



Da lo mejor de ti
Para ti

Nombre _____

Grado _____

Docente _____

El Consejo de Jake:

Dar lo mejor de ti significa ser amable con los demás, ¡pero también contigo mismo! Es importante que te tomes un tiempo para cuidar de ti y hacer las cosas que te hacen feliz — como jugar en la nieve, o salir a caminar con tu familia. Recuerda: se vale cometer errores; lo importante es no dejar que éstos te desanimen; ¡levántate y sigue adelante!



ACTIVIDAD:

¿Qué te hace un gran amigo/a, compañero/a, hermano o hermana? ¿Puedes enumerar 5 razones por las cuales crees que eres genial? ¡Repite "Soy genial porque _" al menos una vez al día!

1. Soy genial porque:
2. Soy genial porque:
3. Soy genial porque:
4. Soy genial porque:
5. Soy genial porque

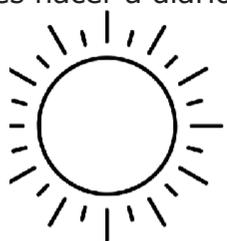
¿CHISTE?

¿Por qué el sol y la luna son buenos amigos?

¡Porque el sol siempre le da luz a la luna!

¡DA LO MEJOR DE TI!

¡Haz florecer tu jardín de amor propio! Cada flor representa una emoción positiva. Utiliza las palabras del banco de palabras para escribir en cada flor una que te describa. Luego, colorea cada flor según la frecuencia con la que sientes esa emoción, usando el gráfico a continuación. ¡Habla sobre lo que debes hacer a diario para sentir estas emociones positivas!



 = A VECES
 = SIEMPRE
 = NO MUY A MENUDO



- VALIENTE
- FUERTE
- AGRADECIDO/A
- SALUDABLE
- CALMADO/A
- COMPENSIVO/A
- FELIZ
- BONDADOSO/A
- CONFIDENTE
- AMADO/A
- TALENTOSO/A
- ESTUDIOSO/A
- PACIENTE



Para más información y actividades, visite:
www.FitnessForKidsChallenge.com

Reto:

Volcán de Sentimientos (¡No dejes que erupcione!) ¿Alguna vez te has sentido como un volcán con tus emociones? ¿has sentido tanta frustración, enojo o tristeza que crees que vas a estallar? En lugar de explotar y gritar o llorar, elige calmarte. Escoge dos de las siguientes estrategias e intenta usarlas la próxima vez que estés molesto/a. Piensa en una tercera que te gustaría usar y escríbela dentro del volcán.



Colorea

con las matemáticas

A Rachel le encanta colorear. Ayúdala a resolver el problema matemático y a colorear la imagen usando las claves que aparecen a continuación.

Claves:

- 1 Amarillo
- 2 Naranja
- 3 Rojo
- 4 Negro
- 5 Verde Claro
- 6 Verde
- 7 Azul Claro
- 8 Morado

