



SOY HÉROE

HERRAMIENTAS



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA

HERRAMIENTAS



VIRTUD



VALOR



VERBO



ANTIVALOR

A continuación verás los objetivos de las herramientas de este mes:

Nuestra **VIRTUD: JUSTICIA**, es darle a cada quien lo que le corresponde. Una persona justa sale de sí mismo y encontrarse con el otro. Para lograr eso las prácticas deben ser ejercicios que le ayuden ver el valor del otro y descubrir por qué valemos y por qué valen los demás. Por eso, es necesario hacer acciones que desarrollen **EL VALOR: SOLIDARIDAD**, con el **VERBO: AYUDAR**.

Creer en Justicia también será luchando en contra del **SUPERVILLANO O ANTIVALOR: FLOJERA**, vencer la comodidad y usar la fuerza necesaria para ayudar.



SOY HÉROE

HERRAMIENTAS



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA

SEMANA 1

SOY HÉROE

INICIO.

CÍRCULO HUP

- Para empezar el día, sienta a tus alumnos en el piso haciendo un círculo para que vean el video para inciar la clase.

CÍRCULO SEMANA 1



EMOCIÓN

ALEGRÍA



MISIÓN

AYUDO EN LA ESCUELA.

- Ayuda a tus peques a dar ideas sobre lo que les causa alegría.
- Para cerrar el tiempo del círculo HUP, agradece y déense un aplauso.



- Lee el siguiente cuento:

Revisa al final de la semana las sugerencias para esta actividad.

EL CUENTO NUEZ Y NITO

En un tranquilo y colorido bosque, vivía una pequeña ardilla llamada Nuez. Nuez era muy traviesa y siempre estaba correteando de un lado a otro, jugando con sus amigos los conejos y los pájaros. Un día, mientras exploraba cerca de un arroyo, vio a su amigo el ratón Lito luchando por llevar una nuez hacia su madriguera. Nuez en ese momento no le dieron ganas de ayudarlo, porque estaba entretenido con otra cosa, pero hizo un esfuerzo.

— ¡Hola, Lito! ¿Necesitas ayuda? —preguntó Nuez, curiosa.

Lito suspiró y dijo con un hilito de voz: — Sí, Nuez. Esta nuez es demasiado pesada para mí y me está costando mucho llevarla a casa.

Nuez sonrió y decidió ayudar a su amigo. Juntos, con mucho esfuerzo y trabajando en equipo, lograron llevar la nuez hasta la madriguera de Lito.

El ratón estaba muy agradecido y le dijo a Nuez:

— ¡Gracias, amiga! Nunca habría podido hacerlo solo.

Nuez se quedó sorprendida lo bien que sentía ayudar y de lo contento que estaba Lito. Ese día aprendió lo importante que era ayudar a los demás y que cuando ayudas también tú recibes alegría en el corazón, aunque a veces pudiera darle flojera o no tengas tantas ganas. ¿Alguna vez has sentido esa alegría de ayudar a alguien o de que alguien te



ayude?



PREGUNTAS:

Vamos a jugar a un juego que se llama Disfraces de Juan. Vamos ir analizando el cuento e imaginando que nos ponemos cachuchas de diferentes colores. Cada color significa algo diferente.



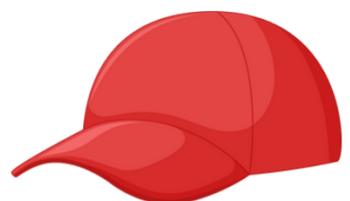
1. PERSONAJES

La primera cachucha que vamos a usar es la cachucha verde. Vamos a platicar de quiénes son los personajes. ¿Quién me puede decir qué animalitos son los personajes?



2. LOS HECHOS

¿Quién me platica qué sucedió en el cuento? ¿Qué cosas pasaron?



3. LAS EMOCIONES

Ahora platiquemos sobre lo que sintieron. ¿Qué emociones vimos en el cuento?

- Pídeles que hagan el gesto de las emociones.
- Pregúntales: ¿Qué provocó esas emociones?
- ¿Qué hubieran sentido ellos?
- ¿Alguna vez les paso a ellos?





