

1. El equipo de entrenadores cursó el Taller Básico de HABCultura® y se le dio retroalimentación, evaluación y acompañamiento.
2. Se llevó a cabo reunión de Cierre Taller Básico y entrega de diplomas.
3. Arranque Taller del Hábito de Planear mi Felicidad y se entregó Kit de materiales que incluye: 1 Manual del entrenador, 2 Manuales para niños Nivel 1 y Nivel 2, 1 Juego de la montaña de la responsabilidad, 4 pulseras de HB, 1 calendario de HB, 1 paquete de 5 boletines de P.M.F para cada entrenador.

Actividades realizadas durante el mes de septiembre- octubre:

19 de Octubre-2020

Cierre Taller Básico y arranque Taller Hábito de Planear Mi Felicidad.

HABCultura®

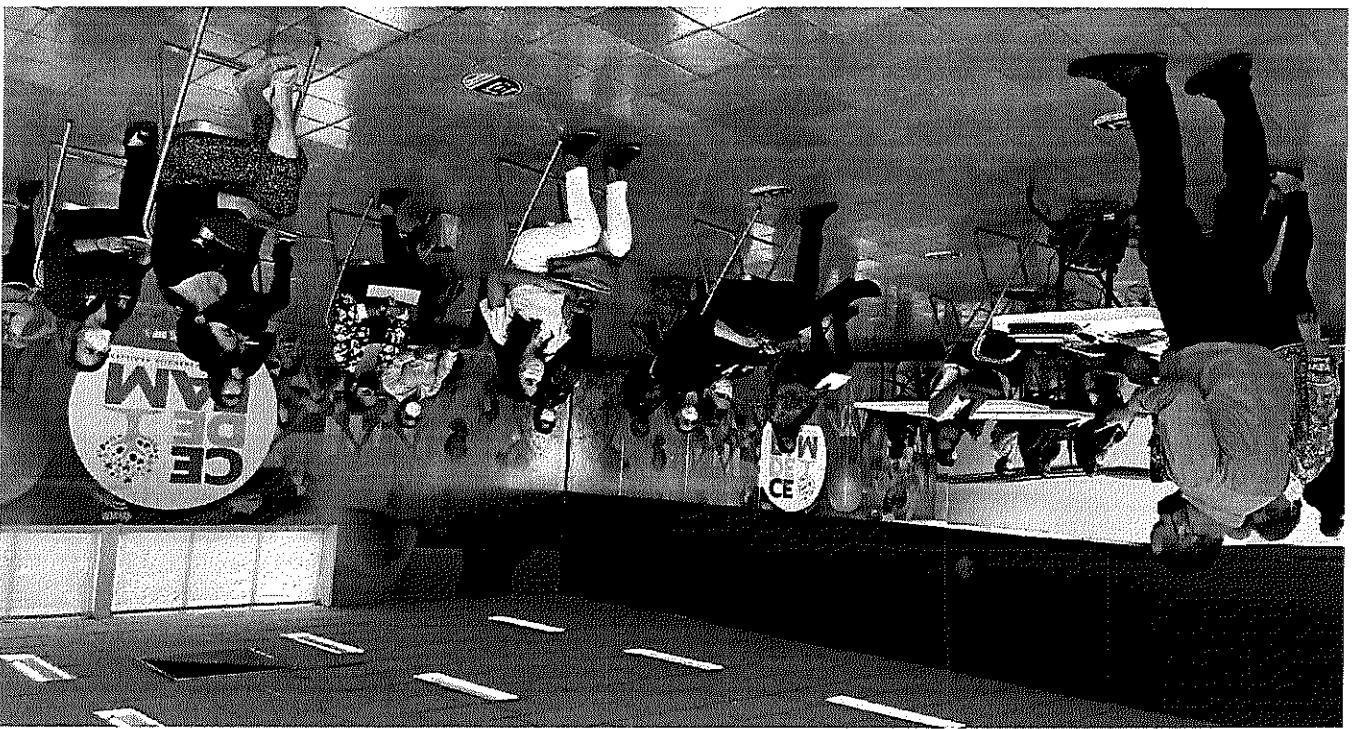




Comentarios del Taller Básico de HABIcultura®

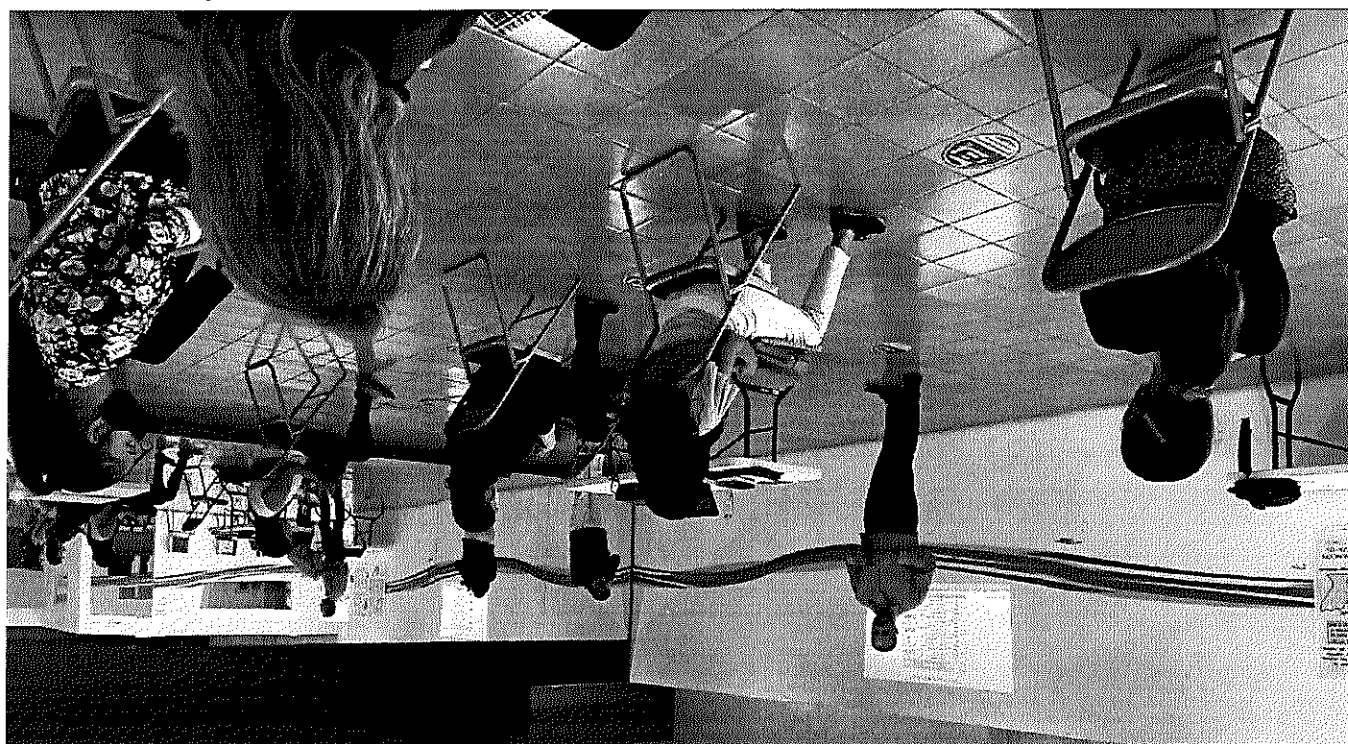
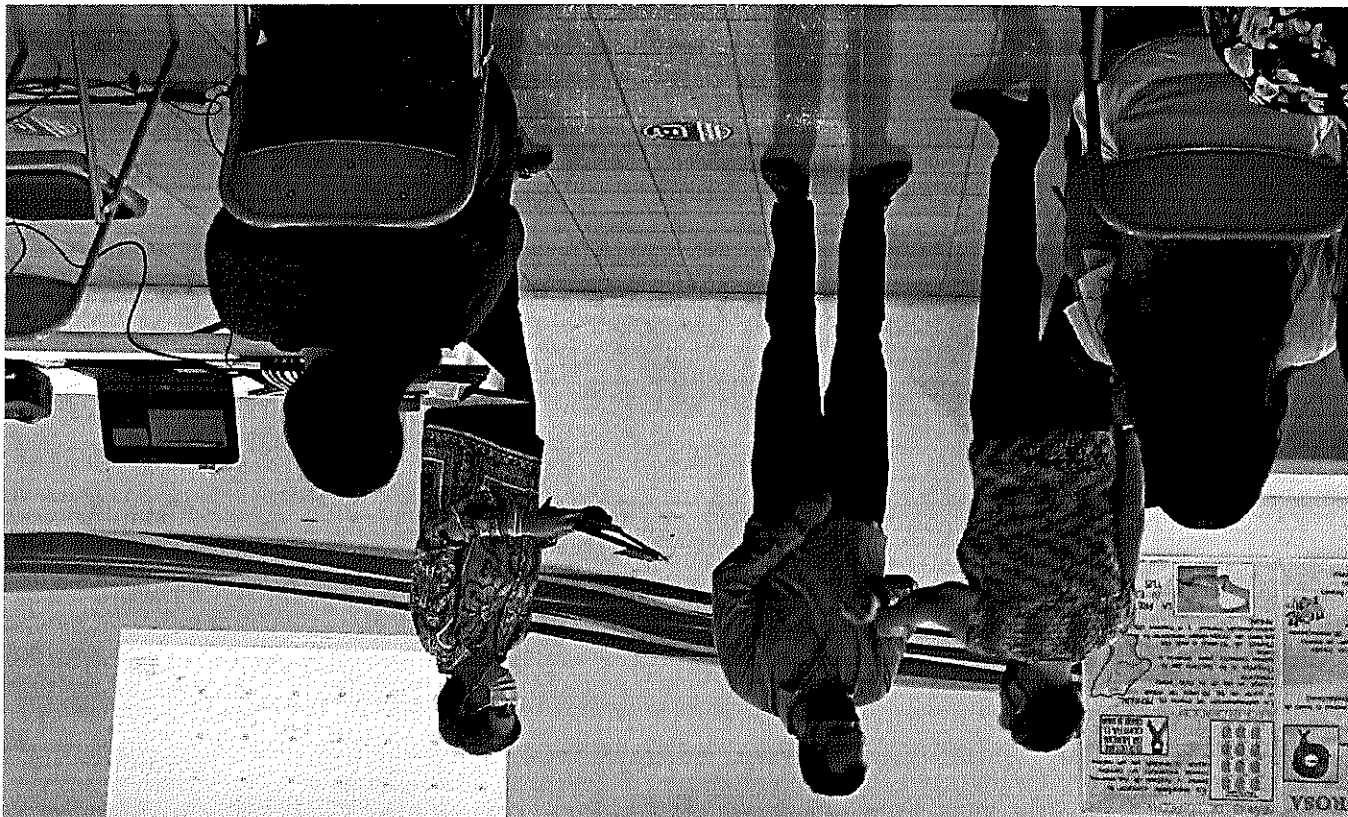
¿Qué me gustó del Taller Básico de HABIcultura®?

