



**BE YOUR BEST YOU...
TO YOURSELF!**

BOLETÍN DE ENERO

2024-2025 | K-2

Nombre

Grado

Maestro/a

CONSEJO DE JAKE:

Ser tu mejor TÚ significa ser amable con los demás, ¡pero también ser amable contigo mismo! Es importante que te tomes el tiempo para cuidarte y hacer cosas que te hagan feliz, como jugar en la nieve o salir a caminar en familia. No lo olvides, está bien cometer errores, pero no dejes que te depriman, ¡levántate y vuelve a intentarlo!



ACTIVIDAD:

¿Qué te hace un gran amigo, compañero de clase, hermano, hermana, etc? ¿Puedes nombrar 3 razones por las que eres increíble?

Dígase a sí mismo

"Soy increíble porque _____"

¡Al menos una vez al día!

1. Soy increíble porque: _____

2. Soy increíble porque: _____

3. Soy increíble porque: _____

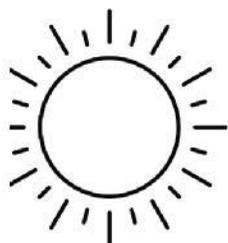
JOKE!

¿Por qué el árbol tenía una alta autoestima?

Porque sabía que estaba arraigado en la grandeza.

¡SÉ LO MEJOR DE TÍ!

¡Cultiva tu jardín de amor propio! Cada flor muestra una emoción positiva. ¿Puedes colorear cada flor usando la tabla a continuación sobre la frecuencia con la que sientes esa emoción? ¡Habla de algunas maneras en las que puedes trabajar para sentir estas emociones positivas todos los días!



■ = A veces
■ = Siempre
■ = No muy a menudo



Agradecido/a

Valiente

Fuerte

Saludable

Tranquilo/a

Feliz

Amable



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

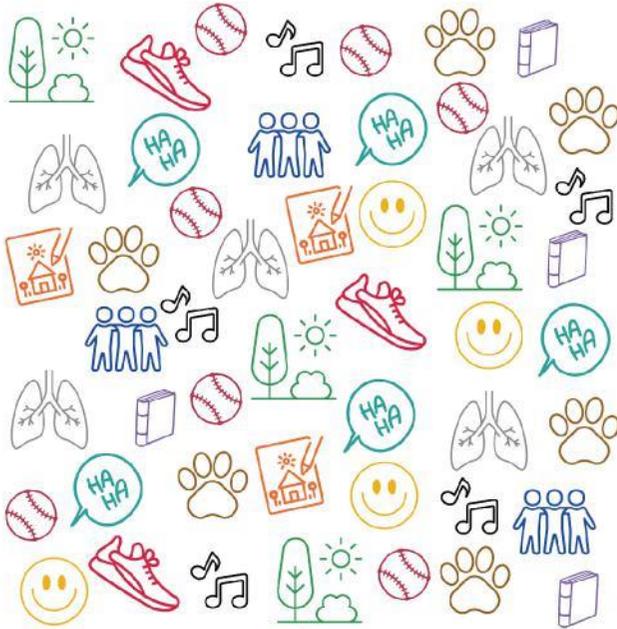
AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

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

2023-2024 | K-2

RETO:

¡Estrategias de Afrontamiento Yo Espío! Cuando te sientas triste, enojado o frustrado, ¡hay cosas que puedes hacer para ayudarte a sentirte mejor! ¿Puedes contar cuántas de cada estrategia de afrontamiento ves a continuación?



= _____	= _____
Salir afuera	Leer
= _____	= _____
Ejercitarse	Pasar tiempo con amigos/familia
= _____	= _____
Escuchar música/bailar	Jugar
= _____	= _____
Reírse	Pasar tiempo con una mascota
= _____	= _____
Tomar un respiro profundo	Colorear, pintar, dibujar
= _____	
Sonreírse	

JUEGO DE PALABRAS

Cada palabra a continuación es un ejemplo de una actividad que puede hacernos felices. ¿Puedes usar las pistas de la imagen para descifrar las palabras?

