



SÉ TÚ MEJOR  
VERSIÓN. ¡POR TI!

# Eres importante

Boletín informativo de diciembre

2025-2026 | K-

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** Empareja cada emoción con una acción amable que puedas realizar cuando te sientas así. Traza una línea de un lado al otro.



**Estoy asustado. Puedo...**

**Pedir ayuda.**



**Estoy nervioso. Puedo...**

**Compartir mi alegría.**



**Estoy triste. Puedo...**

**Respirar profundo.**



**Estoy sorprendido. Puedo...**

**Hablar con un adulto.**



**Estoy frustrado. Puedo...**

**Decirme algo amable a mí mismo.**



**Estoy feliz. Puedo...**

**Cerrar los ojos y usar mis 5 sentidos.**



**Estoy confundido. Puedo... Detenerme y pensar antes de actuar.**



Para obtener más información y actividades, visite:

[www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)

## ACTIVIDAD

# Arcoíris "Todo sobre mí"

En cada color del arcoíris, escribe cosas positivas sobre ti.

¡Comparte tus respuestas con la clase!

Mi nombre es:

Me siento feliz cuando:

Soy muy bueno en: at:

Estoy orgulloso de mí porque:

Me gusta que yo:

## 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

CONSEJO PARA EL HOGAR

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.