- Que está muy padre y me hizo aprender sobre los hábitos buenos y los pasos que debo seguir para lograr mis objetivos en lo personal y laboral. Sobre todo, empezar a transmitirlo a la sociedad que nos rodea y nuestra familia. ¡Muchas gracias!
- El aprender y más que nada tener claros y elementos para lograr hábitos buenos y que a su vez estos me lleven a lograr felicidad y prosperidad en varios aspectos de mi vida.
- Me gusto lo claro que están las explicaciones y lo práctico, que los ejercicios nos sirven en gran medida a toda la familia. Que una vez que hayamos concluido lo podremos replicar y beneficiar más familias.
- Que nos forman cada vez más como personas.
- Aprender a trabajar con y por las familias, primero ponerlo en práctica con la mía, el definir cómo, cuándo y dónde.
- Que me fui conociendo. Me ha estado ayudando a conocerme a mí misma, sobre todo en la familia. los hábitos que ya se habían perdido.
- Fue conciso, claro, estructurado y me dio el panorama general de lo que vamos a trabajar. Me gusto que se definió cada concepto para manejar todo el mismo lenguaje.
- Que a pesar de que siento que somos familia e en lo individual vamos por buen camino, siempre se puede mejorar y dar la milla extra. Gracias.
- En sí el curso me gusto bastante, el poder poner un orden a generar hábitos que benefician no solo a mi familia, sino poder contribuir a enseñar a poner en práctica esto para mejorar la sociedad.
- Me ha gustado en aclarar mi forma de ser, pensar y empezar a cambiar cosas que había dejado de hacer. A parte este tipo de talleres me esta ayudado no nada más para aplicarlo en familia, sino transmitir un poco de esto al grupo de autoayuda al que pertenezco. Y lo que me abrió los ojos fueron "las 5 Recetas".
- Me gusto porque me dio retroalimentación de temas que había visto de hace mucho tiempo, además conceptos nuevos y significados de lo que desconocía, el poder trabajar de manera personal en lo que sucede en nuestras vidas y sobre todo poner en práctica.
- Poder trabajar en mí, si yo estoy bien tengo algo que ofrecer a los demás. No se puedo dar lo que NO tengo. El reflexionar y ser específica con mis metas me hace obligarme a mí misma a lograrlo y crear hábitos buenos.
- Es un taller con herramientas claras y objetivos que me están sirviendo para una mejora en mi vida ya que estoy poniendo en práctica algunos de los objetivos aprendidos. Tanto en mi vida personal como en un negocio que estoy iniciando. Gracias por enseñarme algo que no sabía o que si sabía y no encontraba como alinearme.



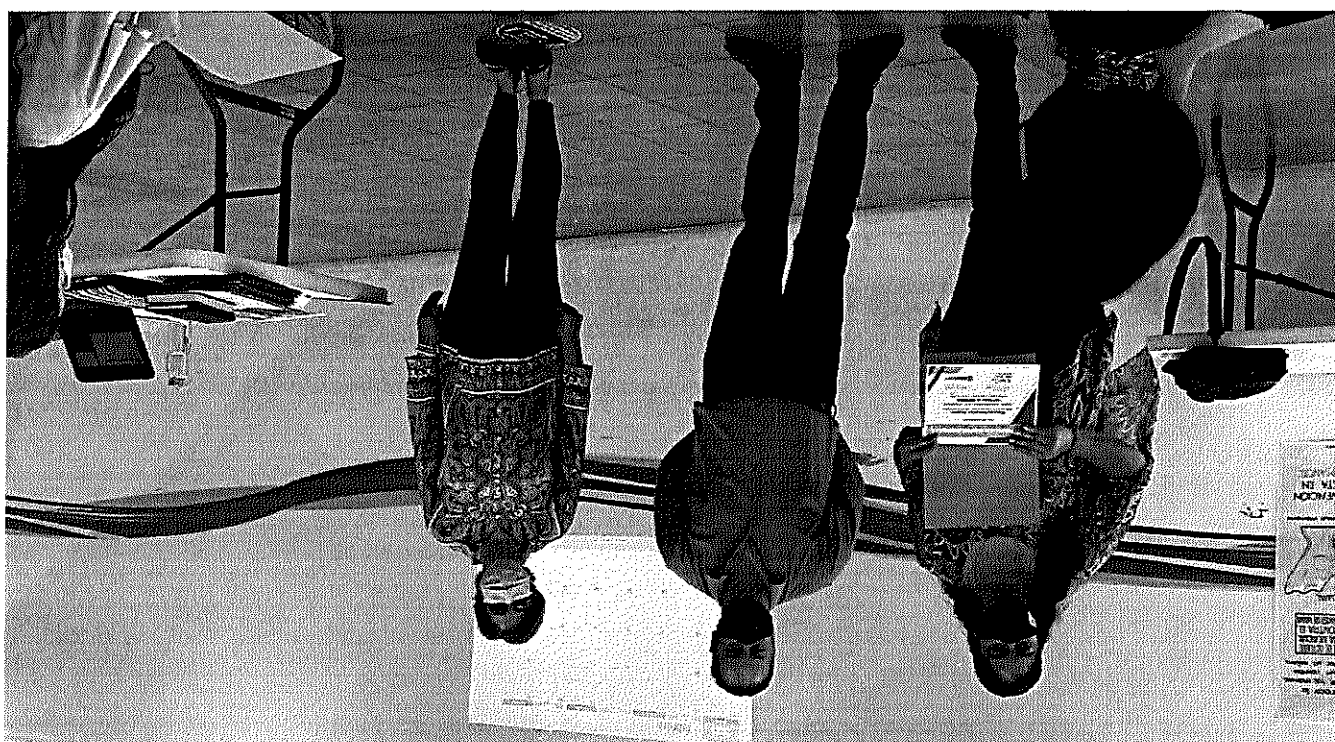
Cierre Taller Básico y arranque Taller Hábito de Planear Mi Felicidad.





Cierre Taller Básico y arranque Taller Hábito de Planear Mi Felicidad.





Cierre Taller Básico y arranque Taller Hábito de Planear Mi Felicidad.



Reunión: Taller del Hábito de Planear Mi Felicidad
Club de HABICULTURA de Hábitos Buenos

Fecha: Octubre 19 de 2020

Se entrega Kit de materiales P.M.F

NOMBRE	DEPARTAMENTO/AREA	CORREO ELECTRONICO	# TELEFONICO	FIRMA
Rebeca Luavis Teresa Aparicio	COORDINADORA DE CENTRO COMUNITARIO DITE	la-flaka252@hotmail	6141023448	
Manana Almaza Alvarez	COORDINADORA DE COM. 801	manana.almaza@outlook.es	6141294409	
Monica C. Gonzalez Soto	COORDINADORA DEL C.C. El Porvenir	monicilla97.90@gmail.com	614-352-54-94	
RADEL ALBERTA DARTE REYES	COORDINADORA C.C. CHIHUAHUA 200	karendrolive.com	6146146223	
Yanchet Carolina Sanchez Mendota	Asistente Leños Comunitarios	Caro2492ysm@gmail.com	6143753319	
Reyen Ley ISOLERA	COORDINADORA CENTRO VILLABO	bielenley.05@gmail.com	6143555721	
Diana Contreras Suter	VILLABO COM. OSC	diana.d.c@gmail.com	6142883943	
Karla Ma. R. C. GARCIA	Formación Humana	karla_rutierrez@hotmail.com	6144071410	
William Morán Holguín Villabos	COORDINADORA C.C. El Barrio de San.	11181108.1h@gmail.com	6141414508	
Rosa Isela Zamarrón Rosón	COORDINADORA C.C. Cerro de Cruz	muquize@gmail.com	6141254164	
Ulrich C. Garcia Ramirez	COORDINADORA DE CENTRO COMUNITARIO	vivi.garcia207@gmail.com	6144094167	
Luis Alberto Enriquez Delgado	COORDINADORA C.C. El Valle D.	luisenriquezdelgado@hotmail.es	6141094139	
Patricia Guerrero García	COORDINADORA COMUNIDAD DE ZONA AL	guerreropatricia413@gmail.com	6142273822	
Alfonso Acosta Díaz	COORDINADORA ZONA CENTRO	garciaalfonso6@gmail.com	6143173528	



FUNDACIÓN HÁBITOS BUENOS A.C

FUNDACIÓN HÁBITOS BUENOS A.C
R.F.C.FH8071026214
CALLE AUTOPISTA NO 1301 C.P. 34415
FRACC. CAMPESTRE DEL BOSQUE
TEL. 4234527
CHIHUAHUA, CHIH., MEX.

