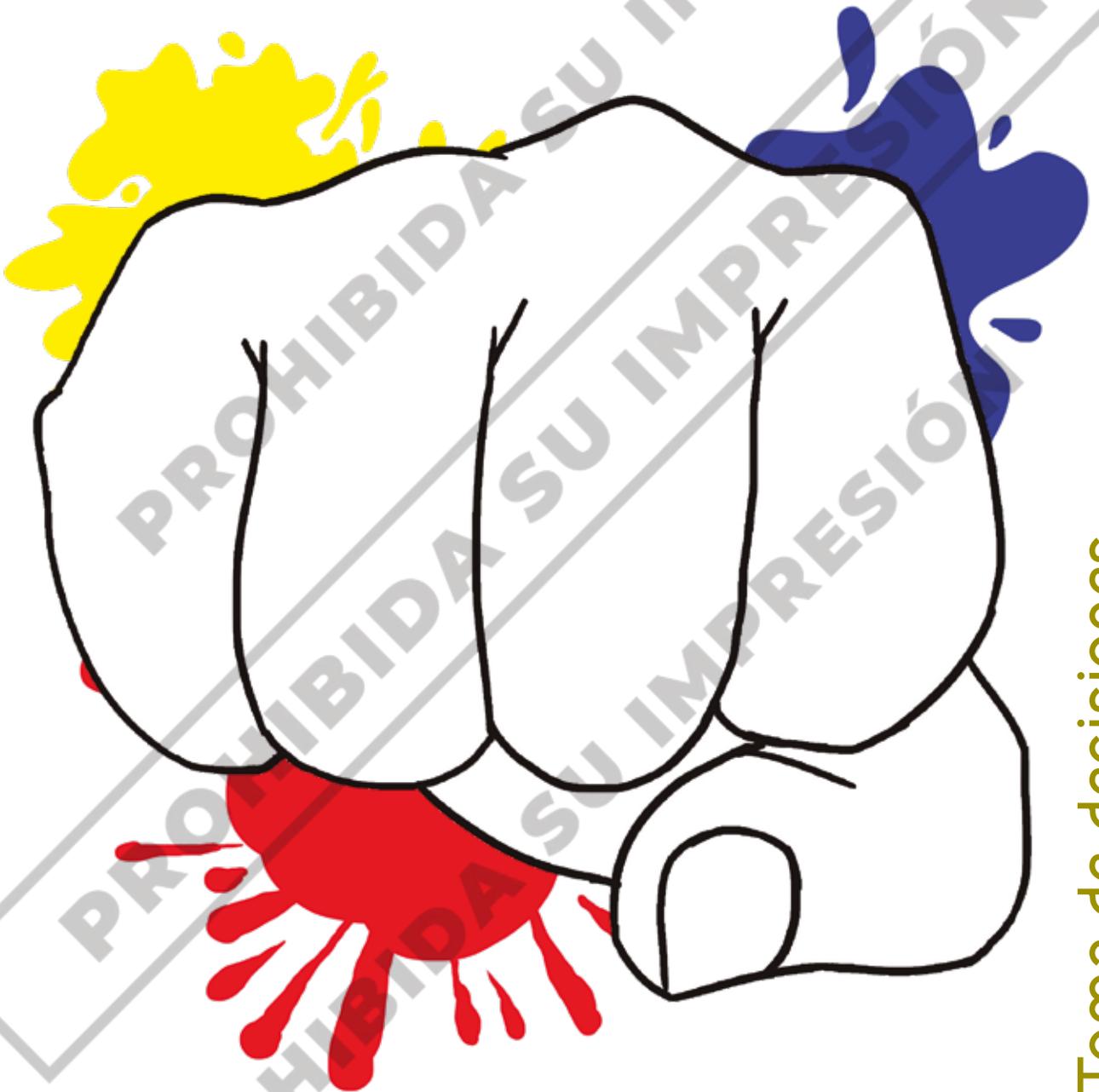
Toma de decisiones



Sesión 3 Criterio Decisiones que nos iluminan a todos

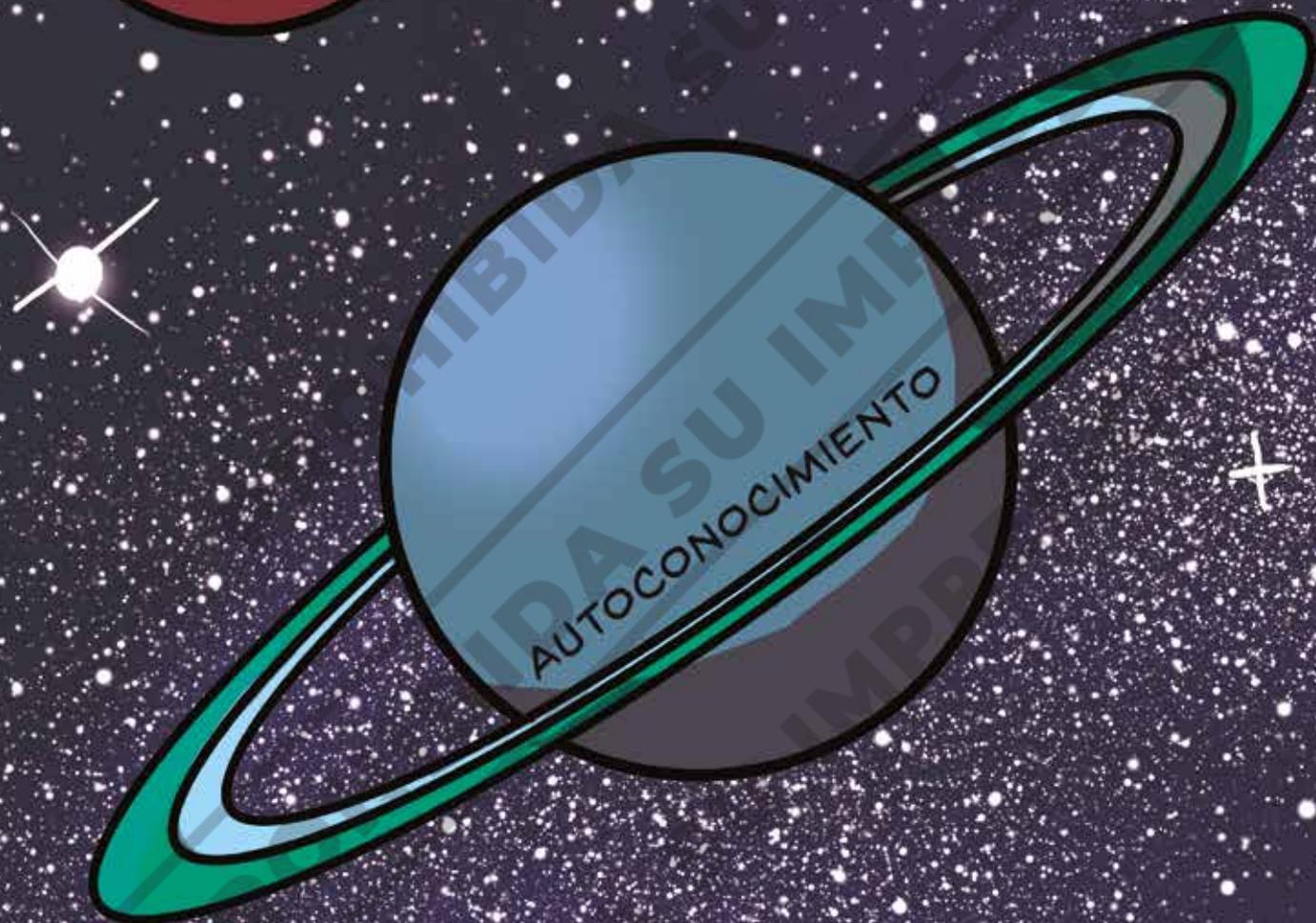
Construyendo mi constelación

- 1 Colorea tu puño del compromiso y agrega un símbolo que lo identifique como "El puño de los súper solidarios".



