



SÉ TÚ MEJOR
VERSIÓN, ¡POR TI!

Eres importante

Boletín informativo de **diciembre**

2025-2026 | 3-5

Nombre: _____

Grado: _____ Docente: _____

POR QUÉ ES IMPORTANTE **¡Eres especial, fuerte e**

importante, tal y como eres! Aprender a reconocer tus sentimientos, a mantener la calma y a tomar buenas decisiones te ayudará a sentirte más seguro y en control. Esto te ayuda a cuidar el corazón y la mente. Cuando sabes cómo te sientes y qué necesitas, puedes ser tu mejor versión: centrado, amable, valiente y dispuesto a aprender cosas nuevas todos los días.

CHISTE DE JAKE

¿Por qué la tímida tortuga estaba orgullosa de sí misma?

Porque salió de su caparazón.



RETO

Sentimiento + Acción = Dar lo mejor de mí. ¿Qué puedes hacer cuando sientes cada emoción? Escríbelo en la línea de al lado de la emoción.



Estoy asustado. Puedo... _____



Estoy nervioso. Puedo... _____



Estoy triste. Puedo... _____



Estoy sorprendido. Puedo... _____



Estoy frustrado. Puedo... _____



Estoy feliz. Puedo... _____



Estoy confundido. Puedo... _____



Para obtener más información y actividades, visite:

www.FitnessForKidsChallenge.com

ACTIVIDAD

Acróstico de afirmaciones

Escribe tu nombre en el espacio a continuación.

Piensa en algo **bueno o único** sobre TI que empiece con cada letra.

Por ejemplo: **B: Buen ayudante**

E: Es muy amable

N: Nos hace reír

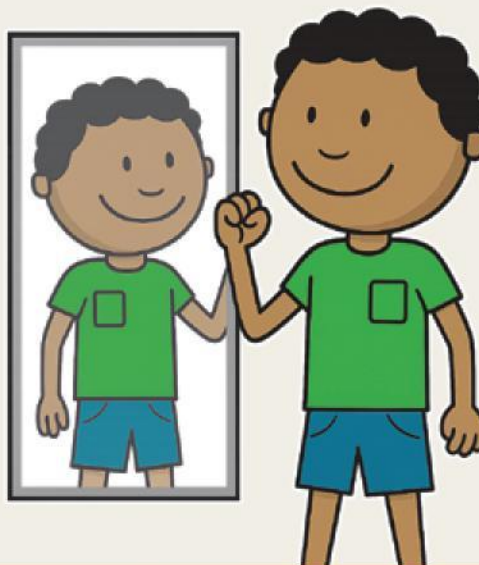
CELEBRAR Y REFLEXIONAR

“Hablar frente al espejo”:

¿Qué son las afirmaciones?

Las afirmaciones son palabras positivas que te dices a ti mismo, como “Soy fuerte” o “Soy amable”. Son pensamientos especiales y felices que ayudan a tu cerebro a sentirse bien y seguro.

¿Puedes buscar un espejo o imaginar que tienes uno delante y decirte 3 afirmaciones diferentes? ¿Qué te hace ser tu mejor versión?



¡Yo soy amable y fuerte!

CHISTE

¿Por qué el crayón seguro de sí mismo nunca se preocupaba?

Porque sabía que podía dibujar su propio camino.

Consejo para padres: Practiquen “hablar frente al espejo”

y anímense mutuamente a decir

afirmaciones positivas en voz alta cada mañana. Conviértelo en un hábito divertido diciéndolas durante el desayuno, mientras te preparas o en el auto. Observa cómo te hace querer empezar el día con una sonrisa.

CONSEJO PARA EL HOGAR