NOMBRE: DIF MUNICIPAL DE CHIHUAHUA

DIRECCION:

CIUDAD: CHIHUAHUA, CHIH.

RFC:

TELEFONO:

REMISION		
FOLIO NO		
CHIHUAHUA		
DIA	MES	AÑO
19	10	2020

CANTIDAD	DESCRIPCION	PUNTAJO	IMPORTE
15	Manual Taller Planear Mi Felicidad para Entrenadores		
15	Paquetes de 5 Boletines de Planear Mi Felicidad c/u		
15	Tableros Montaña de la Responsabilidad		
15	Manuales Taller Planear Mi Felicidad para niños N1		
15	Manuales Taller Planear Mi Felicidad para niños N2		
15	Paquetes de 4 Pulseras de HB		

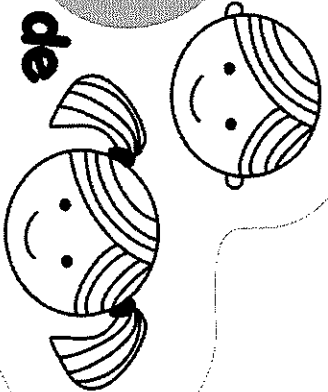
IMPORTE
IVA
TOTAL

NOMBRE Y FIRMA DE RECIBIDO

Juliana Gonzalez R.

Club de HAB/cultura[®]

Hábitos Buenos[®]



CLUB DE HAB/cultura[®]
en dos CEDEFAM del
DIF MUNICIPAL DE CHIHUAHUA.

Reporte de
actividades

NOVIEMBRE
2020

ACTIVIDADES REALIZADAS:

- Seguimiento, revisión, retroalimentación y evaluación a avances del taller Planear mi Felicidad en la Plataforma de HABicultura®
- Apoyo y respuesta a dudas vía grupo de whatsapp.
- Reporte de avance de cumplimiento a Taller Planear mi Felicidad en la Plataforma de HABicultura®
- Se hizo Lista de "Pasos a seguir" para los tres meses de la puesta en práctica del Hábito de Planear mi Felicidad.
- Se hizo presentación especificando y con ejemplos cada uno de los puntos a realizar.
- Se llevo a cabo reunión vía zoom con Lic.Viviana González para clarificar dudas y sugerencias de los participantes.
- Se llevo a cabo reunión vía zoom con Lic. Viviana Gonzalez y Lic.Mario Garcia:

CONCLUYENDO:

- Tomando en cuenta la situación de la pandemia, y buscando que realmente el Club de HABicultura® cumpla con su misión de apoyar para que las familias logren vivir mejor, en reunión con la Lic. Viviana González y el Lic. Mario García llegamos a lo siguiente:
- Se llevará a cabo el taller de Planear mi Felicidad de manera presencial, una vez que el semáforo del COVID lo permita.
- Durante el mes de diciembre todos los entrenadores estarán realizando actividades en campo por lo que se definió que el taller Planear mi Felicidad seguirá disponible en la Plataforma de HABicultura® con la finalidad de que los entrenadores se preparen estudiando los manuales.
- No es necesario que suban información a la plataforma.
- Con el fin de que tengan una guía corta y con ejemplos, realizamos una presentación que estamos seguros les ayudará.
- Si hay dudas pueden comentarlas como hasta ahora se ha hecho: vía el whatsapp, llamarnos al cel o a Hábitos Buenos o enviarnos un correo.

EJEMPLO DE APOYO Y SEGUIMIENTO VIA WHATSAPP

TELCEL 14:47 49% Club de HABICultura/HB BELEN, DIANA, GLORIA, IRMA IVONNE, KAR...

mié 4 de nov

MA ELENA ESQUER Buenas tardes jóvenes 14:20

BELEN LEY ESQUER Buenas tardes Licenciada 14:21

MA ELENA ESQUER Luis y/a te envíe por correo el calendario trimestral con observaciones y el otro adicional que aparece en la plataforma 14:21

BELEN LEY ESQUER Buenas tardes Licenciada 14:21

Cómo están todos? 14:21

Cuidense Mucho 14:22

BELEN LEY ESQUER Bien gracias a Dios y usted ?? 14:22

MÓNICA GONZALEZ SOTO Buenas tardes 14:22

MÓNICA GONZALEZ SOTO 14:22

MA ELENA ESQUER Cuidense Mucho 14:22

TELCEL 14:49 48% Club de HABICultura/HB BELEN, DIANA, GLORIA, IRMA IVONNE, KAR...

Jue 5 de nov

LUIS ALBERTO ENRIQUEZ DELGADO Luis y/a te envíe por correo el calendario trimestral con observaciones y el otro adicional que aparece en la plataforma 14:22

MA ELENA ESQUER Ok muchas gracias ahí lo reviso 14:22

MA ELENA ESQUER Yo bien Gad estoy revisando lo que han subido a la plataforma, y actualizando. Cualquier duda para agilizar máquenme a mi cel 14:23

LUIS ALBERTO ENRIQUEZ DELGADO Le envíe un correo Lic. Esquer cuando tenga oportunidad de checarlo 17:01

Gracias 17:01

MA ELENA ESQUER Ok termino zoom a las 8 y lo veo 17:01

LUIS ALBERTO ENRIQUEZ DELGADO Gracias 17:02

MA ELENA ESQUER Estimados entrenadores: Les adjunto los pasos a seguir para realizar su 17:02

TELCEL 14:49 48% Club de HABICultura/HB BELEN, DIANA, GLORIA, IRMA IVONNE, KAR...

Jue 5 de nov

MA ELENA ESQUER Estimados entrenadores: Les adjunto los pasos a seguir para realizar su calendario trimestral del HABITO DE PLANEAR MI FELICIDAD, recuerden que tienen el manual del entrenador en la plataforma léanlo, eso nos permitirá ahora mucho tiempo y esfuerzo. 16:23

LOS INSTRUMENTOS QUE UTILIZARAS PRIMERAMENTE CONTIGO Y TU FAMILIA Y POSTERIORMENTE CON LAS FAMILIAS QUE TRABAJARAS EN EL CEDEFAM. PASOS A SEGUIR 1o. LEE EL MANUAL NIVEL 1 Y NIVEL 2 DEL HABITO DE PLANEAR MI FELICIDAD. 2o. Define cuantos días a la semana y cuánto tiempo vas a dedicar al club de HABICultura. 3o. Tomando en cuenta el Número de horas que dedicarás en un trimestre dividelas entre 3 para que tengas claro con cuanto tiempo cuentas. 4o. EN EL MES 1, tienes que terminar con un proyecto de mejora personal (uno para cada miembro de la familia) y uno familiar. (familia son las personas con las que vives. 5o. Define que 16:23

REUNIÓN VIA ZOOM CON VIVIANA GONZALEZ, y envío de información con ejemplos.

17:17 100%

Viviana Gonzalez Coor...

Join our Cloud HD Video Meeting
Zoom is the leader in modern enterprise video communications, with an easy, reliable cloud platform for video and audio conferencing, chat, and webinars across mobile, desktop, and room systems. Zoom Rooms is the original software-based conference room solution used around the world in board, co...

us04web.zoom.us

Vivi Gonzalez le está invitando a una reunión de Zoom programada.

Tema: Curso Habilidad Cultura
Hora: 13 nov 2020 11:00 AM
Chihuahua

Unirse a la reunión Zoom
<https://us04web.zoom.us/j/781747792262>
pwd=dFU213BhakJTODZaemhMNndUUFNWUT09

TELCEL 8:18 64%

Club de HAbiCultura/HB
BELEN, DIANA, GLORIA, IRMA IVONNE, KARE...

Jue 19 de nov

MA ELENA ESQUER

Estimados entrenadores, deseamos que todos se encuentren bien de salud. Tomando en cuenta la situación de la pandemia, y buscando que realmente el Club de HAbiCultura® cumpla con su misión de apoyar para que las familias logren vivir mejor, en reunión con la Lic. Viviana González y el Lic. Mario García llegamos a lo siguiente:

- Se llevará a cabo el taller de Planear mi Felicidad de manera presencial, una vez que el semáforo del COVID lo permita.
- Durante el mes de diciembre todos estarán realizando actividades en campo por lo que se definió que el taller Planear mi Felicidad seguirá disponible en la Plataforma de HAbiCultura® con la finalidad de que los entrenadores se preparen estudiando los manuales.
- No es necesario que suban información a la plataforma.
- Con el fin de que tengan una guía corta y con ejemplos, realizamos una presentación que estamos seguros les ayudará

TELCEL 8:18 64%

Club de HAbiCultura/HB
BELEN, DIANA, GLORIA, IRMA IVONNE, KARE...

- Si hay dudas pueden comentarlas como hasta ahora se ha hecho: vía el whatsapp, llamarnos al cel o a Hábitos Buenos o enviarnos un correo.

DIANA BORUNDA SUAREZ
Gracias!!!

MA ELENA ESQUER
Prisci enviará esta misma información por correo.

MA ELENA ESQUER

VIVIANA GONZALEZ RAMIREZ
Buenas tardes! Gracias!

MÓNICA GONZALEZ SOTO
Gracias buenas tardes

YANET CAROLINA SANCHEZ MENDOZA
Buenas tardes, gracias!

CLUB DE HÁBITOS BUENOS
EN DIF MUNICIPAL CHIH
2020-2021

HÁBITO DE
PLANEAR MI FELICIDAD

REUNION DE SEGUIMIENTO
CON LIC. VIVIVANA GONZALEZ

19 NOV 2020

PASOS A SEGUIR:

MES 1:

- 1) **LEE TODOS TUS MATERIALES:** Manual entrenador y participante nivel 1 y nivel 2. (impresos y en plataforma)
- 2) **DEFINE CUÁNTO TIEMPO VAS A DEDICAR AL CLUB DE HABICULTURA®.** (cuántos días a la semana y cuántas horas).
- 3) **DEFINE QUE INSTRUMENTO Y DE QUE NIVEL REALIZARÁS en cada reunión.** Aun no sabes cuántas familias, cuántos hijos y de que edades participaran en el Club, PONTE UNA META y define los instrumentos que sean aplicables a todos, también IDENTIFICA el IMPACTO en 7 etapas de la M Pinesque. La idea es que ya tengas todo preparado para cuando inicien.
- 4) Anota en el **CALENDARIO** en esta secuencia: PMF SENSIBILIZAR N1 INSTRUMENTO 1. ¿QUE PODEMOS HACER PARA ESTAR MEJOR? CLARIFICANDO: HABITO, ETAPA, NIVEL, #DE INSTRUMENTO Y NOMBRE.
- 5) **HACER PLANIFICACIÓN 6w2h** de los instrumentos elegidos. Toma en cuenta la descripción ViCoAACoAS manual del entrenador en plataforma. N1 y N2.
- 6) **EN EL MES 1. TERMINAR CON UN PROYECTO DE MEJORA PERSONAL Y UNO FAMILIAR** (uno para cada miembro de la familia) y uno familiar.(familia son las personas con las que vives) para que en el mes 2 y 3 dar seguimiento y se cumplan.

MES 2 y 3

- 7) **SE DARÁ SEGUIMIENTO DIARIO** en FAMILIA en el RAS al cumplimiento de los comportamientos que están haciendo hábito. Por ej: Cumplir de lunes a domingo con la dieta Y SE ENTREGARÁ AL ENTRENADOR.
- 8) **SEGUNDO Y TERCER MES** se seguirán realizando instrumentos de PMF N1 o N2 (Nivel 1 o 2) de todas las etapas.
- 9) **CADA MES SE LLENARÁ EL AVANCE/RESULTADOS** en el formato de **INDICADORES.**
- 10) **Al finalizar los 3 meses** se identificará el antes y el después que se irán midiendo mensualmente y los **BENEFICIOS/IMPACTOS LOGRADOS.**
- 11) **SE PRESENTARÁN RESULTADOS DE INDICADORES, BENEFICIOS E IMPACTOS** a familias, y funcionarios del DIF y de HB.
- 12) **ENTREGA DE CERTIFICACIONES A LOS ENTRENADORES QUE CUMPLIERON.**

Reporte de AVANCE del Taller del HÁBITO DE PLANEAR MI FELICIDAD Nov.2020

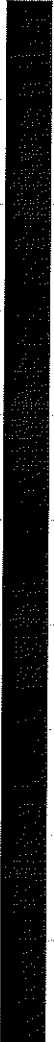
 DIF Municipal Chih - Taller del Hábito de Planear Mi Felicidad - DIF

CEDEFAM VALLE DORADO 5 participantes Progreso general: 11%												
	Cambio trimestral de Planeación de actividades- P.M.F	Formato Tener- Ser- Hacer	Formato de Indicadores de desempeño operativos y de impacto- P.M.F	Formato de beneficios y mejoras- P.M.F	Formato de Impactos- P.M.F	2. Sensibilizar: Instrumentos para desarrollar el Hábito de Planear Mi Felicidad y su impacto en las Etapas de la Etapa Metodología Pinesque-2.	1. Formato de Planeación de la Etapa de Sensibilizar	2. Observar: Instrumentos para desarrollar el Hábito de Planear Mi Felicidad y su impacto en las Etapas Metodología Pinesque-2.	2. Observar: Instrumentos para desarrollar el Hábito de Planear Mi Felicidad y su impacto en las Etapas Metodología Pinesque-2.	1. Formato de Planeación de la Etapa de Observar	2. Ambientar: Instrumentos para desarrollar el Hábito de Planear Mi Felicidad y su impacto en las Etapas Metodología Pinesque-2.	2. Actuar: Instrumentos para desarrollar el Hábito de Planear Mi Felicidad y su impacto en las Etapas Metodología Pinesque-2.
50%												
43%												
0%	MARIANA ALMANZA											
0%	YANET CAROLINA											
0%	ROSAISELA											
CEDEFAM WALLARTIA 6 participantes Progreso general: 1%												
0%	MÓNICA GONZALEZ											
0%	KAREN DUARTE											
4%	LILIANA HOLGUIN											
0%	BELEN LEY											
0%	PATRICIA GUERRERO											
0%	GLORIA ACOSTA											
CEDEFAM APOYO 3 participantes Progreso general: 3%												
0%	DIANA											
8%	KARLA MA											
0%	VIVIANA											

Activa
En Configuración de PC para activar Windows

Evaluación de la Etapa de Clificar	2. Clificar: Instrumentos para desarrollar el Hábito de Planear Mi Felicidad y su impacto		2. Repetir: Instrumentos para desarrollar el Hábito de Planear Mi Felicidad y su impacto en las Etapas de la Metodología Pinesque®.		2. Evaluar: Instrumentos para desarrollar el Hábito de Planear Mi Felicidad y su impacto en las Etapas de la Metodología Pinesque®.	
	1. Formato de Planificación de la Etapa de Clificar	5. Clificar	1. Formato de Planificación de la Etapa de Repetir	6. Repetir	1. Formato de Planificación de la Etapa de Evaluar	7. Evaluar

A	✓	✓	A	✓	A	✓
---	---	---	---	---	---	---



--	--	--	--	--	--	--

$$\begin{array}{c} \text{H} \\ | \\ \text{H}-\text{C}-\text{H} \\ | \\ \text{H} \end{array}$$

DIF Municipal Cihit - Taller del Hábito de Planear Mi Felicidad Nivel 2

[illegible]

1.- LEE TODOS TUS MATERIALES:

**MATERIALES HABITO
PLANEAR MI FELICIDAD**

IMPRESOS

1. Manual Operativo del Entrenador.
2. Manual Participante Nivel 1
3. Manual Participante Nivel 2
4. Calendario TE DAS FE
5. Montaña Responsabilidad T-S-H
6. 5 Boletines Hazlo por ti. Planear mi Felicidad.
7. 4 Pulseras Lo hago por mi, si puedo

EN LINEA

1. Manual Planear mi Felicidad para entrenador N1 y N2
2. Formatos para planear, dar seguimiento y evaluar.



P.M.F N1 ETAPA DE SENSIBILIZAR-1

¡VOLVER A MIS OBJETIVOS

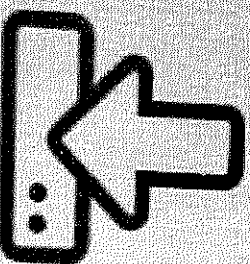
MATERIAL

En la plataforma, descargas los archivos de explicación detallada de como usar cada uno de los instrumentos.

No olvides descargar el material requerido para este objetivo.

Haz clic en el botón para iniciar la descarga.

* Los archivos se encuentran comprimidos, después de descargar descomprimelos en la computadora



Iniciar descarga de archivos



INSTRUCCIONES:

- Indique que abran su manual en la pág. 2
- En grupo o individualmente. Solicitar que dibujen cosas que suceden en tu ciudad que te ponen triste y te preocupan.
- También puede solicitar que recorten y peguen.
- Otra opción es que dibujen o recorten en equipo en hojas de rotafolio.
- En caso de que tenga poco tiempo, puede dejar esta parte para realizarlo en casa y dedicar más tiempo a las otras etapas en clase.

ACTIVIDAD:

- Solicitar que presenten sus dibujos ya sea en lo personal o un representante de equipo. Explicando lo que dibujaron o recortaron y por qué.
- Si los equipos lo realizaron en hojas aparte, coloque estos dibujos a la vista de todos para estar haciendo referencia a ellos.
- Puede solicitar que hagan el ejercicio de tarea si no lo han hecho y colocar estos trabajos a la vista de todos.