4. HUP

- ¿En dónde vemos el verbo “AYUDAR” en el cuento.
- ¿Qué aprendemos sobre ayudar?
- ¿Qué hubiera pasado si Nuez no ayuda?
- ¿Qué ideas tienen para que nos ayudemos entre nosotros? ¿Se les ocurren cosas en las que puedan ayudar en la escuela?

CIERRE DE DE LA DINÁMICA

- Da la definición.

“Ayudar a los demás se llama: SOLIDARIDAD”

- Pregunta: ¿Quién está listo o lista para practicar ayudar y crecer como superhéroes?

ALTERNATIVA PARA CERRAR CLASE.

- Si tienes tiempo puedes usar la canción LO QUE SOY para que bailen y analicen la letra.

CANCIÓN LO QUE SOY



EN CLASE O EN CASA

VER EL LIBRO

- Dependiendo del tiempo que tienes de clase podrás elegir si la siguiente actividad la harás en el salón o en clase.
- Esta actividad debe enviarse siempre a casa incluso cuando ya fue contestada porque tiene instrucciones para los padres de familia.

– **Colorea mientras respondes las preguntas y reflexiona.**
 – **Comenta algo que sepas que le causa alegría a otra persona de tu escuela o tu casa.**

- ¿Cuál es la carita que nos muestra alegría?
- ¿Qué emoción ves en los demás rostros?
- ¿Qué hacemos cuando estamos alegres?
- ¿Qué me causa alegría?
- ¿Sabes qué le gusta a? (Una persona de casa o la escuela).





TAREA 1

- La semana que entra vendrán vestidos de "Superhéroes". Puede ser con disfraz de bombero, doctor, veterinario, etc., o con una capa. La idea es que festejen el poder que llevan en el corazón para transformar el mundo.
- También puedes hacer antifaces o capas en el salón. Ve las sugerencias en los botones rojos.

TAREA 2

- Llevarán a casa la actividad de la página 7 y la página 8.
- Deberán entregarla en casa.
- Esta actividad en donde vemos niños ayudando en casa, serán acciones que los niños harán para ayudar en casa. Será la misión de la semana que entra.
- Ustedes irán marcando todas las veces que ayudaron y la semana que entra platicarán sobre lo que lograron.

TERMÓMETRO

- Recuerda que puedes usar el termómetro de las emociones y del esfuerzo cada día.

MATERIAL RECICLADO / BOLSAS

MATERIAL: TELA

CÓMO HACER UN ANTIFAZ

PARA LLEVAR A CASA.

- Pregunta a tu peque cuál o cuáles son las actividades con las que le cree que puede ayudar.
- Ve marcando cuando ayude y felicítalo por su esfuerzo.
- En la edad de preescolar se está desarrollando el área de autonomía: "Yo puedo solito". A través de la solidaridad que es ayudar a los demás, será un excelente medio para desarrollarla.
- El Supervillano contra el que estamos luchando es "LA FLOJERA".

8



ALTERNATIVAS: EL CUENTO NUEZ Y NITO

a) Opción 1. Cuentas con el siguiente póster para que lo descargues y recortes los personajes y con un palito o un abatelenguas los puedas aprovechar para ir contando el cuento.

[DESCARGA PÓSTER NITO](#)

b) Opción 2. Lleva peluches para representar el cuento.

c) Opción 3. Pide a tus pequeños que actúen como los personajes, mientras vas contando el cuento.

d) Opción 4. Indica a tus alumnos que deben hacer algunos gestos cuando escuchen las emociones en el cuento.

e) Opción 5. Ve indicando en qué posición deben estar los niños durante el cuento. Puedes decirles al principio sentados, después parados, después en un pie. Esto fortalece la concentración y la autorregulación.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. EL CUENTO NUEZ Y NITO

- **AUTORREGULACIÓN:** Con la actividad se pretende que los niños practiquen el escuchar como parte del control del impulso. Ve observando a quienes les cuesta más trabajo y a quienes les es más sencillo.

1. Antes de empezar la actividad, comenta que en esta actividad tendrán como reto escuchar y poner atención, para que empiecen a tomar consciencia.

2. Cuando les veas inquietos menciona en voz calmada: *“Algunos les está costando trabajo estar quietos, levante la mano quién se siente inquieto”*. Levantarán la mano y les invitas a todos los niños a respirar 3 veces para retomar la atención.

3. Otra opción es tener un recurso de la calma, por ejemplo un listón que ellos reconozcan como **“El listón de la calma”**. Les explicarás que es un listón mágico que les va a recordar que pueden regresar a la calma y cuando veas inquietud en los niños, entregas listón. Ellos deben saber que cuando lo tienen en la mano respiran 3 veces y regresan a la calma.

Es probable que inicialmente todos quieran un listón o no lo tomen en serio, ve formalizando esto mediante la práctica y la repetición.

Cuando no respeten el listón, les pides que lo entreguen a otra persona que sí lo quiera aprovechar, para que tomen un poco de conciencia.

- **AGILIDAD EMOCIONAL:** Que empiecen a distinguir emociones y separarlas de los hechos.
- **FUERZA DE VOLUNTAD:** Que vean cómo se practica la ayuda y valoren lo importante que es. Que a través del ejemplo tengan deseo de imitar la conducta.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. ACTIVIDAD EN CLASE O EN CASA.

- **Reconocimiento de Emociones:** Los niños aprenden a identificar y nombrar las emociones en ellos mismos y en los demás.
- **Expresión Emocional:** Al colorear y reflexionar sobre las preguntas, los niños practican la expresión de sus propias emociones.
- **Comprensión de los Demás:** Al reflexionar sobre lo que causa alegría a otros, los niños desarrollan empatía y comprensión de los sentimientos ajenos.
- **Fortalecimiento de Vínculos:** Compartir lo que saben sobre las alegrías de los demás ayuda a fortalecer las relaciones con sus compañeros y familiares.
- **Desarrollo del Lenguaje:** Al responder a las preguntas, los niños practican el uso del lenguaje para describir emociones y situaciones.
- **Habilidades Sociales:** Compartir en grupo mejora las habilidades de comunicación y la confianza para hablar en público.
- **Estimulación Visual y Motora:** Colorear mientras reflexionan sobre las preguntas ayuda a desarrollar habilidades motoras finas y la coordinación mano-ojo.
- **Creatividad:** La actividad de colorear fomenta la creatividad y la imaginación.
- **Autoexploración:** Reflexionar sobre lo que les causa alegría ayuda a los niños a conocerse mejor e identificar sus propias fuentes de felicidad.
- **Autoconciencia:** Entender sus propias emociones y lo que les provoca felicidad mejora la autoconciencia y la autoreflexión.
- **Fomento de la Alegría:** Centrarse en las cosas que les causan alegría y en lo que provoca felicidad a los demás puede mejorar el estado de ánimo general de los niños.
- **Solución de Problemas:** Reflexionar sobre cómo pueden causar alegría a otros desarrolla habilidades para solucionar problemas y pensar de manera proactiva.



SOY HÉROE

HERRAMIENTAS



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA

SEMANA 2 | SOY HÉROE

INICIO.



- Para empezar el día, sienta a tus alumnos en el piso haciendo un círculo para que vean el video para inciar la clase.

CIRCULO HUP 2



ENOJO

AYUDO EN CASA

- Ayuda a tus peques a identificar al enojo, aquello que causa enojo y que dimensionen del 1 al 5.

DESARROLLO

JUEGO DE ROLES.

- Esta semana los alumnos traen un disfráz o una capa para representar a personas que ayudan a otras. Las sugerencias son los siguientes roles, una capa y/o un antifaz.

ROLES



VETERINARIO(A)



BOMBRO (A)



DOCTOR(A)



MAESTRO(A)



POLICIA

- En caso de que así lo desees, podrán hacer capas y/o antifaz de superhéroe en clase, aquí tienes un video que te dice cómo puedes hacerlas y el material que necesitas.

[MATERIAL RECICLADO / BOLSAS](#)

[MATERIAL: TELA](#)

[CÓMO HACER UN ANTIFAZ](#)

- Una vez disfrazados harán un desfile y cuando el alumno esté al frente deberá decir:

1. EJEMPLO DE CÓMO HA AYUDADO A ALGUIEN.
2. UN EJEMPLO EN EL QUE HAYA RECIBIDO AYUDA.
3. ¿CÓMO ME SIENTO HOY?

CIERRE DE DE LA DINÁMICA

- Felicítalos por su participación.
- Por su esfuerzo.
- Por su compañerismo y respeto.
- Recuerda cuál es la misión que están practicando y cuál es su supervillano o antivillano.
- Recuerda que puedes poner una conciencia plena de final del día.

EN CLASE O EN CASA

- **EN EL LIBRO:** Marca la parte del cuerpo en dónde generalmente sientas el enojo y después platica situaciones en las que sientas enojo.
- *Recuerda que esta actividad se hacen en clase sólo si hay tiempo y siempre, contestada o no, se envía a casa.

TERMÓMETRO

- Recuerda que puedes usar el termómetro cada día.





OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. JUEGO DE ROLES.

1. Fomentar la Empatía y la Solidaridad:

- Propósito: Incentivar a los alumnos a reflexionar sobre sus propias experiencias de ayudar y ser ayudados, promoviendo la empatía y la solidaridad.
- Fortalecer su práctica para que crezca su fuerza de voluntad.

2. Desarrollar Habilidades de Expresión y Comunicación:

- Propósito: Permitir a los alumnos practicar hablar en público y expresar sus sentimientos y experiencias de manera clara y concisa.
- Anímalos a vencer su pena, sin exponerlos. Felicítales por el esfuerzo.

3. Estimular la Creatividad y la Imaginación:

- Propósito: Alentar a los alumnos a vestirse y representar a personas que ayudan a otros, estimulando su creatividad e imaginación.

4. Reforzar Valores de Comunidad y Apoyo Mutuo:

- Propósito: Crear un sentido de comunidad en la clase al compartir experiencias personales de ayuda mutua, reforzando los valores de apoyo y colaboración.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. EN CLASE O EN CASA

¿CÓMO PROFUNDIZAR EN LA ACTIVIDAD?

- El enojo es como un policía que se encarga de avisarnos que alguien entró a un lugar que no debió entrar. Por eso, nuestra conducta es a la defensiva y puede llevarnos a conductas agresivas.
- Se siente en forma de energía y lo podemos identificar en alguna parte del cuerpo. Sin embargo, el enojo puede ser un enojo que **DESTRUYA** o un enojo que **CONSTRUYA**.
- El enojo es nuestro amigo y debemos ayudarlo a los niños a verlo como una emoción, que aunque es incómoda, es su amiga porque viene a ayudarnos a adaptarnos. Para eso nuestra reacción debe ser tranquila y evitar regañarlos por lo que sienten. En lugar de eso, hacer la diferencia entre la conducta y la emoción.
- Hay emociones que salen a partir del enojo, que son emociones más complejas como la frustración, la impotencia, la ira o la furia. Ayudarles a los niños implicará que puedan ir aprendiendo a diferenciar el enojo, de la frustración, del berrinche, de su flojera, de cuando tienen sueño o cuando tienen hambre.]



RECOMENDACIONES.

NOMBRA LA EMOCIÓN. EJEMPLO:

- a) "Claro las cosas no salieron como esperabas, se llama frustración".
- b) "Se que esto no te gusta y te sientes enojado".

NOMBRA LA CONDUCTA. EJEMPLO:

- a) "Azotar la puerta es lo que estuvo equivocado".
- b) "Aventaste". *Evita: "me avientas".
- c) "Estás gritando". *Evita: "me gritas".

RECURSOS:

- e) Puedes usar el semáforo de las emociones.



DESCARGA





SOY HÉROE

HERRAMIENTAS



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA

SEMANA 3

SOY HÉROE

INICIO.



- Para empezar el día, sienta a tus alumnos en el piso haciendo un círculo para que vean el video para inciar la clase.

CIRCULO HUP 3



EMOCIÓN

ALEGRÍA



MISIÓN

LUCHO CONTRA LA FLOJERA.

- Ayuda a tus peques a identificar al enojo, aquello que causa enojo y que dimensionen del 1 al 5.



DESARROLLO

SALVANDO AL MUNDO,

- Explica a los niños que van a participar en una aventura emocionante en la que tendrán que superar varios obstáculos PARA SALVAR AL MUNDO.
- Los niños deben ir tomados de la mano durante toda la actividad para simbolizar que son un equipo y deben ayudarse mutuamente.
- En caso de que se suelten, todos deberán parar y regresar a tomarse de las manos como señal de, “siempre vamos todos juntos”.
- Guía al grupo al exterior, a un área segura como un patio, jardín o parque cercano.

Revisa al final de la semana las sugerencias para esta actividad.

CIERRE DE DE LA DINÁMICA

- Después de jugar regresarán al salón para reflexionar sobre:



2. LOS HECHOS ¿Qué pasó?



3. LAS EMOCIONES ¿Cómo me sentí?



4. HUP ¿Qué aprendí? ¿Qué vi sobre la ayuda, vencer la flojera y usar la alegría.

EN CLASE O EN CASA

- **EN EL LIBRO:** Reflexiona: ¿Cómo puede un niño ayudar a que el mundo sea mejor? ¿Cómo te sientes cuando ayudas a los demás? Colorea el mundo con los colores de las emociones debajo.
- *Recuerda que esta actividad se hacen en clase sólo si hay tiempo y siempre, contestada o no se envía a casa.

TAREA

- La semana que entra necesitarán una fotografía de tu rostro para pegarla en un círculo de 5 cm de diámetro. (De cualquier tamaño mientras quepa en el círculo).

TERMÓMETRO

- Recuerda que puedes usar el termómetro cada día.





OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. SALVANDO AL MUNDO

- **Desarrollo Social:** Fomenta la colaboración, el trabajo en equipo y la ayuda mutua.
- **Desarrollo Emocional:** Promueve la confianza en sí mismos y en sus compañeros.
- **Desarrollo Físico:** Incentiva la actividad física y la coordinación motora.
- **Desarrollo Cognitivo:** Estimula la imaginación y la creatividad al idear cómo superar los obstáculos.

OPCIONES DE ESCENARIOS:

- **Obstáculo 1: El Río Imaginario**

Descripción: El maestro indica que hay un río imaginario frente a ellos que deben cruzar.

Reto: Los niños deben saltar de “piedra” en “piedra” (que pueden ser marcas en el suelo o aros colocados previamente) sin caerse al río. Deben mantenerse tomados de las manos y ayudarse mutuamente a equilibrarse.

- **Obstáculo 2: La Cueva Oscura**

Descripción: El maestro describe una cueva oscura (pueden usar un túnel de juegos o simplemente pasar debajo de una cuerda).

Reto: Los niños deben agacharse y pasar por la “cueva” sin soltarse de las manos, ayudándose unos a otros a mantener el equilibrio y a superar el miedo.



- **Obstáculo 3: La Montaña Rocosa**

Descripción: El maestro explica que hay una montaña rocosa que deben escalar (puede ser una colina pequeña o una serie de bancos).

Reto: Los niños deben subir y bajar la “montaña” tomados de las manos, ayudándose a mantener el equilibrio y a no tropezar.

- **Obstáculo 4: El Bosque Encantado**

Descripción: El maestro dice que ahora están entrando en un bosque encantado donde hay ramas (cuerdas o cintas colgadas) que deben esquivar.

Reto: Los niños deben pasar por el “bosque” esquivando las ramas sin soltarse de las manos, coordinando sus movimientos para no tocar las cintas.

- **Obstáculo 5: El Puente Tambaleante**

Descripción: El maestro describe un puente tambaleante (pueden usar una cuerda o cinta colocada en el suelo).

Reto: Los niños deben caminar en fila sobre el “puente” sin soltarse de las manos, manteniendo el equilibrio y ayudándose mutuamente a no caer.



SOY HÉROE

HERRAMIENTAS



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA

SEMANA 4

SOY HÉROE

INICIO.



- Para empezar el día, sienta a tus alumnos en el piso haciendo un círculo para que vean el video para inciar la clase.

CIRCULO HUP 4



EMOCIÓN

TRISTEZA



MISIÓN

USO MI FUERZA PARA AYUDAR.

- Ayuda a tus peques a identificar al enojo, aquello que causa enojo y que dimensionen del 1 al 5.



SOY HÉROE

DESARROLLO

- Ayuda a los alumnos a recortar, o lleva ya recortada, la figura de los libros de la página 13, y a pegar su foto en el dibujo del superhéroe. Luego, van a colorear a su superhéroe mientras reflexionan sobre las preguntas.
- Una vez que hayan terminado de colorear, los alumnos deben levantar la mano para mostrar su superhéroe y compartir sus respuestas con la clase.
- Finalmente, los alumnos deben pegar sus dibujos en un espacio designado en el salón. Este espacio servirá como un recordatorio del esfuerzo que están haciendo para ayudar en casa y en la escuela.

¿Cuál será tu nombre de superhéroe? ¿Cómo vas a ayudar a mejorar el mundo? ¿A quién has ayudado?

VER EL LIBRO

CIERRE DE DE LA DINÁMICA

- Después de pegar los superhéroes felicítalos el esfuerzo y que digan algo de lo que están orgullosos.

TAREA

- Descarga el calendario de actividades en casa que se sugieren para trabajar esta semana. Lo encuentras en el apartado de calendarios en la plataforma de papás. (EL CALENDARIO ES PARA EL MES QUE ENTRA)

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

TERMÓMETRO

- Recuerda que puedes usar el termómetro cada día.

JUSTICIA	Respeto Mi encuentro con el otro		Firma:	
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Digo por favor y gracias todo el tiempo.				
Espero mi turno.				
Me baño, me lavo las manos y los dientes rápido para cuidar el agua y respetar la naturaleza.				
Si lastimo pido perdón y si alguien me lastima nunca lo regreso, aviso a un adulto o le pido que no lo haga.				



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. SOY HÉROE

- **Desarrollo de la Autoestima y Autoimagen:**

Propósito: Los alumnos se visualizan a sí mismos como superhéroes, lo que puede aumentar su autoestima y confianza en sus propias capacidades.

Beneficio: Refuerza una imagen positiva de sí mismos y fomenta la creencia de que pueden hacer una diferencia.

- **Fomento de la Creatividad y la Imaginación:**

Propósito: Al colorear y crear un personaje de superhéroe, los alumnos desarrollan su creatividad e imaginación.

Beneficio: Estimula la expresión artística y el pensamiento creativo.

- **Reflexión sobre Valores y Actos de Bondad:**

Propósito: Reflexionar sobre cómo pueden ayudar a mejorar el mundo y a quién han ayudado fomenta valores de empatía y solidaridad.

Beneficio: Promueve un sentido de responsabilidad social y conciencia sobre la importancia de ayudar a los demás.



- **Desarrollo de Habilidades de Comunicación:**

Propósito: Compartir sus ideas con la clase mejora las habilidades de comunicación y expresión verbal.

Beneficio: Fortalece la capacidad de los alumnos para hablar en público y expresar sus pensamientos de manera clara y coherente.

- **Creación de un Sentido de Comunidad:**

Propósito: Pegar los dibujos en un espacio común del salón crea un sentido de pertenencia y comunidad.

Beneficio: Refuerza la idea de que todos están trabajando juntos para ayudar y mejorar su entorno, promoviendo la colaboración y el espíritu de equipo.

- **Motivación y Recordatorio Constante:**

Propósito: Tener los dibujos en el salón sirve como un recordatorio visual del esfuerzo y compromiso de los alumnos para ayudar en casa y en la escuela.

Beneficio: Mantiene a los alumnos motivados y conscientes de sus responsabilidades y contribuciones positivas.



RECURSOS ÚTILES PARA ESTE MES:

TERMÓMETRO.

TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

SEMÁFORO

SEMÁFORO

ACTOS DE BONDAD

ACTOS DE BONDAD

OPCIONES DE LA CALMA

OPCIONES DE LA CALMA

INSPECTORES

OPCIONES DE LA CALMA



SOY HÉROE



KINDER

HERRAMIENTAS



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA

SEMANA 1 | SOY HÉROE

SEMANA 2 | SOY HÉROE

SEMANA 3 | SOY HÉROE

SEMANA 4 | SOY HÉROE

 INICIO DEL DÍA.	<u>BAILEN A SU MANERA</u>	<u>ABRO Y CIERRO</u>	<u>ESPEJO</u>	<u>RODILLA TALÓN</u>
 MITAL DEL DÍA,	<u>RESPIRACIÓN DE LA ABEJA</u>	<u>CONCIENCIA Y CONCENTRACIÓN</u>	<u>RESPIRO CON LAS MANOS</u>	<u>MIS TENTACIONES</u>
 FINAL DEL DÍA.	<u>AGRADEZCO</u>	<u>SUELTO PREOCUPACIONES</u>	<u>¿QUÉ ACTOS BUENOS HICE HOY?</u>	<u>CONCIENCIA DE MI DÍA</u>