

Boletín de ENERO

¡El consejo de Jake!

DIFUNDE LA BONDAD

Ser tu mejor TÚ significa ser amable el uno con el otro, ¡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. Sin embargo, no olvides que cuando cometas errores, no dejes que te depriman, ¡vuelve a levantarte e inténtalo de nuevo!

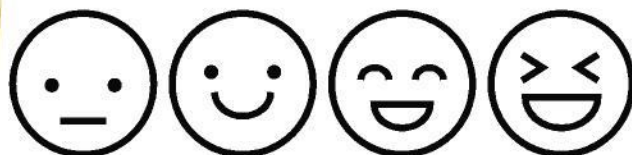


¡Sé tu mejor TÚ!

Actividad

¡PRUEBA ESTO!

Encuentre un compañero en clase hoy, o un amigo o un miembro de la familia en casa. ¿Puedes pensar en algo sobre ellos que te haga feliz? ¡Diles algo bonito y observa cómo crece su sonrisa!



¡Sé tu mejor TÚ!

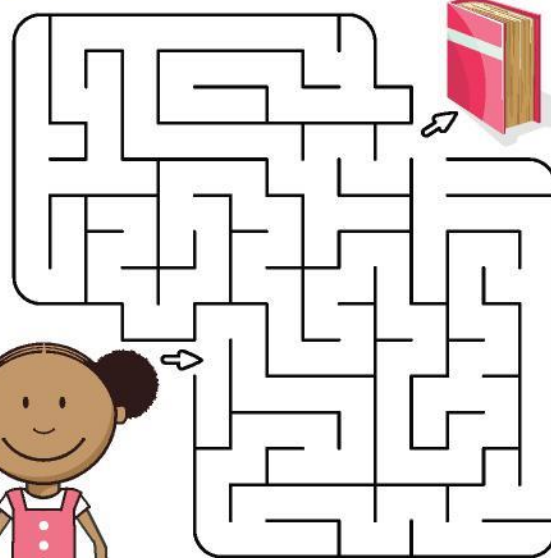
¡SER AMABLE REQUIERE PRÁCTICA!

Practiquemos ser amables con nosotros mismos. ¿Puedes encontrar un espejo en tu casa/escuela? Mírate en el espejo y dite estas 3 frases cada mañana:

¡Soy amable!

¡Soy fuerte!

¡Soy valiente!



¡Ayuda a Tara a encontrar su libro favorito!



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

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

2023-2024 | 35



Reto

Haz un dibujo en el espacio de abajo de diferentes cosas que te hagan sentir la emoción enumerada. ¡Hablen entre sí sobre lo que dibujaron para cada uno!

Cosas que me hacen sentir feliz

Cosas que me hacen sentir tranquilo

Cosas que me hacen sentir preocupado

Cosas que me hacen sentir emocionado

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

COLOR POR NÚMERO

Colorea al perro de Rachel para que pueda llevarlo a pasear.



Nombre _____

Grado _____ Maestrar _____