- Preguntar: ¿Qué nos dicen los dibujos? ¿Qué cosas se repiten en los diferentes dibujos? ¿Por qué creen que sucede todo esto que dibujamos? ¿De quién depende que todas estas cosas que nos ponen triste disminuyan, incluso que desaparezcan?

ANÁLISIS TÉCNICO:

- Presentar datos, fotos, noticias relacionadas con Ecología: por ej. cuánto tarda un árbol en crecer y poder hacer papel, cuánto tarda un pajal en degradarse. Orden y limpieza: fotos de calles sucias, fros etc. Seguridad: choques, robos, etc.
- Conectar esto con nuestros Hábitos-costumbres.
- La idea es reforzar el ¿cómo estamos?

CONCLUSIÓN:

- Preguntar: ¿Qué hemos descubierto con lo que hemos hecho en este instrumento? ¿Qué aprendimos? ¿De qué nos sirvió?

APLICAR:

- Preguntar: ¿Qué podemos hacer para aplicar lo que descubrimos? ¿Qué podemos hacer para mejorar todas esas cosas que nos ponen tristes?
- Asegúrese de que se definan prácticas pequeñas y que se puedan comentar posteriormente.
- Un ejemplo de aplicación es observar en nuestra casa, en nuestra escuela que cosas suceden que nos ponen tristes y que nos gustaría que se eliminaran.

- También puede sugerir que los niños pregunten a sus papas: ¿Qué sucede en la ciudad que te pone triste y te preocupa?
- Otro ser: Identificar ¿Qué podemos hacer para estar mejor? Como preparación al siguiente instrumento.
- La aplicación deberá de ser una PEQUEÑA actividad que puedan realizar de un día para el otro.

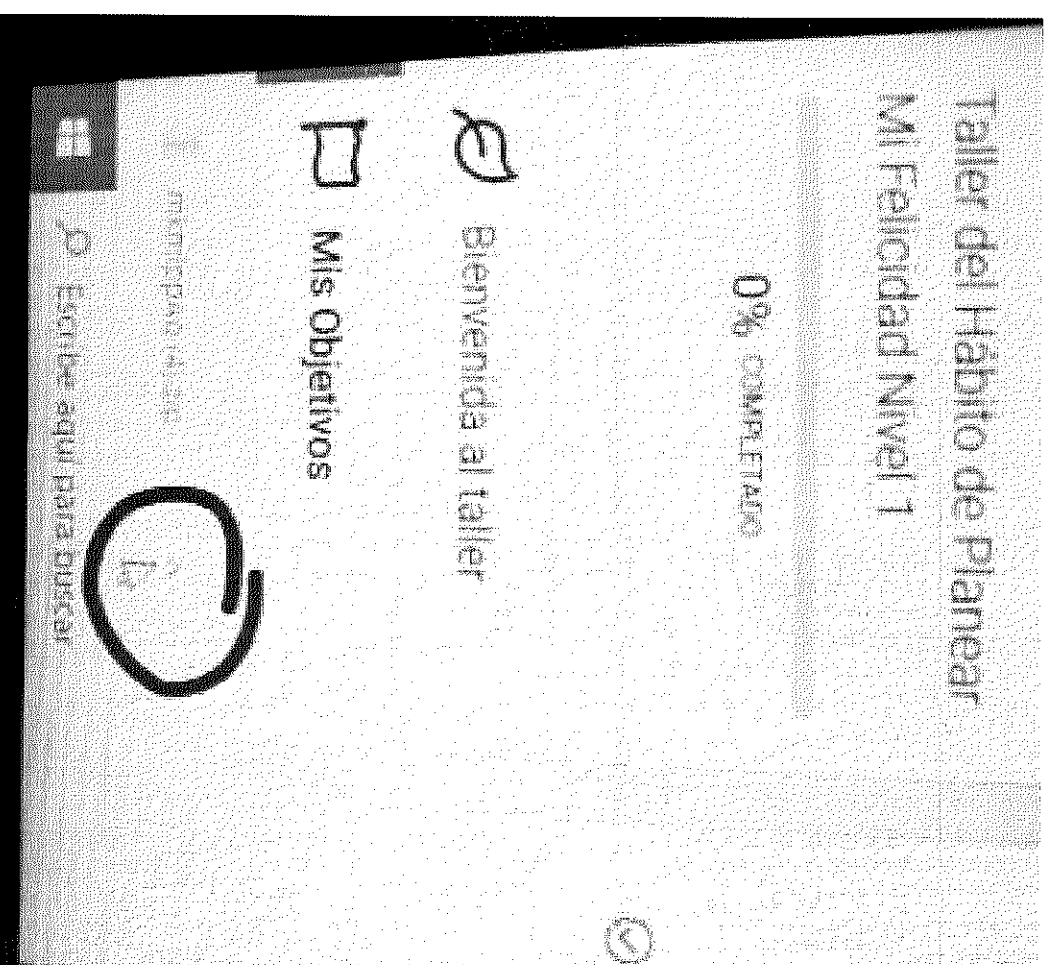
REQUERIMIENTO:

- Preguntar y definir, ¿Qué se va a hacer específicamente de aquí a mañana para asegurar que se cumpla la o las aplicaciones que definimos?

Formato de Planificación
de cada instrumento
¿CÓMO HACERLO?

Se está descargando como ZIP
(archivo comprimido), esto es por si
se suben varios archivos se
descarguen todos juntos.

El documento que se descarga
"esta bien", es un ZIP, una vez
descargado hay que dar clic
derecho en el archivo y hacer clic
en descomprimir, y luego ya puede
abrir el PDF y todos los demas
archivos que contenga.



Así aparece
la
descripción
de cada
uno de los
instrument
os en la
plataforma

Manual de Felicidad Manual para el Entrenador del
Club de Hábitos Buenos Nivel 1



ETAPA DE SENSIBILIZAR (VENDER LA IDEA)

TEMA 1: ¿Cómo estamos? ¿Cómo nos gustaría estar?

INSTRUMENTO 1: ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA ESTAR MEJOR?

PROPOSITO: Este instrumento nos ayudará para Sensibilizar (vender la idea) del HÁBITO DE PLANEAR MI FELICIDAD y para que los participantes Identifiquen cómo estamos en nuestra comunidad y cómo nos gustaría estar, de manera que estén animados y convencidos de que "podemos mejorar"

INSTRUCCIONES:

PARA ENTRENADOR NIVEL 1:

- El Tema 1 se subdivide en 4 Instrumentos, (1,2,3 y 4 pág. 2 a 11 Manual del Participante Nivel 1.)

Recordemos que estamos en la Etapa de Sensibilizar y la Intención final es que los participantes descubran que pueden hacer muchas cosas para mejorar en lo personal y para mejorar su medio

**Instrumentos para
desarrollar el Hábito de
Planear mi Felicidad y su
Impacto en las 7 Etapas de la
Metodología PINESQUE®.
Es un formato para cada
etapa de la M. Pinesque®**

Instrumentos para desarrollar el Hábito de Planear Mi Felicidad y su Impacto en las Etapas de la Metodología Pinesque®.

INSTRUCCIONES:
En el manual los instrumentos están clasificados en cada una de las 7 etapas de la Metodología PINESQUE® sin embargo el mismo instrumento lo podemos utilizar en otras de las etapas realizando pequeñas adecuaciones.
Lee el instrumento y marca en cuales de las etapas se puede utilizar.

ETAPA DE SENSIBILIZAR:	S	O	A	A	C	R	E
¿Cómo estamos? ¿Cómo nos gustaría estar?	X	x		x			
1. Instrumento: ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA ESTAR MEJOR?							
¿Qué nos da felicidad?	X	X					
2. *Instrumento: MALABARISMO. Como pienso silently, como siento acción, como actúo son mis resultados.	x	x	X	X	X	x	x
3. Instrumento: YO DECIDO COMO PENSAR.							
La felicidad depende de nosotros mismos.			X	X	X	X	X
4. *Instrumento: CADA MOMENTO TOMAMOS UNA DECISIÓN.							
Cuestionario: "antes de continuar"					X		
5. Instrumento: CLARIFICANDO.							
Principios, Valores y Virtudes				X	X	X	X
6. Instrumento: MI ÁRBOL.							
¿Cómo sabemos qué es bueno y qué es malo?		X	X		X	X	X
7. Instrumento: EL BIEN Y EL MAL, LO BUENO Y LO MALO.							

Continuación... PASOS A SEGUIR HABITO DE PLANEAR MI FELICIDAD

- 2. DEFINE CUÁNTO TIEMPO VAS A DEDICAR AL CLUB DE HABICULTURA.** cuántos días a la semana y cuántas horas. (calendario para ti y tu familia posteriormente **IGUAL para CEDEFAM**)
- 3. DEFINE QUE INSTRUMENTO Y DE QUE NIVEL REALIZARÁS.** Aun no sabes cuántas familias, cuántos hijos y de que edades participaran en el Club, DEFINE UNA META de cuántas familias quieres impactar. IDENTIFICA el **IMPACTO de cada instrumento** en 7 etapas de la M Pinesque. La idea es que ya tengas todo preparado para cuando inicien en el CEDEFAM, por lo que sugerimos que elijas los instrumentos aplicables en general, pero lo mas importante es que TU Y TU FAMILIA tengan experiencias de mejoras logradas utilizando los instrumentos.
- 4. ANOTA ESTA SECUENCIA EN EL CALENDARIO:** PMF SENSIBILIZAR N1 INSTRUMENTO 1. ¿QUE PODEMOS HACER PARA ESTAR MEJOR? CLARIFICANDO: HABITO, ETAPA, NIVEL, #DE INSTRUMENTO Y NOMBRE.
- 5. HACER PLANIFICACIÓN 6w2h** (qué, quién, cómo, cuándo, dónde, porqué, conqué, cuánto) de los instrumentos elegidos. Para ello estudia cada uno de los instrumentos en la Plataforma PMF N1 y N2.
- 6. EN EL MES 1. TERMINAR CON UN PROYECTO DE MEJORA T-S-H PERSONAL Y UNO FAMILIAR** (uno para cada miembro de la familia) y uno familiar. Formato Tener-Ser-Hacer.

4. CALENDARIO PLANEAR MI FELICIDAD CEDEFAM: Enero 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01 (PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 1) QUE PODEMOS HACER PARA ESTAR MEJOR. MADRES E HIJOS (AS) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM	02 (PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 2) COMO ME GUSTARIA QUE FUERA MI CIUDAD? A HIJOS (AS) DE 16:00 A 17:00 HRS. EN EL CEDEFAM	03 (PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 3) COMO ME GUSTARIA QUE FUERA MI CIUDAD? A HIJOS (AS) DE 16:00 A 17:00 HRS. EN EL CEDEFAM	04 (PMF N2 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 1) QUE PODEMOS HACER PARA ESTAR MEJOR. -REALIZAR POSTER/TARJETA QUE ESPECIFIQUE LA ACCION CONCRETA Y SIRVA DE AMBIENTACION	05 (PMF N2 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 1) QUE PODEMOS HACER PARA ESTAR MEJOR. -REALIZAR POSTER/TARJETA QUE ESPECIFIQUE LA ACCION CONCRETA Y SIRVA DE AMBIENTACION	06 ESTA SEMANA (EL SABADO 05) SE UTILIZARA EL INSTRUMENTO BOLETIN HAZLO POR TI #001	ESTA SEMANA (EL SABADO 05) SE UTILIZARA EL INSTRUMENTO BOLETIN HAZLO POR TI #001
07 (PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 4) ENCUENTRA LA FRASE.	08 (PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 4) ENCUENTRA LA FRASE.	09 (PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 5) MALABARISMO	10 (PMF N2 DE LA ETAPA OBSERVAR INSTRUMENTO 10 RADAR 1	11 (PMF N2 ETAPA OBSERVAR INSTRUMENTO 10 RADAR 1	12 (PMF N2 ETAPA OBSERVAR INSTRUMENTO 10 RADAR 1	13 ESTA SEMANA (EL SABADO 12) SE UTILIZARA EL INSTRUMENTO BOLETIN HAZLO POR TI #021
14 A: MADRES E HIJOS DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, HACER (PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 8) COMO PIENSO SIEMTO, COMO SIEMTO ACTUO Y COMO ACTUO SON MIS RESULTADOS; DEJANDO CLARO QUE SI ALIMENTAMOS NUESTRA MENTE DE PENSAMIENTOS POSITIVOS DE ESA MISMA FORMA ME SENTIRE Y ACTUARE Y EVITAR LO CONTRARIO; A MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM	15 (PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 8) COMO PIENSO SIEMTO, COMO SIEMTO ACTUO Y COMO ACTUO SON MIS RESULTADOS; DEJANDO CLARO QUE SI ALIMENTAMOS NUESTRA MENTE DE PENSAMIENTOS POSITIVOS DE ESA MISMA FORMA ME SENTIRE Y ACTUARE Y EVITAR LO CONTRARIO; A MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM	16 (PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 9) COMO PIENSO SIEMTO, COMO SIEMTO ACTUO Y COMO ACTUO SON MIS RESULTADOS; DEJANDO CLARO QUE SI ALIMENTAMOS NUESTRA MENTE DE PENSAMIENTOS POSITIVOS DE ESA MISMA FORMA ME SENTIRE Y ACTUARE Y EVITAR LO CONTRARIO; A LOS HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM	17 (PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 9) COMO PIENSO SIEMTO, COMO SIEMTO ACTUO Y COMO ACTUO SON MIS RESULTADOS; DEJANDO CLARO QUE SI ALIMENTAMOS NUESTRA MENTE DE PENSAMIENTOS POSITIVOS DE ESA MISMA FORMA ME SENTIRE Y ACTUARE Y EVITAR LO CONTRARIO; A LOS HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM	18 (PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 9) COMO PIENSO SIEMTO, COMO SIEMTO ACTUO Y COMO ACTUO SON MIS RESULTADOS; DEJANDO CLARO QUE SI ALIMENTAMOS NUESTRA MENTE DE PENSAMIENTOS POSITIVOS DE ESA MISMA FORMA ME SENTIRE Y ACTUARE Y EVITAR LO CONTRARIO; A LOS HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM	19 (PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 9) COMO PIENSO SIEMTO, COMO SIEMTO ACTUO Y COMO ACTUO SON MIS RESULTADOS; DEJANDO CLARO QUE SI ALIMENTAMOS NUESTRA MENTE DE PENSAMIENTOS POSITIVOS DE ESA MISMA FORMA ME SENTIRE Y ACTUARE Y EVITAR LO CONTRARIO; A LOS HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM	20 ESTA SEMANA (EL SABADO 19) SE UTILIZARA EL INSTRUMENTO BOLETIN HAZLO POR TI #041

MISMO FORMATO
MENSUAL DIFERENTES
INSTRUMENTOS

4. CALENDARIO PLANEAR MI FELICIDAD CEDEFAM: Enero 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
21	22	23	24	25	26	27
(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 10) MI ARBOL, A LAS MADRES E HIJOS (AS) PEDIRLES QUE DEFINAN CORRECTAMENTE LOS CONCEPTOS DE Y EL ORDEN DE LOS PRINCIPIOS, VALORES Y VIRTUDES (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, COMPLEMENTANDO CON EL INSTRUMENTO 11 NIVEL 1 ETAPA SENSIBILIZAR	(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 10) MI ARBOL, A LAS MADRES E HIJOS (AS) PEDIRLES QUE DEFINAN CORRECTAMENTE LOS CONCEPTOS DE Y EL ORDEN DE LOS PRINCIPIOS, VALORES Y VIRTUDES (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, COMPLEMENTANDO CON EL INSTRUMENTO 11 NIVEL 1 ETAPA SENSIBILIZAR	(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 13) HABITOS BUENOS Y NUESTRO SUBCONCIENTE CON LOS HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, COMPLEMENTAR CON INSTRUMENTO 8 N2 ETAPA SENSIBILIZAR	(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 13) HABITOS BUENOS Y NUESTRO SUBCONCIENTE CON LOS HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, COMPLEMENTAR CON INSTRUMENTO 8 N2 ETAPA SENSIBILIZAR	(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 12) ES BUENO O ES MALO? CON LA FAMILIA COMPLETA INCLUYENDO PAPA, FLEXIBILIDAD MENTAL PARA TOMAR DECISIONES CORRECTAS QUE ME HAGAN CRECER, MEJOR, ENORGULLESCAN Y ME UNAN Y RECONOCER LA DIFERENCIA DE LO CONTRARIO (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, COMPLEMENTANDO CON INSTRUMENTO 7 NIVEL 2 SENSIBILIZAR	(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 12) ES BUENO O ES MALO? CON LA FAMILIA COMPLETA INCLUYENDO PAPA, FLEXIBILIDAD MENTAL PARA TOMAR DECISIONES CORRECTAS QUE ME HAGAN CRECER, MEJOR, ENORGULLESCAN Y ME UNAN Y RECONOCER LA DIFERENCIA DE LO CONTRARIO (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, COMPLEMENTANDO CON INSTRUMENTO 7 NIVEL 2 SENSIBILIZAR	ESTA SEMANA (EL SABADO 26) SE UTILIZARA EL INSTRUMENTO BOLETIN HAZLO POR TI #061
28	29	30	31	01	02	03
(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, REALIZAR UN PROYECTO PARA CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA Y SUBIRLO A LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, REALIZAR UN PROYECTO PARA CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA Y SUBIRLO A LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, REALIZAR UN PROYECTO EN LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, REALIZAR UN PROYECTO EN LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, REALIZAR UN PROYECTO EN LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, REALIZAR UN PROYECTO EN LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, REALIZAR UN PROYECTO EN LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.
04	05					

NOTAS:
LOS DIAS SABADO QUE SERAN CUANDO EXTIENDA EL HORARIO MEDIA HORA SEMANA (MARTES Y JUEVES), ASI MISMO (VARONES) PARA QUE ESTOS TENGAN CUMPLIMIENTO PLENO DE LAS ACTIVIDADES SEMANALES Y COMPLETEN SU FORMACION, ASI MISMO SE INCLUIRAN LOS INSTRUMENTOS (BOLETIN SEMANAL) CORRESPONDIENTES. Y SE REALIZARAN LOS FORMATOS PARA LOS REPORTES Y EVALUACIONES COMO ESTA PREVISTO EN LOS MANUALES...ASI MISMO EN ESTE MES SE DEVERA TENER UN PROYECTO DE MEJORA PERSONAL Y FAMILIAR PARA QUE LOS SIGUIENTES MESES PODAMOS DAR SEGUIMIENTO Y APOYO A LOS COMPORTAMIENTOS QUE ESTAN HACIENDO HABITO

MISMO FORMATO
MISMO DIFERENTES
INSTRUMENTOS

INSTRUCCIONES:

- Indique que abran su manual en la pág. 2
- En grupo o individualmente. Solicitar que dibujen cosas que suceden en tu ciudad que te ponen triste y te preocupan.
- También puede solicitar que recorten y peguen.
- Otra opción es que dibujen o recorten en equipo en hojas de rotafolio.
- En caso de que tenga poco tiempo, puede dejar esta parte para realizarlo en casa y dedicar más tiempo a las otras etapas en clase.

COMPARTIR:

- Solicitar que presenten sus dibujos ya sea en lo personal o un representante de equipo. Explicando lo que dibujaron o recortaron y por qué.
- Si los equipos lo realizaron en hojas aparte, coloque estos dibujos a la vista de todos para estar haciendo referencia a ellos.
- Puede solicitar que hagan el ejercicio de llover si no lo han hecho y colocar estos trabajos a la vista de todos.

- Preguntar: ¿Qué nos dicen los dibujos? ¿Qué cosas se rellenan en los diferentes dibujos? ¿Por qué creen que sucede todo esto que dibujamos? ¿De quién depende que todas estas cosas que nos ponen tristes disminuyan, incluso que desaparezcan?

ABORDAR TEMÁTICAS:

- Presentar datos, fotos, noticias relacionadas con **Ecología**: por ej. Cuánto tarda un árbol en crecer y poder hacer papel, cuánto tarda un pájaro en degradarse. **Orden y Limpieza**: fotos de calles sucias, fosos, etc. **Seguridad**: choques, robos, etc.
- Conectar esto con nuestros **Hábitos**-costumbres.
- La idea es reforzar el **¿cómo estamos?**

CONCLUIR:

- Preguntar: ¿Qué hemos descubierto con lo que hemos hecho en este instrumento? ¿Qué aprendimos? ¿De qué nos sirvió?

APLICAR:

- Preguntar: ¿Qué podemos hacer para aplicar lo que descubrimos? ¿Qué podemos hacer para mejorar todas esas cosas que nos ponen tristes?
- Asegúrese de que se definan prácticas pequeñas y que se puedan comentar posteriormente.
- Un ejemplo de aplicación es observar en nuestra casa, en nuestra escuela que cosas suceden que nos ponen tristes y que nos gustaría que se eliminaran.

- También puede sugerir que los niños pregunten a sus papas: ¿Qué sucede en la ciudad que te pone triste y te preocupar?
- Otro sería: Identificar ¿Qué podemos hacer para estar mejor? Como preparación al siguiente instrumento.
- La aplicación deberá de ser una **PEQUEÑA** actividad que puedan realizar de un día para el otro.

ACQUIRIR:

- Preguntar y definir: ¿Qué se va a hacer específicamente de aquí a mañana para asegurar que se cumpla la o las aplicaciones que definimos?

5. HACER PLANIFICACIÓN 6w2h (qué, quién, cómo, cuándo, dónde, porque, con qué, cuánto) de los instrumentos elegidos Y CALENDARIZADOS de las 7 etapas de la Metodología Pinesque. (UNO FORMATO POR INSTRUMENTO)

FORMATO DE PLANIFICACION ETAPA DE SENSIBILIZAR TEMA 1: ¿Cómo estamos? ¿Cómo nos gustaría estar? INSTRUMENTO1: ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA ESTAR MEJOR?

VIVENCIA:	COMPARTIR:	ANALIZAR:	APOYOS TEORICOS:	CONCLUIR:	APLICAR:
➤ Indique que abran su manual en la pág.. 2 ➤ Solicitar: dibujen cosas que suceden en tu ciudad que te ponen triste y te preocupan.	➤ Solicitar que presenten los dibujos.	➤ Preguntar: ¿Qué nos dicen los dibujos? ¿Qué cosas se repiten en los diferentes dibujos? ¿Por qué creen que sucede todo esto que dibujamos? ¿De quién depende que todas estas cosas que nos ponen triste disminuyan, incluso que desaparezcan?	➤ Presentar datos, fotos, noticias relacionadas con Ecología: por ej. Cuánto tarda un árbol en crecer y poder hacer papel, cuánto tarda un pañal en degradarse. Orden y Limpieza: fotos de calles sucias, ríos etc. Seguridad: choques, robos, etc. ➤ Conectar esto con nuestros Hábitos-costumbres.	Preguntar: ¿Qué hemos descubierto con lo que hemos hecho en este instrumento? ¿Qué aprendimos? ¿De qué nos sirvió?	➤ Preguntar: ¿Qué podemos hacer para mejorar todas esas cosas que nos ponen tristes? Asegúrese de que se definan practicas pequeñas y que se puedan comentar posteriormente.

¿CÓMO HACERLO? el
quién, cuándo, cuánto
etc depende de lo que
calendarizaron

Continuación... PASOS A SEGUIR HABITO DE PLANEAR MI FELICIDAD

6. EN EL MES 1. TERMINAR CON UN PROYECTO DE MEJORA PERSONAL Y UNO FAMILIAR

(uno para cada miembro de la familia) y uno familiar. (familia son las personas con las que vives. Posteriormente se hará lo mismo en el CEDEFAM).

1) TE DAS FE

2) TENER

3) SER

4) HACER

MAMÁ: NOMBRE:	Obter certificacion como facilitador comunitario en terapia cognitivo conductual antes del 31 de diciembre del 2020	Responsable y comprometido <u>en</u> las practicas	Impartir sesiones de t.c.c. los lunes miercoles y viernes de cada semana una hora diaria.
SALUD PAPA E HIJO mayor NOMBRES:	TENER 3 kilos menos para el 31 de enero de 2020	Cumplida <u>en</u> la dieta definida por el nutriólog@ y en el ejercicio.	• Cumplir con la dieta de lunes a viernas. • Hacer 30 minutos de caminata de lunes a viernes.
FAMILIA TODA LA FAMILIA NOMBRES	Tener 25 sacos de cemento para la construcción de una recamara para el 31 de enero de 2020.	Cumplida <u>en</u> el ahorro	ASEGURARSE DE QUE ESPECIFIQUE EL QUE SE HARÁ, CUANTO Y CUÁNDO
ASEGURARSE DE QUE ESPECIFIQUE EL QUE, CUANTO Y PARA CUÁNDO			

MES 2 y 3

7) Se dará seguimiento diario EN FAMILIA en el RAS cumplimiento de los comportamientos que están haciendo hábito. Por ej Cumplir de lunes a domingo con la dieta **Y SE ENTREGARA AL ENTRENADOR**

club
HABICULTURA
Hábitos Buenos Aires

MES 1

Durante 3 meses se deberá estar trabajando con el (los) comportamiento(s) que eligieron de su Proyecto Personal para convertirlo (s) en un Hábito

NOTES

不取

Casos 1 si surge con el comportamiento del individuo y " (PUNTO) si no cumple con el comportamiento.

[illegible]

8) SEGUNDO Y TERCER MES se seguirán realizando instrumentos de PMF N1 o N2 (Nivel 1 o 2) en todas las etapas. **YA CALENDARIZADOS Y APROBADOS.**

4. CALENDARIO PLANEAR MI FELICIDAD CEDEFAM: FEBRERO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
30 01	02 03	04 05	06			
(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 1) 1) QUE PODEMOS HACER PARA ESTAR MEJOR. MADRES E HIJOS (AS) DE 16:00 A 17:00 HRS. EN EL CEDEFAM	(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 2) COMO ME GUSTARIA QUE FUERA MI CIUDAD? A HIJOS (AS) DE 16:00 A 17:00 HRS. EN EL CEDEFAM	(PMF N2 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 1) QUE PODEMOS HACER PARA ESTAR MEJOR. -REALIZAR POSTER/TARJETA QUE ESPECIFIQUE LA ACCION CONCRETA Y SIRVA DE AMBIENTACION FAMILIA COMPLETA INCLUYENDO A PAPA, DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM;	ESTA SEMANA (EL SÁBADO 05) SE UTILIZARA EL INSTRUMENTO BOLETIN HAZLO POR TI #001			
27 08	09 10	11 12	13			
PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 4 ENCuentra la frase. PMF N1 INSTRUMENTO 7 MOMENTOS DE FELICIDAD A: MADRES E HIJOS DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, HACER (PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR	PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 5 MALABARISMO PMF N2 DE LA ETAPA OBSERVAR INSTRUMENTO 10 RADAR 1 N1 ETAPA ACTUAR EL INSTRUMENTO 17	PMF N2 ETAPA OBSERVAR INSTRUMENTO 10 RADAR 1 PMF N1 INSTRUMENTO 7 MOMENTOS DE FELICIDAD A: HIJOS DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM	ESTA SEMANA (EL SÁBADO 12) SE UTILIZARA EL INSTRUMENTO BOLETIN HAZLO POR TI #021			
14 15	16 17	18 19	20			
(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 8) COMO PIENSO SIENTO, COMO SIENTO ACTUO Y COMO ACTUO SON MIS RESULTADOS; DEJANDO CLARO QUE SI ALIMENTAMOS NUESTRA MENTE DE PENSAMIENTOS POSITIVOS DE ESA MISMA FORMA ME SENTIRE Y ACTUARE Y EVITAR LO CONTRARIO; A MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM	(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 9) COMO PIENSO SIENTO, COMO SIENTO ACTUO Y COMO ACTUO SON MIS RESULTADOS; DEJANDO CLARO QUE SI ALIMENTAMOS NUESTRA MENTE DE PENSAMIENTOS POSITIVOS DE ESA MISMA FORMA ME SENTIRE Y ACTUARE Y EVITAR LO CONTRARIO; A LOS HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM	(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 10) COMO PIENSO SIENTO, COMO SIENTO ACTUO Y COMO ACTUO SON MIS RESULTADOS; DEJANDO CLARO QUE SI ALIMENTAMOS NUESTRA MENTE DE PENSAMIENTOS POSITIVOS DE ESA MISMA FORMA ME SENTIRE Y ACTUARE Y EVITAR LO CONTRARIO; A LOS HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM	ESTA SEMANA (EL SÁBADO 19) SE UTILIZARA EL INSTRUMENTO BOLETIN HAZLO POR TI #041			