Toma de decisiones







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

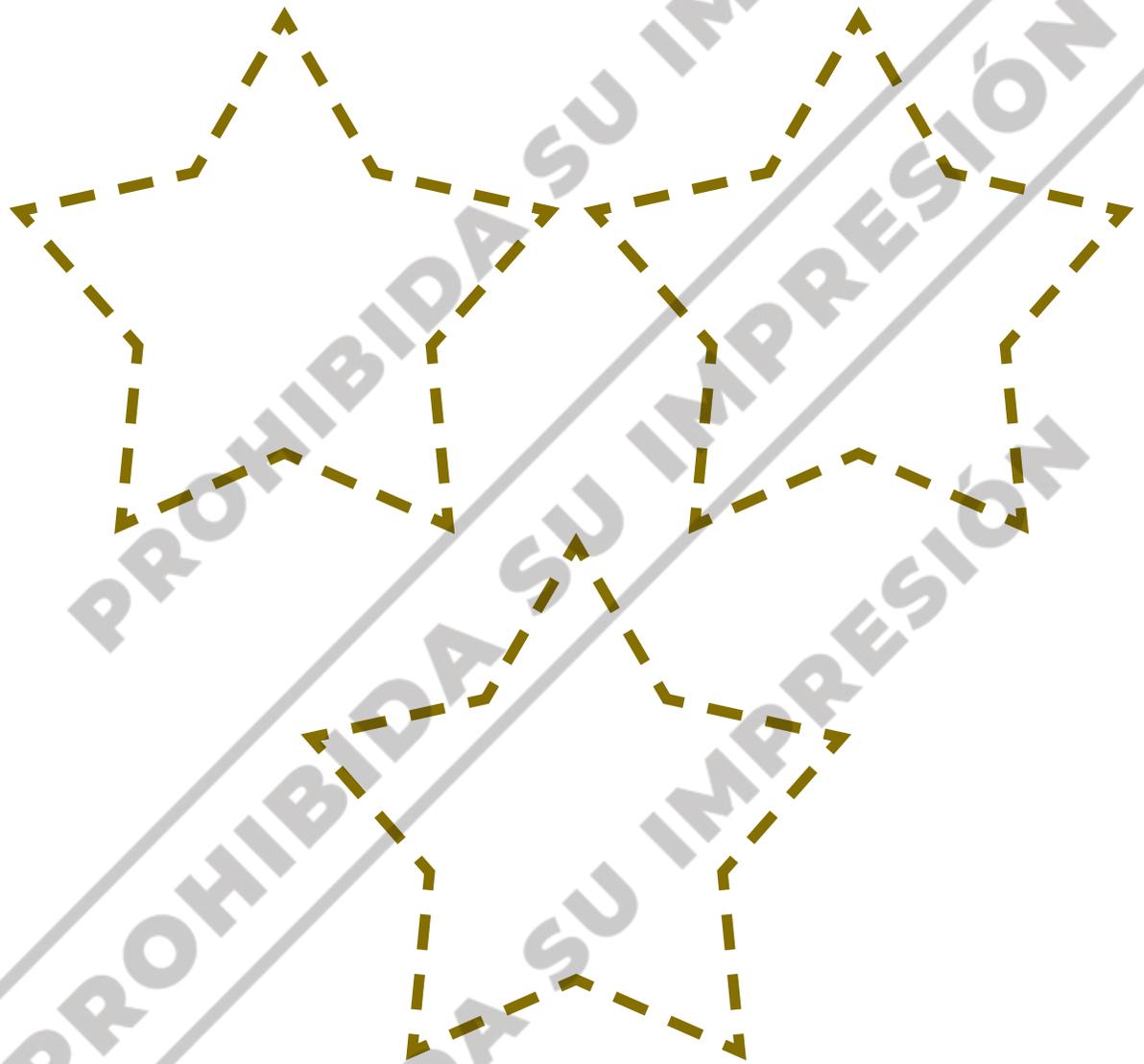
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN



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



A.C. LAUDES

Se otorga el presente
RECONOCIMIENTO a:

(ESCRIBE TU NOMBRE COMPLETO AQUI):

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 A.C. LAUDES

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN