

## Cumplimiento FORTIUS

**Tarea para casa:** Cumple tu compromiso y pon en práctica lo aprendido con  FORTIUS. Marca una X en las enseñanzas de  FORTIUS que practiques cada día. Como  FORTIUS se despide hasta dentro de un tiempo, tienes varias hojas para que utilices una por semana. Recuerda traer estos autorregistros con tu nombre a la próxima sesión de fortalecimiento. Muchas gracias.

Nombre: \_\_\_\_\_

**Sesión 12**

 FORTIUS	L	M	M	J	V	S	D
Relajar los músculos							
Respirar lento y profundo							
Visualizar imágenes agradables y tranquilizadoras							
Escuchar activamente							
Relacionarme con los demás como El Bueno							
Planificar el estudio							
Disfrutar del tiempo libre							
Razonar como un científico competente							
Resolver problemas							
Decirme frases de control, simpatía, acción y reflexión							
Decirme frases de valoración y felicitarme por los logros							
Recordar el compromiso  FORTIUS a los compañeros							
<b>Comentarios</b> (si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)							