MISMO FORMATO
MENSUAL DIFERENTES
INSTRUMENTOS

4. CALENDARIO PLANEAR MI FELICIDAD CEDEFAM: MARZO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
21	22	23	24	25	26	27
(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 10) MI ARBOL, A LAS MADRES E HIJOS (AS) PEDIRLES QUE DEFINAN CORRECTAMENTE LOS CONCEPTOS DE Y EL ORDEN DE LOS PRINCIPIOS, VALORES Y VIRTUDES (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM, COMPLEMENTANDO CON EL INSTRUMENTO 11 NIVEL 1 ETAPA SENSIBILIZAR	(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 13) HABITOS BUENOS Y NUESTRO SUBCONCIENTE CON LOS HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM , COMPLEMENTAR CON INSTRUMENTO 8 N2 ETAPA SENSIBILIZAR	(PMF N1 ETAPA SENSIBILIZAR INSTRUMENTO 12) ESTA SEMANA (EL SABADO 26) SE UTILIZARA EL INSTRUMENTO BOLETIN HAZLO POR TI #061 Y ME UNAN Y RECONOCER LA DIFERENCIA DE LO CONTRARIO (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM , COMPLEMENTANDO CON INSTRUMENTO 7 NIVEL 2 SENSIBILIZAR	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER?, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER?, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER?, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER?, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.
28	29	30	31	01	02	03
(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER?, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER?, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER?, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER?, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER?, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER?, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.	(PMF N1 ETAPA ACTUAR INSTRUMENTO 19) QUE QUIERO TENER?, COMO NECESITO SER? Y QUE DBO HACER? CON LAS MADRES E HIJOS (AS) (P.M.F.) DE 16:00 A 17:00 HRS EN EL CEDEFAM LA PLATAFORMA FORMATO TENER-SER-HACER.
34	05					

**MISMO FORMATO
MISMO DIFERENTES
INSTRUMENTOS**

Notas:
LOS DIAS SABADO QUE SERAN CUANDO LA SEMANA POR MADRES E HIJOS (AS) DEVERAN COMPARTIR CON PAPAS EXTIENDA EL HORARIO MEDIA HORA EN LA SEMANA (MARTES Y JUEVES), ASI MISMO SE INCLUIRAN LOS INSTRUMENTOS (BOLETIN SEMANAL) CORRESPONDIENTES. Y SE REALIZARAN LOS FORMATOS PARA LOS REPORTES Y EVALUACIONES COMO ESTA PREVISTO EN LOS MANUALES...ASI MISMO EN ESTE MES SE DEVERA TENER UN PROYECTO DE MEJORA PERSONAL Y FAMILIAR PARA QUE LOS SIGUIENTES MESES PODAMOS DAR SEGUIMIENTO Y APOYO A LOS COMPORTAMIENTOS QUE ESTAN HACIENDO HABITO

9. Cada mes se llenará el avance/resultados en el formato de INDICADORES.

**Formato de Indicadores de desempeño operativos y de impacto-
Mes 1,2,3 P.M.**

	# De personas participando	# de familias participando por hábito	# de instrumentos utilizados	% de proyectos de mejora logrados	# de comportamientos hechos hábitos	# de hábitos trabajados	Calif. de las evaluaciones	# de mejoras logradas	# de beneficios identificados
ENERO	6	1	7	100%	6	6	10	6	6
FEBRERO	6	Los datos deben de ser el resultado del mes que se trabajo							6
MARZO	6	1	7	100%	6	6	10	6	6

10. Al finalizar los 3 meses se identificará el antes y el después y los BENEFICIOS LOGRADOS.

Formato de beneficios y mejoras- Mes 1, 2 y 3

Antes del Club de HABiCultura® de Hábitos Buenos:		Ahora
DICIEMBRE: LOS PARTICIPANTES NO ESTABAN SENSIBILIZADOS Y NO TENIAN CLARO <u>SUS HABITOS</u> POR CAMBIAR		LOS PARTICIPANTES ESTAN SENSIBILIZADOS Y CON UNA IDEA CLARA DE QUE COMPORTAMIENTOS DEBEN VOLVER (hacer) HABITO (responde al qué deben de hacer, cuántas veces lo deben de hacer y cuándo)
ENERO: • (el 50% de los días) LOS PARTICIPANTES NO PONIAN EN PRACTICA SUS RECORATORIOS PARA AMBIENTAR SU ENTORNO Y • SUS ACCIONES EJEMPLARES (solo las realizaban una vez a la semana en lugar de 3 veces) NO ERAN CONSTANTES		• LOS PARTICIPANTES PONEN EN PRACTICA SUS RECORATORIOS al 100% PARA AMBIENTAR SU ENTORNO • REALIZAN ACCIONES EJEMPLARES SIENDO CONSTANTES (3 veces a la semana) PARA LOGRAR LA CONVERSION DE COMPORTAMIENTOS A HABITOS B
ANTES DECIA QUE IBA A BAJAR DE PESO, PERO NO HACIA EJERCICIO, NI CUMPLIA CON LA DIETA DEFINIDA POR EL NUTRIOLOGO.		AHORA BAJE 6 KILOS EN TRES MESES Y CUMPLI AL 100% LOS COMPORTAMIENTOS DE MI DIETA Y MI EJERCICIO .
POR MUCHO TIEMPO HABLABAMOS DE CONTRUIR UNA RECAMARA Y NO DEFINIAMOS COMO LOGRARLO		HICIMOS EL HABITO DE AHORRAR DIARIAMENTE \$10 PAPAS Y \$5 LOS HIJOS Y YA COMPRAMOS 25 SACOS DE CEMENTO

Ejemplo de Retroalimentación a un participante en la plataforma de HABiCultura® que sirve de guía

11. Se presentarán RESULTADO de INDICADORES, BENEFICIOS e IMPACTOS a familias, y funcionarios del DIF y equipo de HB.

CERTIFICACIONES A LOS ENTRENADORES QUE CUMPLIERON.

- Cumplir con el 8.5% en la evaluación de cada uno de los 4 talleres
- Cumplir con 85% del Calendario de Plan de acción en cada Hábito
- Lograr cuando menos un beneficio cuantificable en cada familia y un impacto en sus proyectos de mejora familiares y personales de cada uno de los hábitos trabajados.

IMPACTOS recibidos al cumplir con los Proyectos de Mejora

Impacto Económico	MEJOR PUESTO EN EL TRABAJO (especificar cual puesto paso de tal puesto a tal) de ser jefe de línea ahora soy supervisor. Y POR TANTO MEJOR SUELDO (cuánto \$ mas de mejor puesto) de \$8000 ahora gano \$12,000
Impacto en el Cliente EJEMPLO DE RETROALIMENTACIÓN EN LA PLATAFORMA A UN PARTICIPANTE	ELEGE PERSONAS (PROVEEDORES) QUE INSPIREN CONFIANZA POR SUS HABITOS BUENOS A qué se refiere, cuando hablamos de cliente es el que recibe algo nuestro. Mi familia esta muy contenta con mi avance de puesto, además ahora estamos reuniendo dinero para hacer una recámara mas para mi hijo...
Impacto en los Procesos	Aquí va el nombre del PROCESO que se mejoro. EL TRABAJO SE REALIZA CON MAYOR RAPIDEZ (especificar cuánto tiempo más rapido) COMPLETAR EFICACIA (especificar el nombre del proceso que se mejora para hacerlo mas eficaz) Y CALIDAD (especificar en que y cuánto se mejoro la calidad)
Impacto en la Cultura de Ética y Mejora Continua	CADA VEZ MAS SE VA MEJORANDO COMPLETAR: ¿Cuánto? POR QUE LOS COMPORTAMIENTOS SE VUELVEN HABITOS Y EL COMPROMISO CON SE CADA VEZ MEJOR ¿Qué es mejor? Cuánto estaba y cuánto esta? SE AFIANZA.
Impacto en otros Indicadores	LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO O LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA COPIAN LOS COMPORTAMIENTOS Y LOS REPLICAN EN SUS ACCIONES DIARIAS. (cuántos) (indicador es una unidad de medida) COMPLETAR: