



D-B-H-D-D

Cinta Roja

365

ESTACIÓN DE RELAJACIÓN

Para estudiantes de secundaria



Estas actividades autoguiadas están diseñadas para que los estudiantes las completen de forma independiente o con un amigo o familiar. Fueron creados para brindar oportunidades para reflexionar y relajarse. ¡Esperamos que los disfrutes!

~El equipo DBHDD



D·B·H·D·D

Georgia Department
of Behavioral Health &
Developmental Disabilities



¡Todo sobre mí!

Mi selfie



Mi nombre es _____

Amo _____

soy bueno en _____

Mis favoritos

Alimento _____

Color _____

Sujeto _____

Actividad _____

Animal _____

Estación _____

Cuatro palabras que me describen

1 _____

2 _____

3 _____

Datos curiosos sobre mí



¡Planeando ser mi mejor yo!

Metas universitarias y/o profesionales

Metas escolares

Acciones a tomar

Acciones a tomar



¡Diversión para colorear!

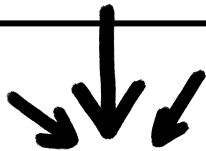
Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





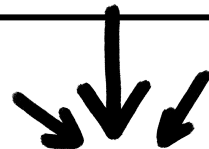
¡Planeando ser mi mejor yo!

Metas familiares



Acciones a tomar

Metas de salud

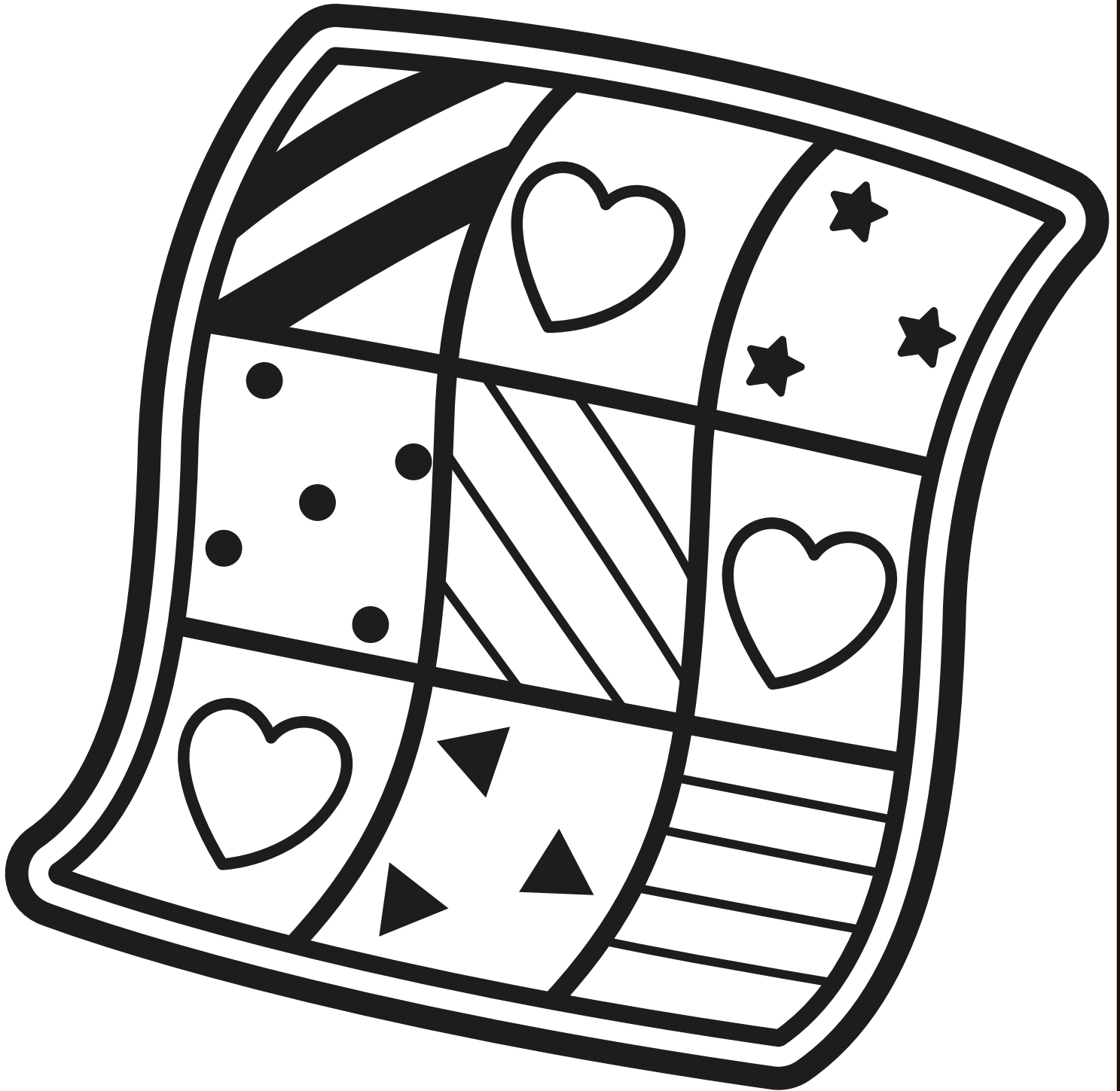


Acciones a tomar



Edredón agradecido

¿De qué estás agradecido? Crea tu propia colcha de agradecimiento como recordatorio de aquellas cosas que te traen alegría. Escribe algo por lo que estés agradecido en cada cuadrado.





Véalo claramente

Busque imágenes relacionadas con sus objetivos y colóquelas en una cartulina. Sea lo más creativo que pueda. También puedes agregar imágenes o palabras.

Materiales necesarios:

- Pegamento
- Tijeras
- Cartulina
- Revista
- Imágenes de internet



Coloca tu tabla en algún lugar cercano para mantenerte concentrado.





¡Diversión para colorear!

Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





La hora del té

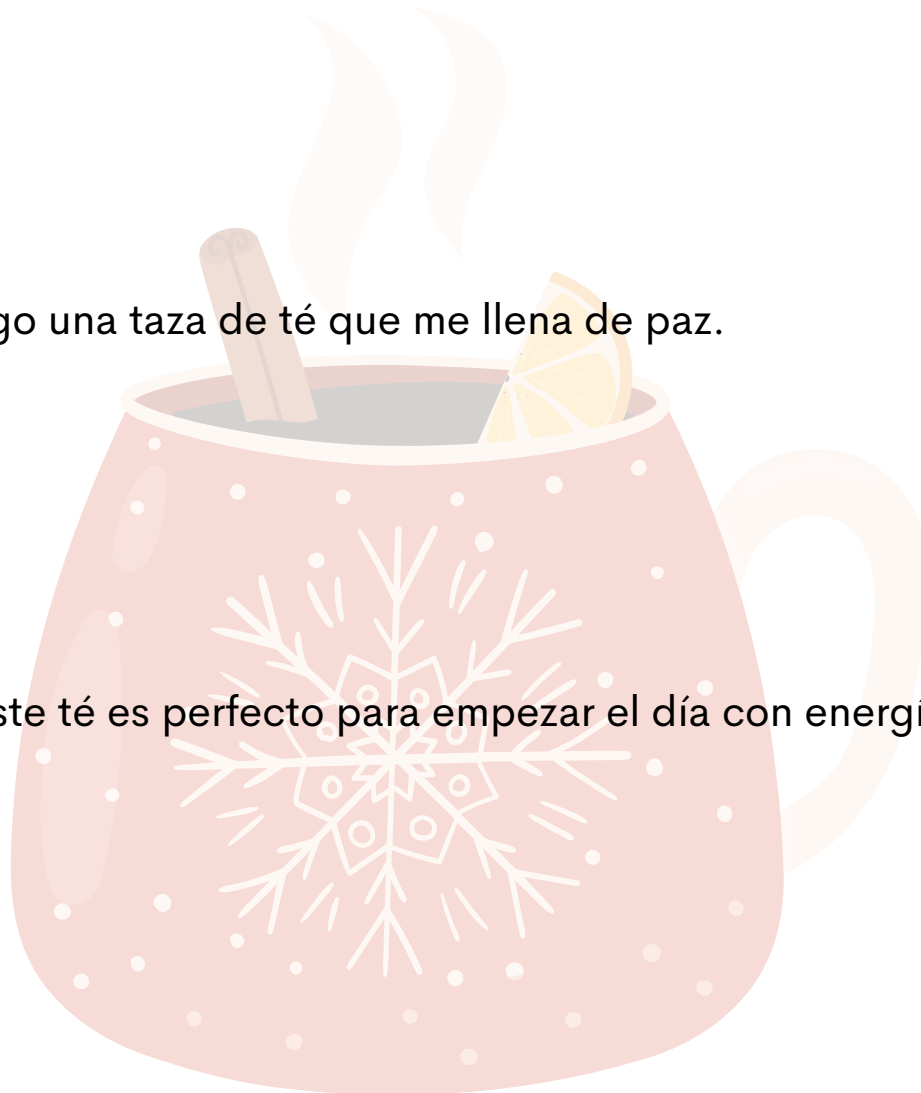
Prepara una taza de tu bebida caliente favorita. Mientras lo disfrutas, tómate un tiempo para crear un poema acróstico que brinde consejos sobre todo lo relacionado con la construcción de un futuro saludable. El siguiente ejemplo utiliza las letras de la palabra té. Quizás prefieras café, cacao u otra cosa. Siéntete libre de usar las letras en tu bebida favorita. ¡Intenta crear un video para difundir tu mensaje a tus amigos y familiares mientras bebes!

t

Tengo una taza de té que me llena de paz.

é

Éste té es perfecto para empezar el día con energía.





La hora del té





¡Toma 5!

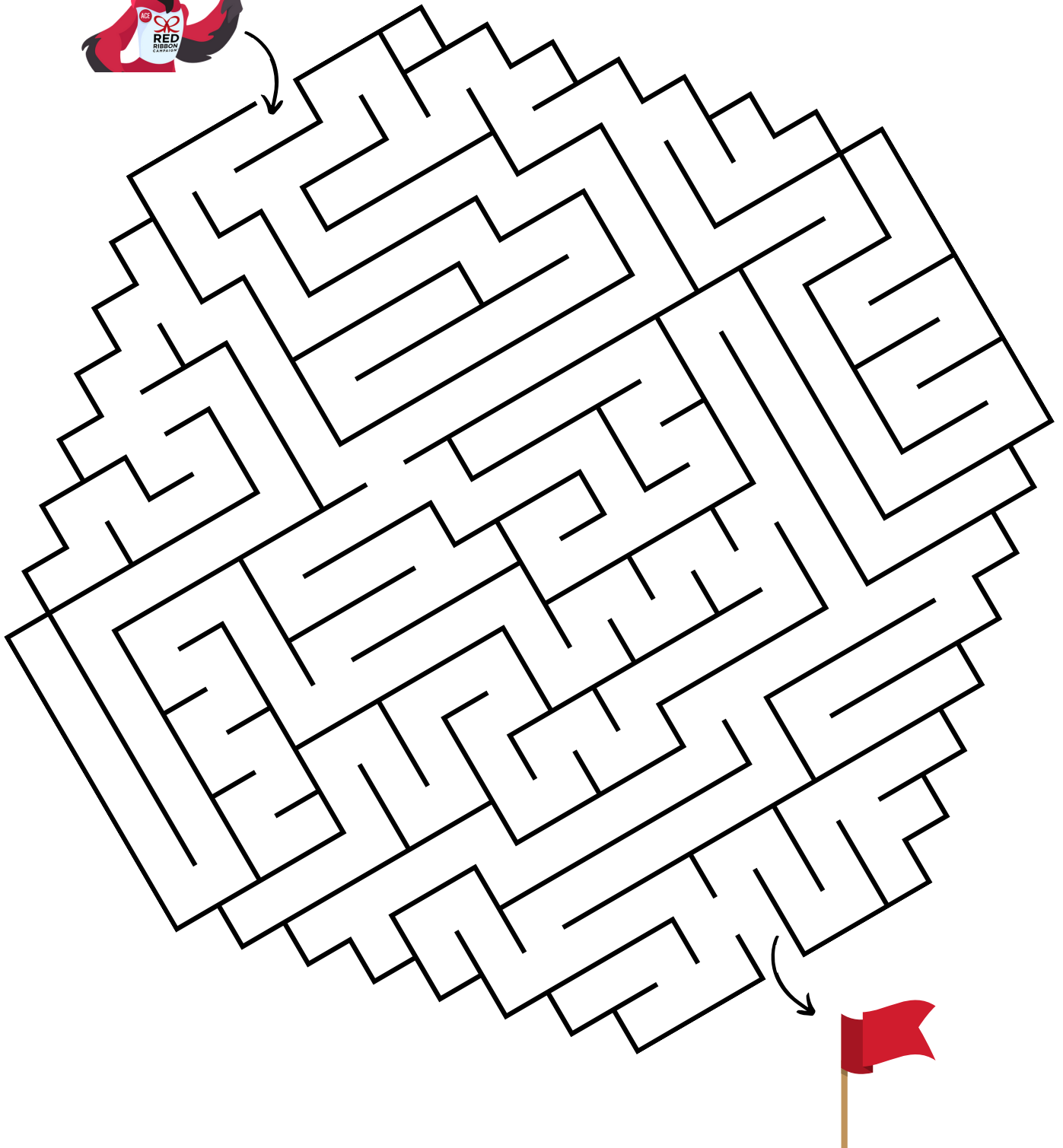
El 15 de agosto es el Día Internacional de la Relajación, ¡pero es una gran idea hacer de la relajación parte de tu rutina diaria! Elija cinco posturas de yoga de la imagen a continuación. Mantén cada postura durante un minuto cada una. ¡Está bien si se tambalea o si no es perfecto! ¡Cuanto más practiques, más fácil te resultará! Haga esto tantas veces como sea posible durante el mes. Puedes probar las mismas poses repetidamente o puedes probar otras nuevas para descubrir cuáles son tus favoritas. Hazlo solo o con un amigo o familiar.





Marcar ¡Laberinto divertido!

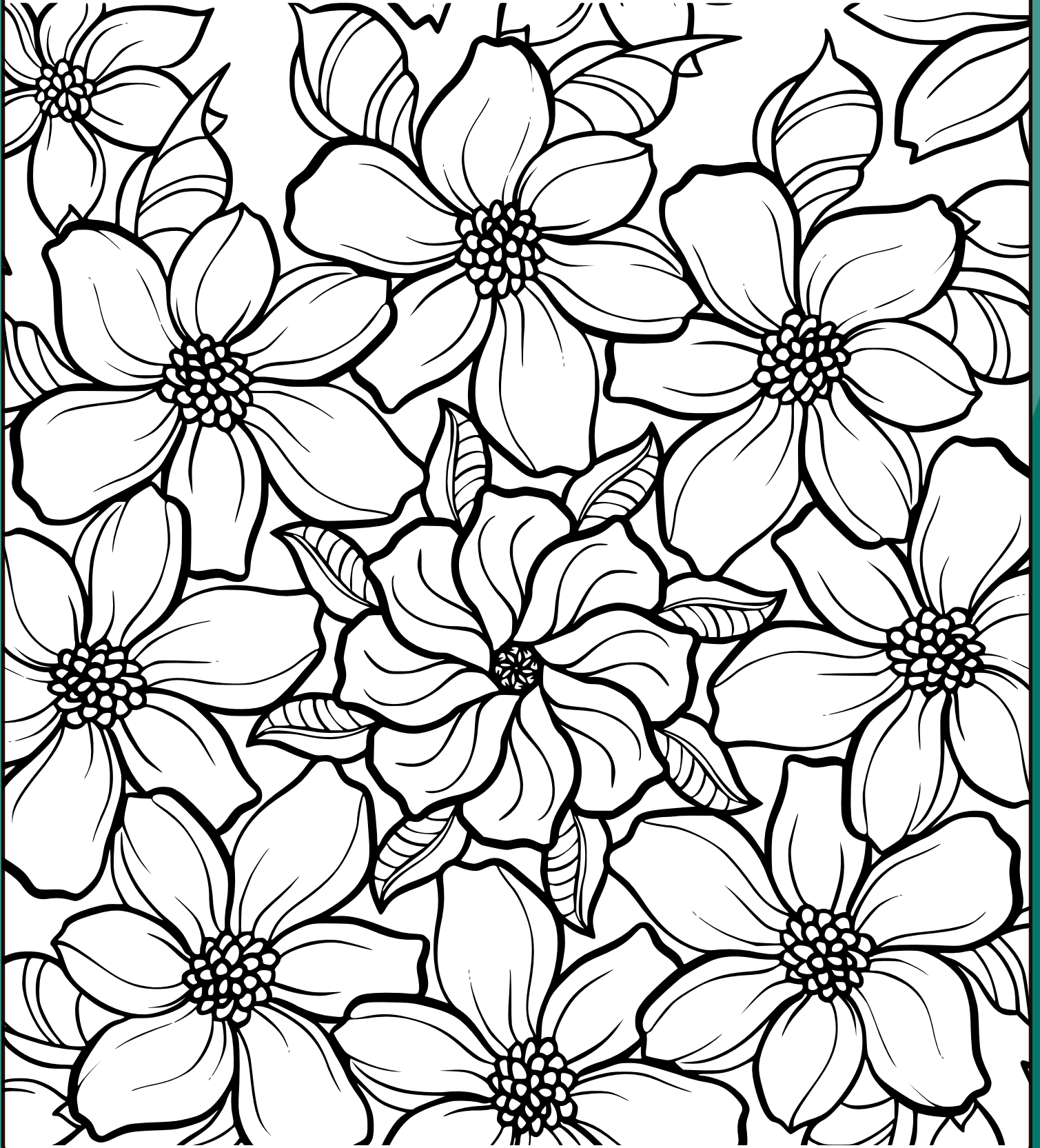
¡Ayuda a Ace a encontrar su brillante futuro!





¡Diversión para colorear!

Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





Color por número

¿Alguna vez te has preguntado por qué pasabas tanto tiempo coloreando cuando eras más joven? ¡Colorear es una de las cosas más calmantes y relajantes que puedes hacer! No es de extrañar que los maestros de jardín de infantes hagan que sus alumnos sean de color. Muchos adultos también utilizan la coloración como forma de relajación y terapia. ¡Intentalo! Utilice el código proporcionado (o elija sus colores favoritos) para completar esta imagen





¿Cómo manejas la decepción?

En mis propias palabras, la decepción es...

Un momento en el que me decepcioné...

Mi respuesta a la decepción...

¿Fue esa la mejor respuesta?

¿Cómo podría haber respondido de manera diferente?

Cuando estoy decepcionado, puedo hablar con



¿Tienes metas?

Hay algunas cosas que compramos tan pronto como decidimos que las queremos, y hay otras cosas que podemos comprar después de haber ahorrado suficiente dinero para pagarlas. ¿Qué es algo que realmente quieres comprar? Puede ser para ti o para otra persona.
¡Crea un plan para hacerlo realidad!

Artículo que deseo comprar

¿Cuánto cuesta el artículo?

¿Cuál es mi plan para ahorrar para el artículo?





¡Diversión en un laberinto sin drogas!

¡Ace sabe lo importante que es estar libre de drogas! ¡Ayúdalo a asegurarse de que haga precisamente eso!





Siga las órdenes del Dr.

A menudo escuchamos sobre los peligros de lo que muchos llaman "drogas callejeras", sin embargo, los medicamentos recetados también pueden ser dañinos cuando no se usan según las indicaciones. Los médicos dan instrucciones explícitas sobre cualquier medicamento que recetan a sus pacientes. A pesar de esto, algunas personas todavía optan por ignorar esas instrucciones. Complete la información a continuación y cree un anuncio de servicio público para enseñar a otros sobre los peligros de todas las drogas. Compártelo en tus páginas de redes sociales y envíalo por mensaje de texto a familiares y amigos.



Medicamentos con receta

1.

2.

3



Medicamentos recetados (nocivos)

1.

2.

3

Otras drogas

1.

2.

3



Otras drogas (dañinas)

1.

2.

3



Pero primero... ¡piensa!

Piensa en alguna vez que dijiste algo que molestó a alguien o alguien dijo algo que te molestó a ti. Utilice la siguiente guía para determinar si realmente había algún motivo para estar molesto.

P Pensar	
E Es importante	
N Nunca dejes	
S Siempre debes	
A Antes de actuar	
R Reflexionar	





¿Estás socialmente apto?

Durante las próximas dos semanas, controle la cantidad de tiempo que pasa actualmente en las redes sociales. Utilice las funciones de su teléfono para ayudarlo.

	L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D
_____	○	○	○	○	○	○	○	_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	_____	○	○	○	○	○	○	○

¿En qué es algo en lo que realmente necesitas concentrarte? ¿Una clase en la escuela? ¿Capacitación? ¿Solicitudes para la universidad? ¿Servicio comunitario? ¿Limpieza? Desarrolle un plan para utilizar parte de ese tiempo en las redes sociales para alcanzar otros objetivos.



¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

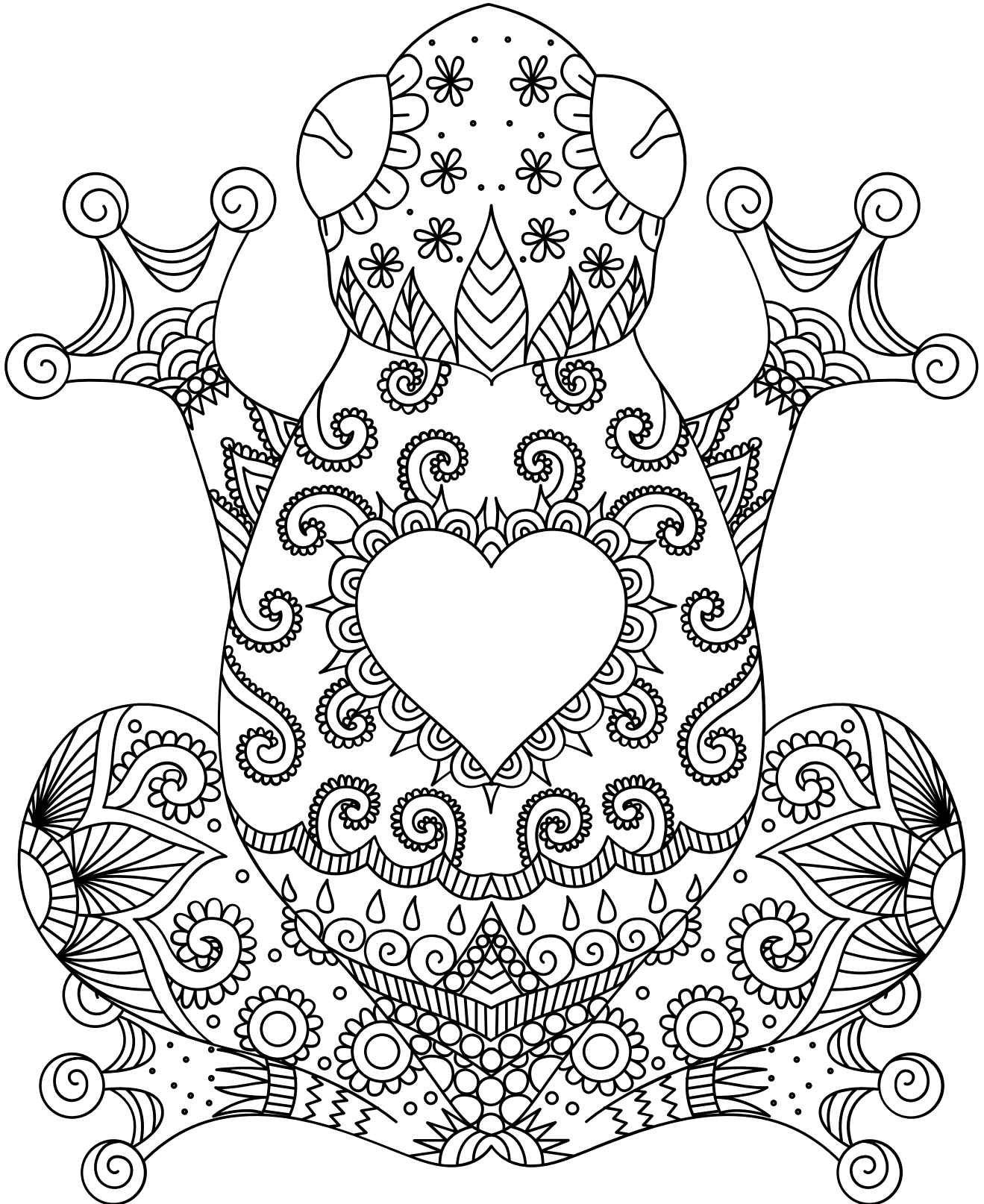
Sudoku.

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



¡Diversión para colorear!

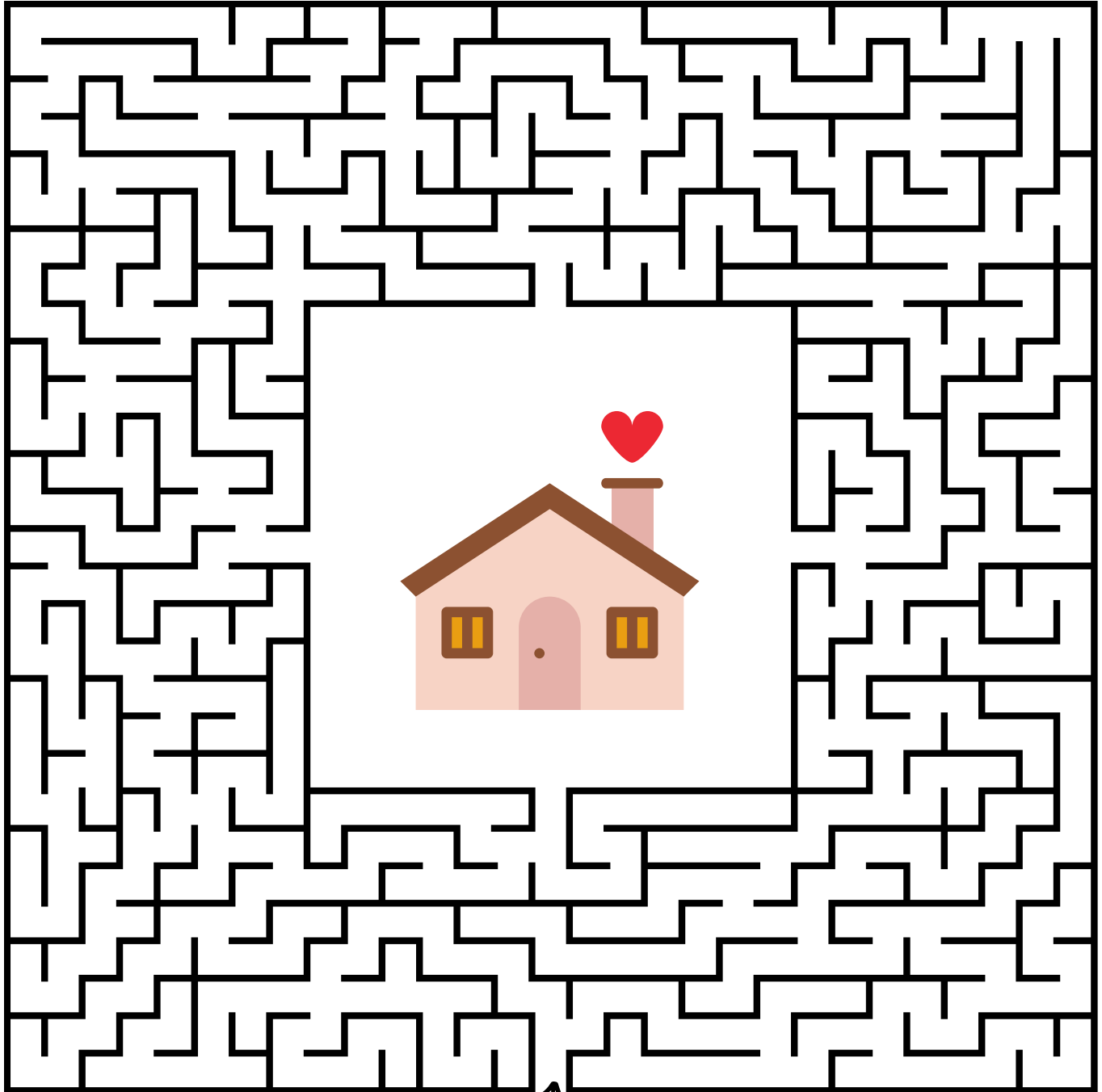
Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





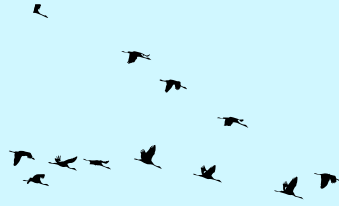
¡Diversión en el laberinto en casa!

Ace sueña con tener una bonita casa. ¡Él puede tenerlo con tu ayuda!





El picnic de
verano perfecto



PICNIC DE VERANO PERFECTO










El picnic de verano perfecto

- ¡Agosto es el Mes Nacional del Picnic! Planifica el picnic perfecto para tus amigos o familiares.
 - Cree un menú de alimentos y bebidas que incluya algo que cada huésped disfrute.
 - Piensa en al menos una actividad o juego que te permita conectarte sin usar tus teléfonos móviles.
- Una vez que tenga todos los detalles, cree una invitación personal de su elección para ver si les gustaría unirse a usted. Puedes escribir o grabar tu invitación.
- ¿La persona a la que quieres invitar vive fuera de la ciudad? ¡No hay problema! ¡Incluye una opción virtual para conectarte desde donde estés!



¡Aquí tienes una lista de verificación para asegurarte de incluir todo lo necesario para el picnic perfecto!

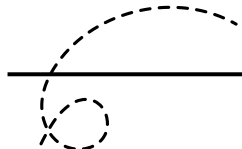
- Ubicación, fecha y hora 
- Menú de alimentos y bebidas. 
- Suministros para picnic (cestas, toallas de papel, vasos, etc.) 
- Elementos para la instalación (mantas, almohadas, sillas, etc.)
- Juegos/Equipo 
- Invitación 





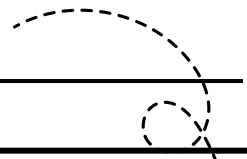
El picnic de verano perfecto.

Ubicación / Fecha / Hora



Elementos para la configuración

Juegos/Ideas



Suministros para picnic



Planificación del picnic de verano

Menú de Alimentos y Bebidas

Menu

Invitación



El picnic de verano perfecto Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

U N S A N D Í A S L R Í Z V S S O E E R T S O P
B M J U E G O S Á E M N H G P L A L A C F Á A P
H D W C O Z H Á E T C I A O L R A U U E W H C D
Á T M S S F W E D N J T M I R P B C G R J Í E Í
T D B G Á T U I W A R R Í T H M H Á T A Á O Í J
V T A T P N G V J M G A H M P I I B B Í R T Z C
I P S B A R D S A B T I E H L A D G C B Á A B R
J H F R P Z U W V S Á L E L V T N S A Z P O P T
V V N D A Í A U I T H N O M H N V D O P T A F W
U V J Z S N Í S M C S W R S R A F W N B S F M J
B O Í H F G U J V F H V O F T M F J D G T D Z P
C N D W R O G L G L Á T E G H L C P W N M S W L
R S E O I E Z Á I V A P S A T E L L I V R E S T
R P M R T V U R U L V C R N S F Z H O F Á Z D D
W F S P A I W U P M R R I A Í D Z H G B C I U U
J E T E S T B H G O A B R E I H A D A L A S N E
F U B L M W S D D C I C D C U C H A R A F A P B
G I O O O W S E A S N V T D O Á T J B V C F T Z
Á M C T O S N R C Z S L I R H A Z B U Í R A S F
L G V A N E T H Z M E W D F T H I L U E B S Á D
H Z I S T A O V V P C C F A L O Z V S M T N B A
U N Z L S C P M J G T L P M L O T A U I Z G V O
S H M L U O Á U M W O B I U V Á S W Á M V Í R V
I Í V L Í T N P M L S O E V C R V T F L T P Í O

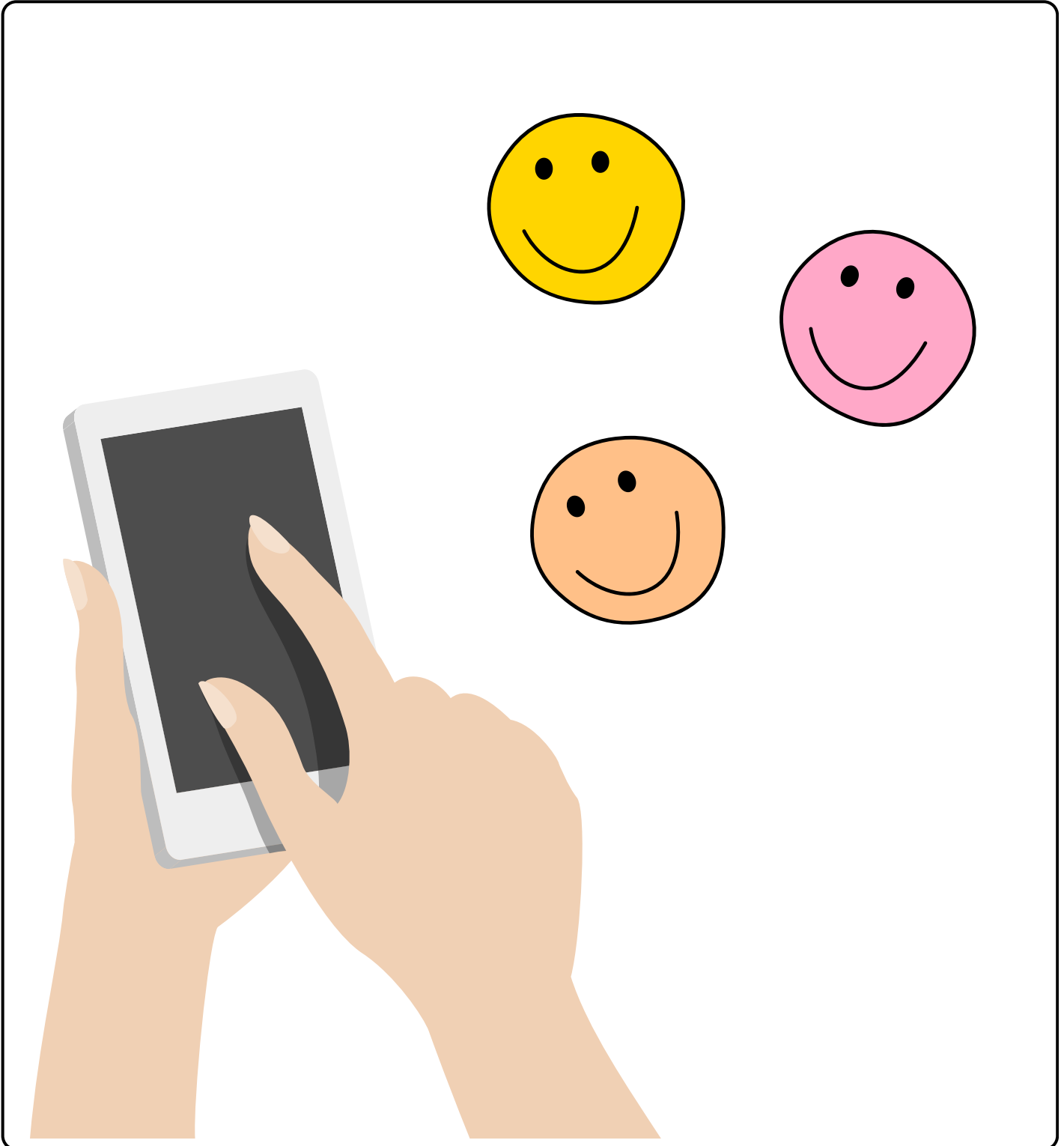
Banco de palabras

Juegos	Cesta	Postre	Mantel	Sándwich
Cartas	Uvas	Tenedor	Ensalada	Tazas
Hierba	Hormiga	Insectos	Patata	Paraguas
Cuchillo	Platos	Sandía	Fresas	Papas fritas
Cuchara	Servilletas	Pelotas	Manta	



¡Sonrisa!

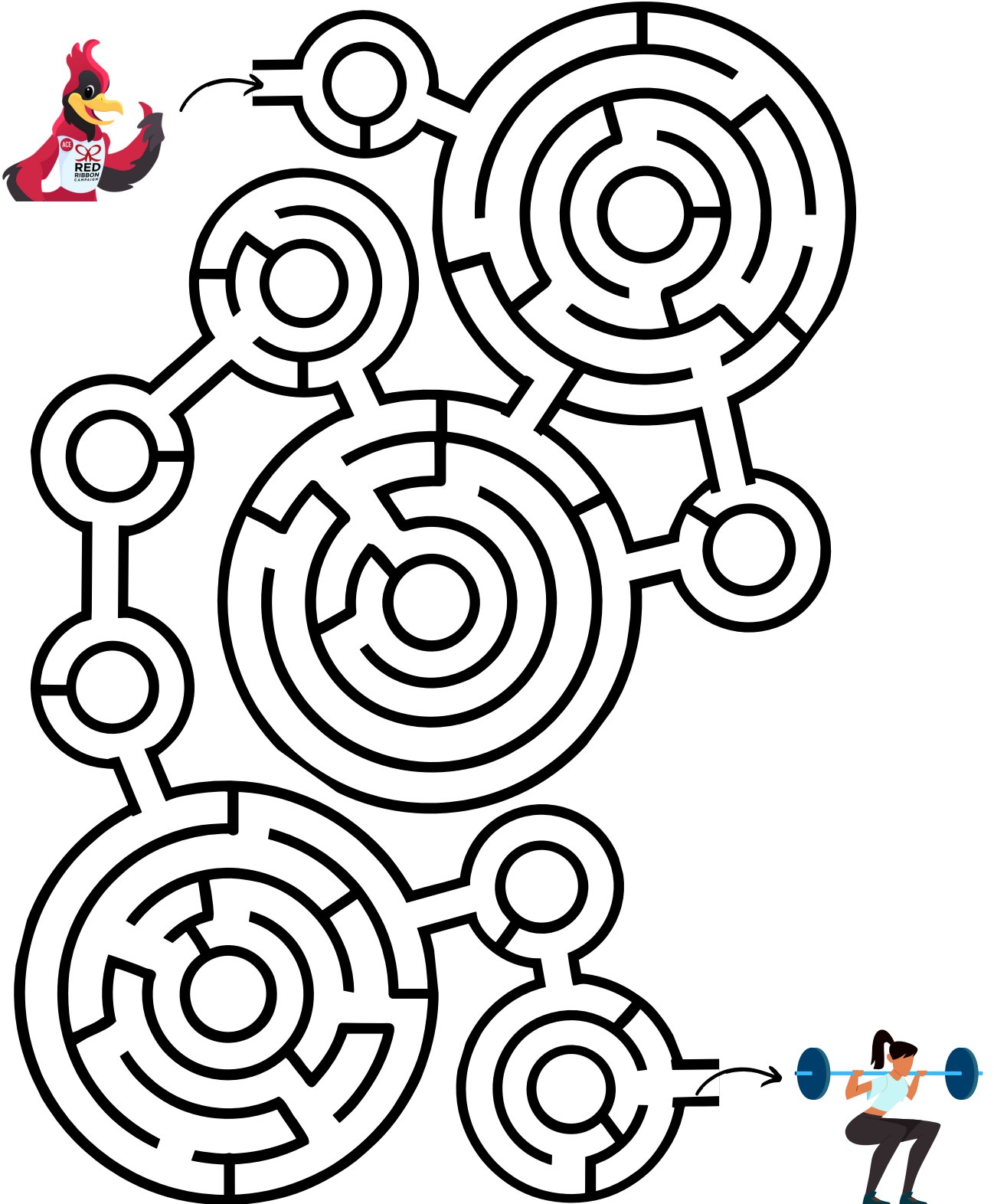
Desplácese por las imágenes en su teléfono. Elige 3 fotografías que tomaste con 3 seres queridos diferentes. Envíe cada imagen con una nota que diga: "¿No nos vemos geniales? 😊" ¡Acabas de hacer sonreír a alguien!





¡Diversión en el laberinto de levantamiento de pesas!

Ace quiere hacer una prueba para el equipo de baloncesto y decidió ponerse en forma. ¿Por dónde debería empezar?





¡Diversión para colorear!

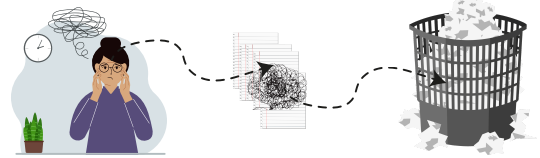
Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.







Hablar mal

Tener relaciones sanas con los demás comienza con tener una relación sana contigo mismo. A veces, los pensamientos negativos que tenemos sobre nosotros mismos y los que escuchamos de los demás nos impiden ser lo mejor de nosotros mismos.



Materiales necesarios

- 5 hojas de papel
- un utensilio de escritura 
- un bote de basura o algo que pueda usarse como canasta 

Direcciones:

1. Corta cada hoja de papel por la mitad. (Esto significa que terminarás con 10 hojas de papel).
2. Escribe 5 cosas (una en cada hoja) que te impiden ser tu mejor yo.
3. Arruga cada hoja de papel.
4. Coloque su "canasta" lo suficientemente lejos como para que sea difícil tirar y dejar caer el papel en ella.
5. Tira cada hoja de papel a la canasta. Si no lo logra la primera vez, inténtelo nuevamente hasta que las 5 hojas estén en la "canasta".
6. Recuerda las cinco cosas que "desechaste". En las cinco hojas de papel restantes, decide cómo harás pequeños cambios para mejorar en cada una de esas áreas.

Lección: Ya sea que fuera fácil o difícil hacer tu "canasta", seguiste intentándolo. Vale la pena trabajar por cualquier cosa que valga la pena cambiar. ¡Puedes hacer cosas difíciles!



Amistad Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

N T V Z B N V I U U E S T V O Á P V H U H L E I
I F V M R G O Z N É M N C O M P A S I V O P L L
M S E S E E N D H G L Á S Y Á A A I I N E M M G
C S L C U I S Á I G T Z H B Á M L V Z S A E Y O
É P B A F Á Z P E G H S L R B A D E D Y Á Y É P
R H A É D S H N O R N B C I U V S V N R É B É C
O L I U T Y T G É N N O C U E E Á O A T B U P L
T F F N G N F V E Y S I D G O H T G Y M A M A H
D P N S B B C M Z L O A A E P S H N P C T D Z Z
D Y O V T U P Y H S P Á B G C P O C A Y Á R O R
Z U C Y E Á D T O V B P A L H O D R O T Y C A R
E F A L T O I R A D I L O S E S N R E R P L Y L
B Z A I C O N S I D E R A D O H L F R N T E P N
Á E C M P L V P C H I F A U H E B F I D E É C L
L O É O R S C G O F S D R T É O U É É A Á G S A
C E E F D G U F D S Z Á Á A E S E O T Y N É F P
F É T S S Á A D T P I C Z M L O N T R H A Z M É
U V N N O Á Z S É S Y T F P E U O S O L Y H A Á
U O T L E N D U D O G G I A R T Y E G É É T A O
C V B F U I O M L A Á O M V T E E N R R G E R D
V I Z M R Y C R O G I A S T O P N O D N E F Á C
I M M S G U É A U Z B T V G E S T H Y S P A R H
G C C I R M D Á P L U L Á H N E E N H N E B P B
H U R Z U N Z D E M Á H I M É R C H N P L C H G

Banco de palabras

Digno de
confianza

Respetuoso

Positivo Paciente

Leal

Honesto

Confiable

Generoso

Ambicioso

Cortés

Empático

Solidario

Responsable

Considerado

Amable

Aceptante

Alentador

Buen

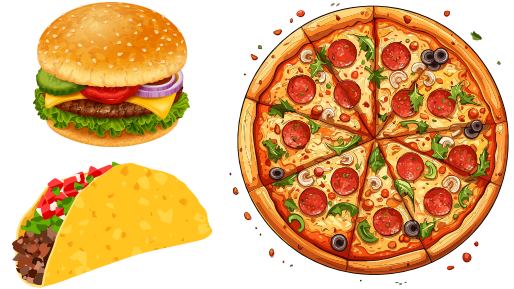
oyente

Compasivo



No son tus bolos promedio

Algunas personas dicen: "Eres lo que comes". ¿Lo eres realmente? Tal vez no seas una verdadera hamburguesa con queso, un taco, una pizza o un trozo de pollo, ¡pero comer alimentos más saludables puede darte energía!



¡Estar saludable comienza desde dentro! ¡Tener relaciones saludables Y una dieta saludable son parte de eso! Sorprenda a su familia pidiéndoles que preparen una ensalada de frutas para acompañar su comida. Elige hasta 3 frutas de tu elección. Incluso puedes hacer tu propia salsa para verterla sobre ella.

¡Vamos Chef!





Levántate y muévete

¿Tienes idea de cuánto tiempo te lleva caminar o correr una milla? ¡Identifica un espacio seguro para descubrirlo! ¡Pídele a un amigo o familiar que te acompañe y cronometra el tiempo! Programe tiempo para caminar o correr al menos dos veces por semana. Al final de los 30 días, vuelva a medir el tiempo para comprobar el progreso.



Camina o corre una milla:

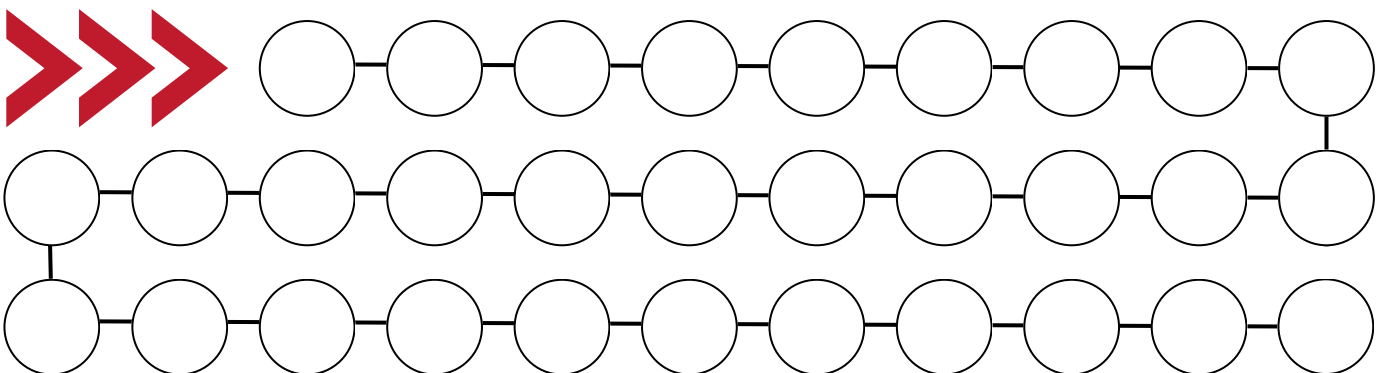
Identificar un espacio seguro

Nombra a un amigo o familiar para que te acompañe:

Beneficios de caminar:

Seguimiento de 30 días

Colorea cada círculo cuando alcances tu objetivo diario.





Finanzas Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

O T S E U P U S E R P B O B V L B T O Ó L É U H
P H P T A O S L A Í É T F A O Í F E M T Q M M N
Ó M N S M E A É U Í Q M É U H I F Q I Ó S M É N
Z A P D O T J T Ó R M U P Í U A F Q E B M O E N
F T C I D Í P C T U Ó O Z O F I Ó Q A N S C C A
V R R I A Q I I T L F P N L V R M D L N E Z É I
S E N A D D B J O A É D R O L N E F J S D A N J
O F L F E A I T T Í Z E Ó Q C U R N I E A T U D
R O A Q I Ó C R É D I T O N D E Ó D S E E B M Í
R O T S P H L L I M É T H A É H A E N R I U É D
O J I E O I N É Q E B I U A C D O Z É L C I B I
H S P N R Í E P M C V O Ó U E S E S A E S J O F
A I A O P E A A O E O R V S F I P C B Z D J M I
J V C I F I T N É M R Q V Z H I I H B E Í Ó Í E
S L J C S U S D B U E C Q Z A Ó N U M D I B I R
F J J C J U É P O U L L A Í N O C A P D O A Z U
R O Í A M É I P F V M T D D É J N B N B Z E Ó B
S A L I F H D N É H R F E Z O D B F O Z U S S E
D J D I N Z É Ó V E E I Í H A L Q P J T A M E L
Ó O D É N A F T T E Ó D Q Í B U I U L T E S N R
R U R Z O Q I R R T R B Ó U H U P B E É É V E F
M V N E M J C Ó P T P T D H E C J S R V U J I A
L H N Q M F I L D C V N I I O Z V O E E T T B I
M O Í Í V S T S P D Z É A R É C A B P Í A J L H

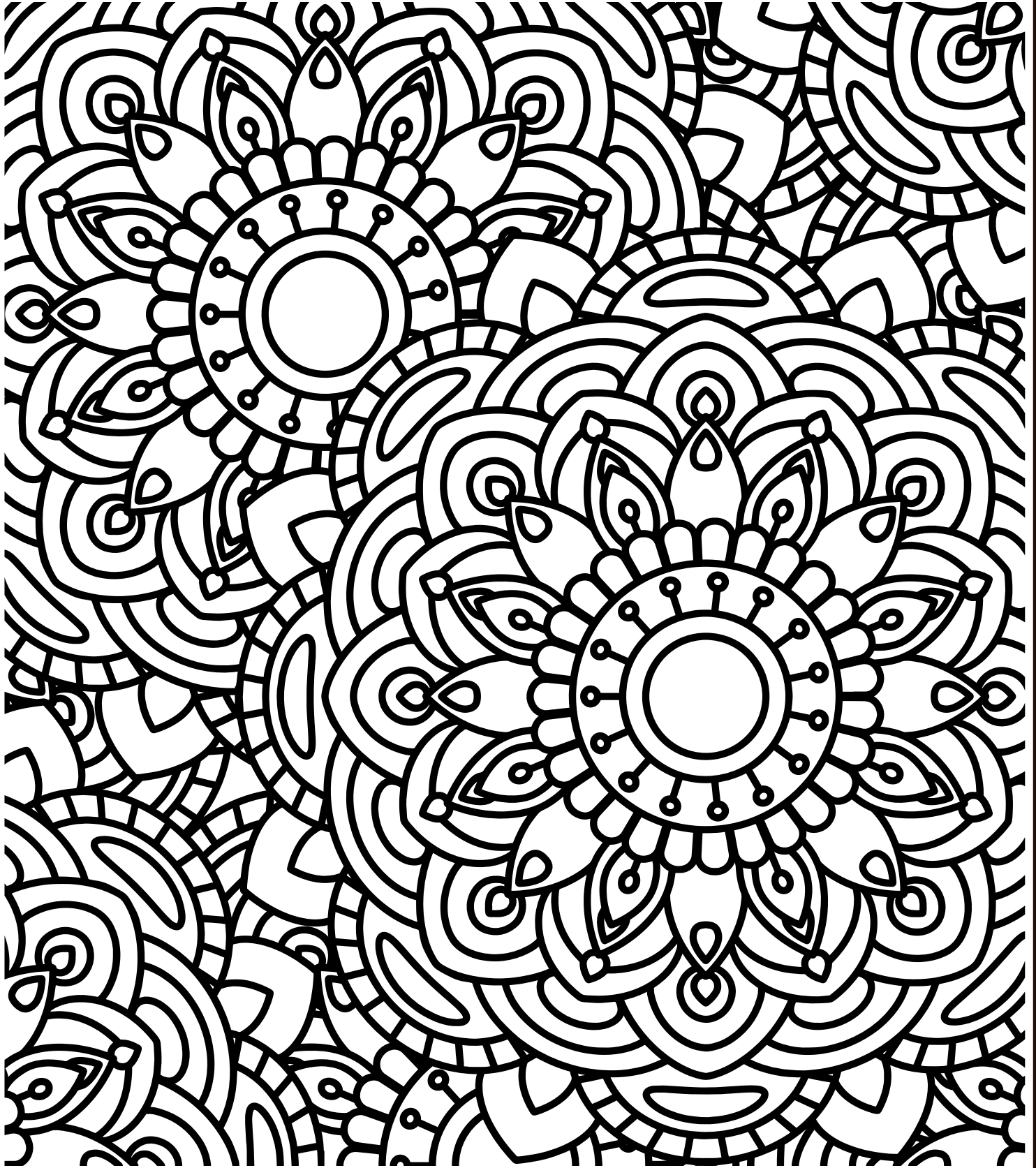
Banco de palabras

Deseos	Crédito	Ahorros	Costo	Deuda	Demanda
Necesidades	Oferta	Déficit	Interés	Propiedad	Invertir
Bienes	Acciones	Finanzas	Consumidor	Mercado	Presupuesto
Jubilación		Capital	Economía	libre	Riqueza



¡Diversión para colorear!

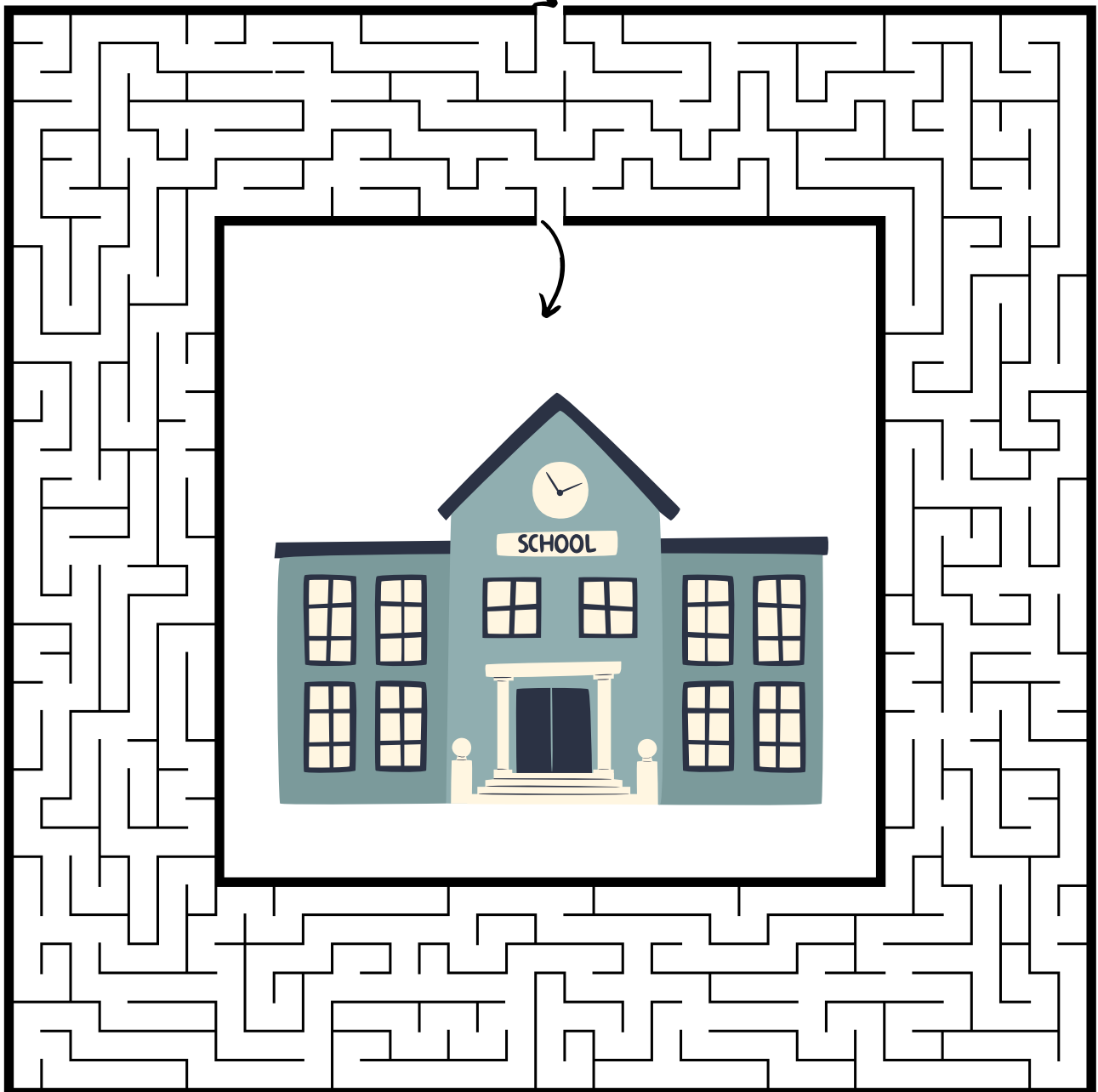
Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.





¡Diversión en el laberinto escolar!

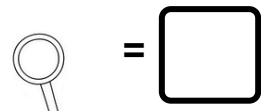
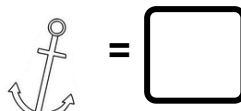
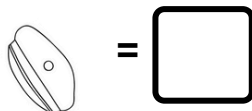
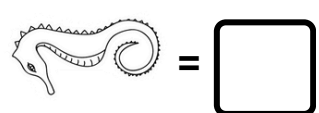
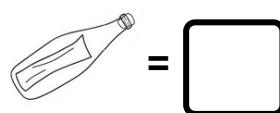
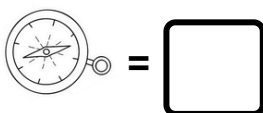
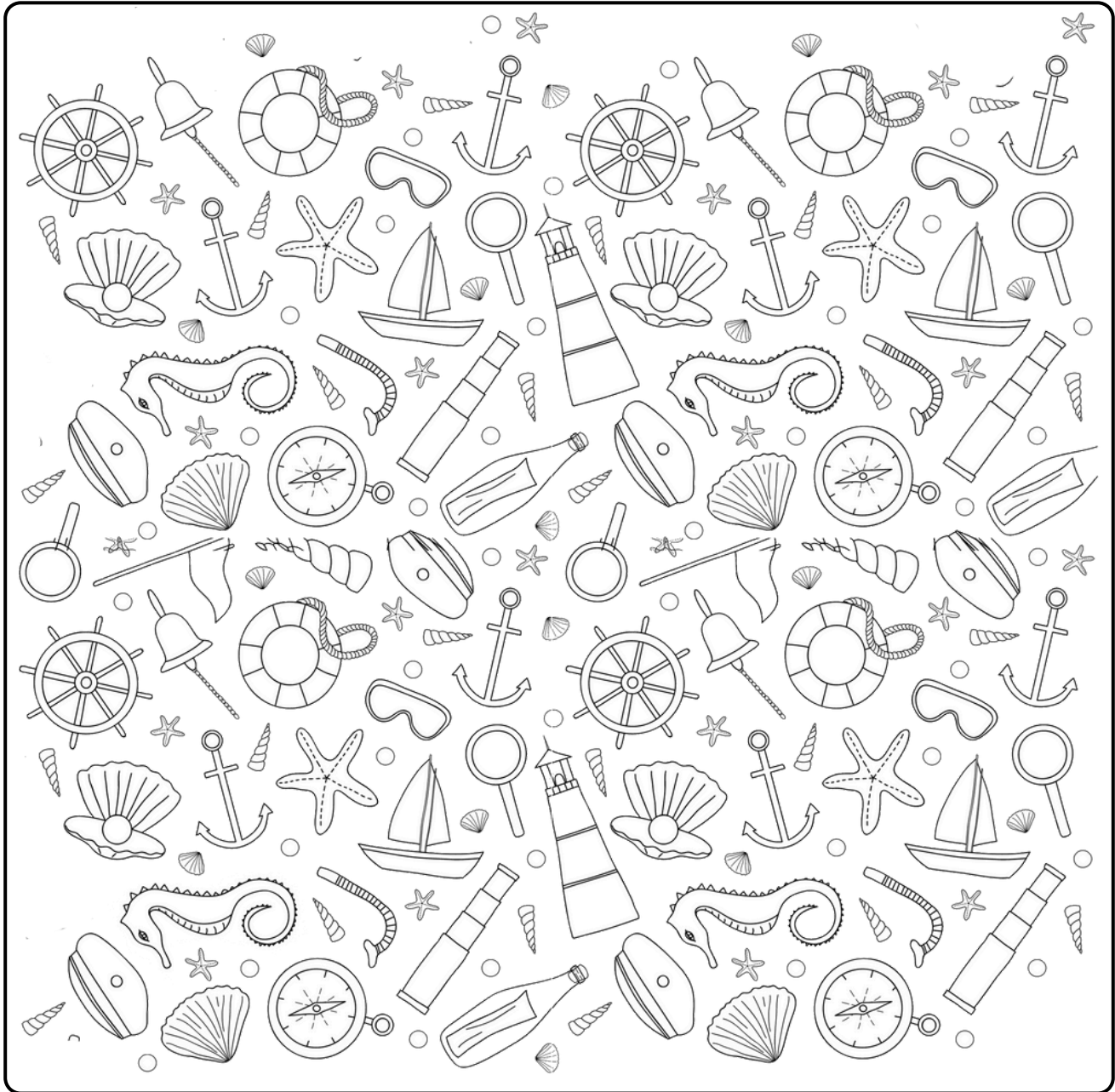
Ayuda a Ace a encontrar el camino a la escuela.





Un crucero que veo

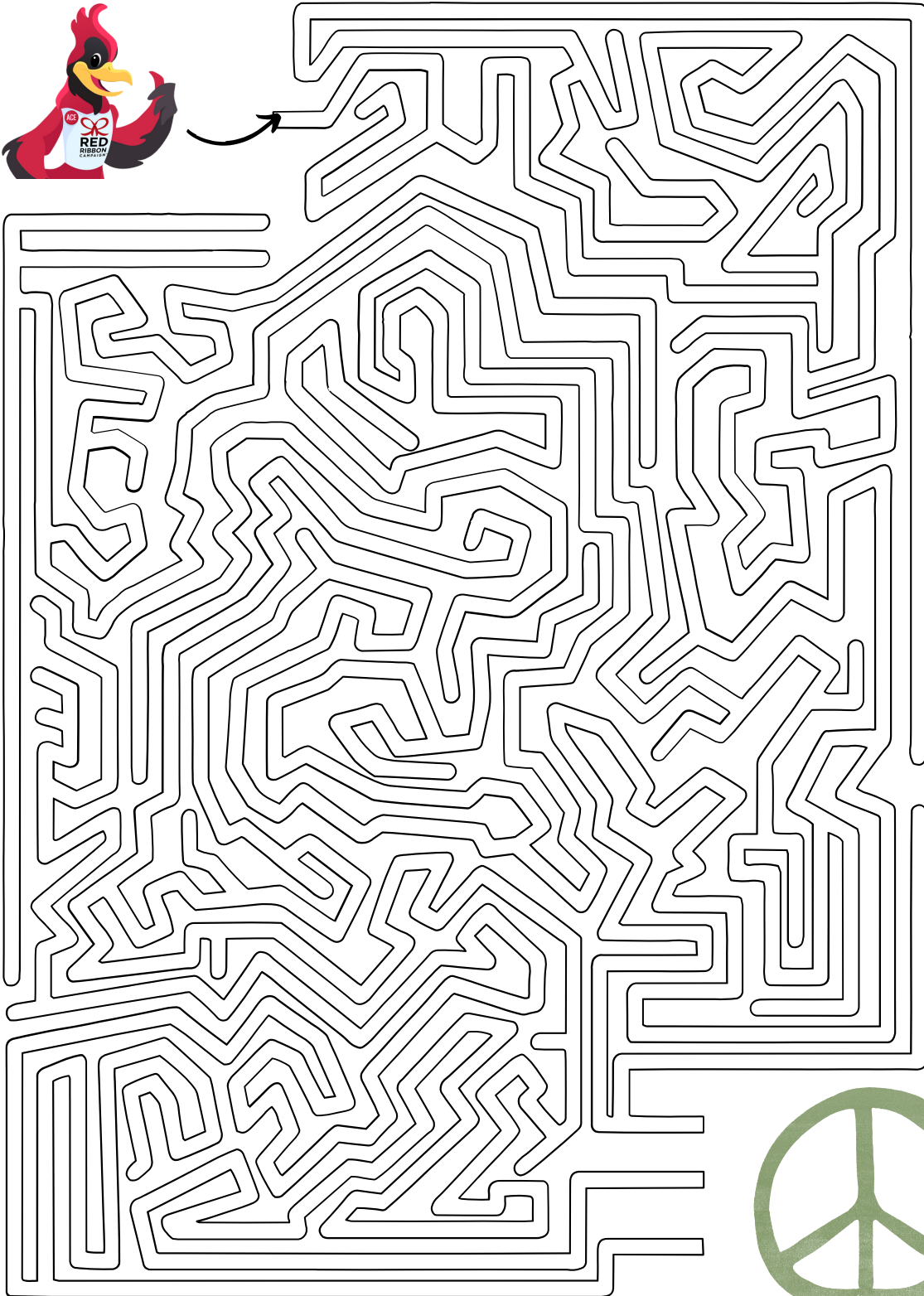
Encuentra los elementos y escribe el número debajo de cada sección.





¡Diversión en el laberinto de la paz!

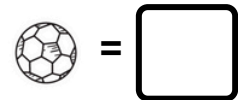
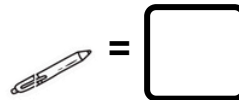
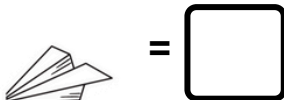
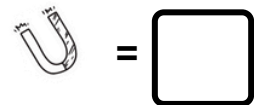
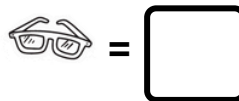
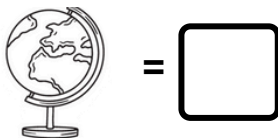
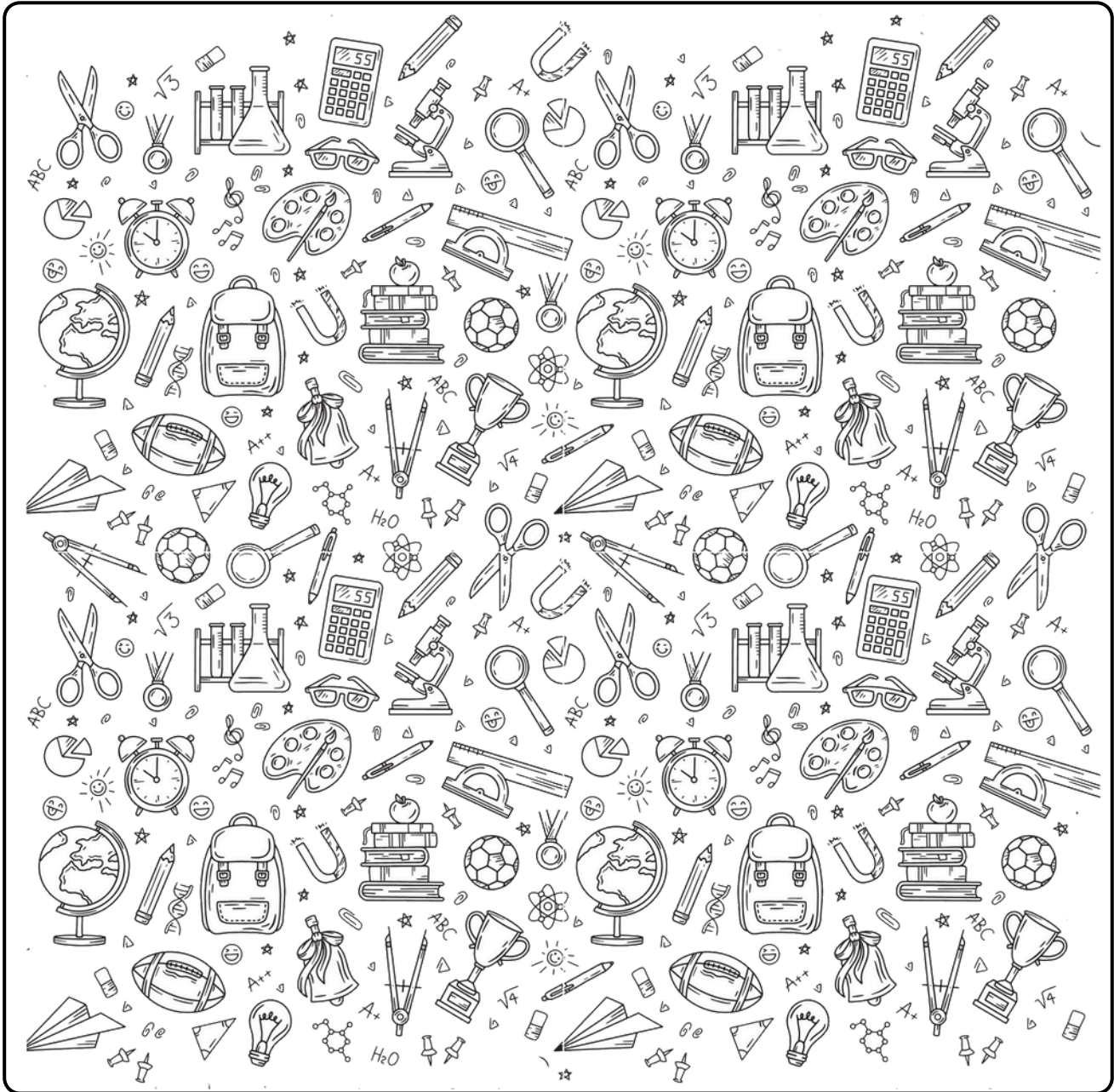
¡Ayuda a Ace a encontrar la paz!





Escuela que veo

Encuentra los elementos y escribe el número debajo de cada sección.





¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

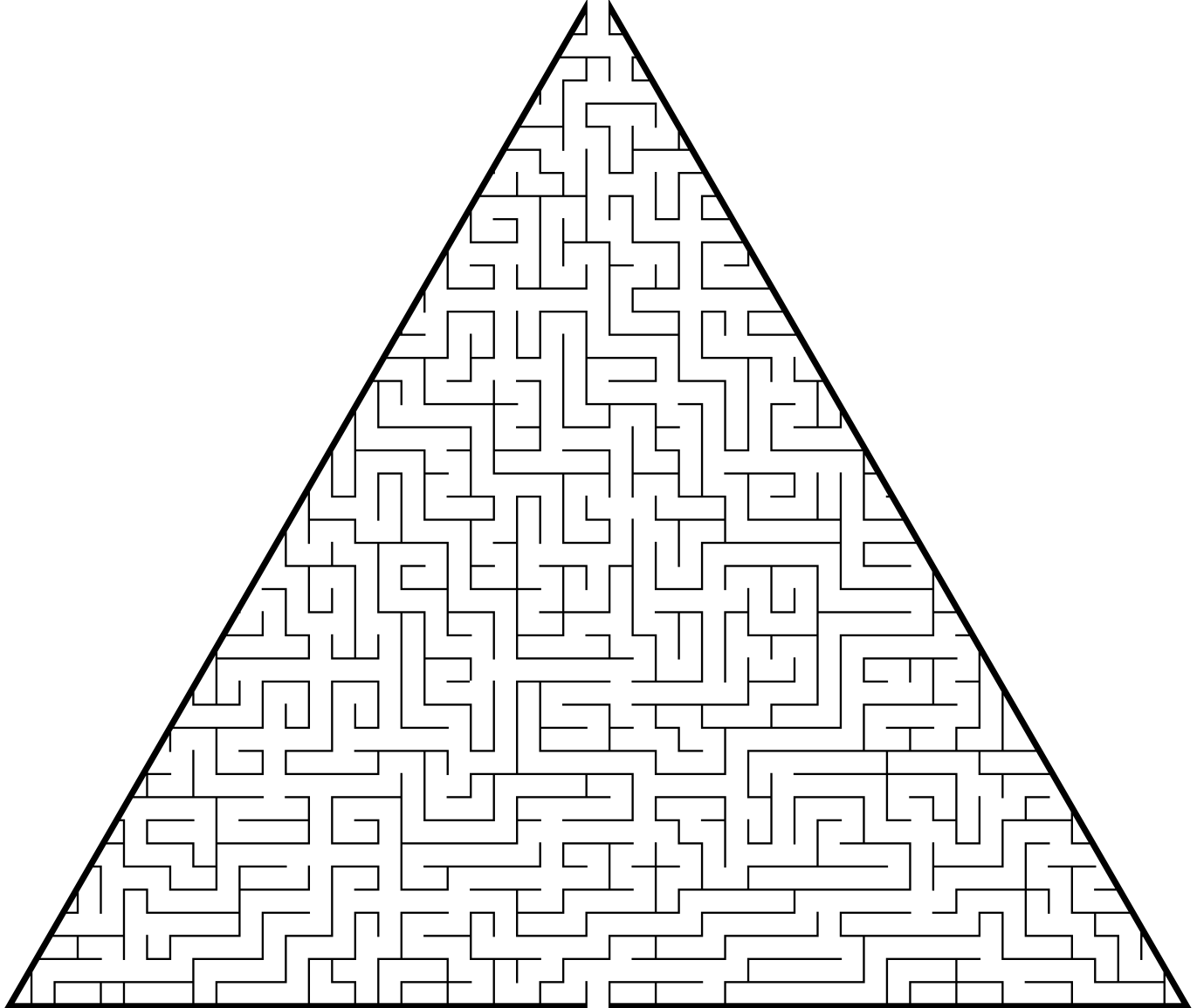
Sudoku.

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



¡Diversión en el laberinto del banco!

A Ace le acaban de pagar por ayudar a su vecino a limpiar su garaje. Ayúdalo a encontrar un banco para hacer un depósito.



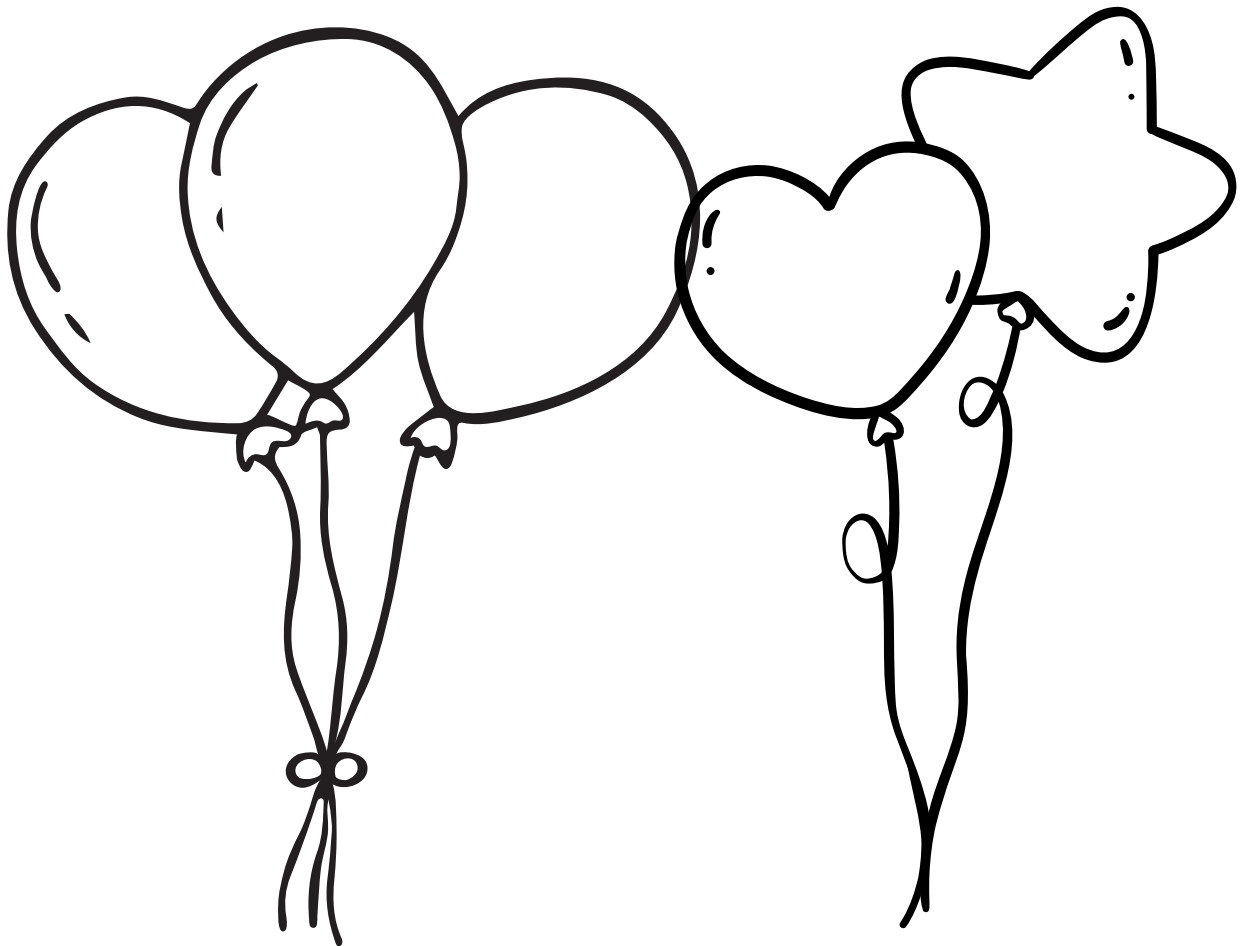
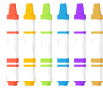


Vuelo del perdón

Piensa en 5 personas o situaciones que quieras perdonar. Es posible que desees perdonar a los demás, pero también es posible que desees perdonarte a ti mismo. Escribe el nombre de una persona o situación en cada globo. Libéralos para indicar tu voluntad de dejar pasar lo que pasó.

Materiales necesarios

- 5 globos llenos de helio por cada persona participante.
- Marcadores





Dibuja y colorea

Dibuja y colorea la otra mitad del dibujo.



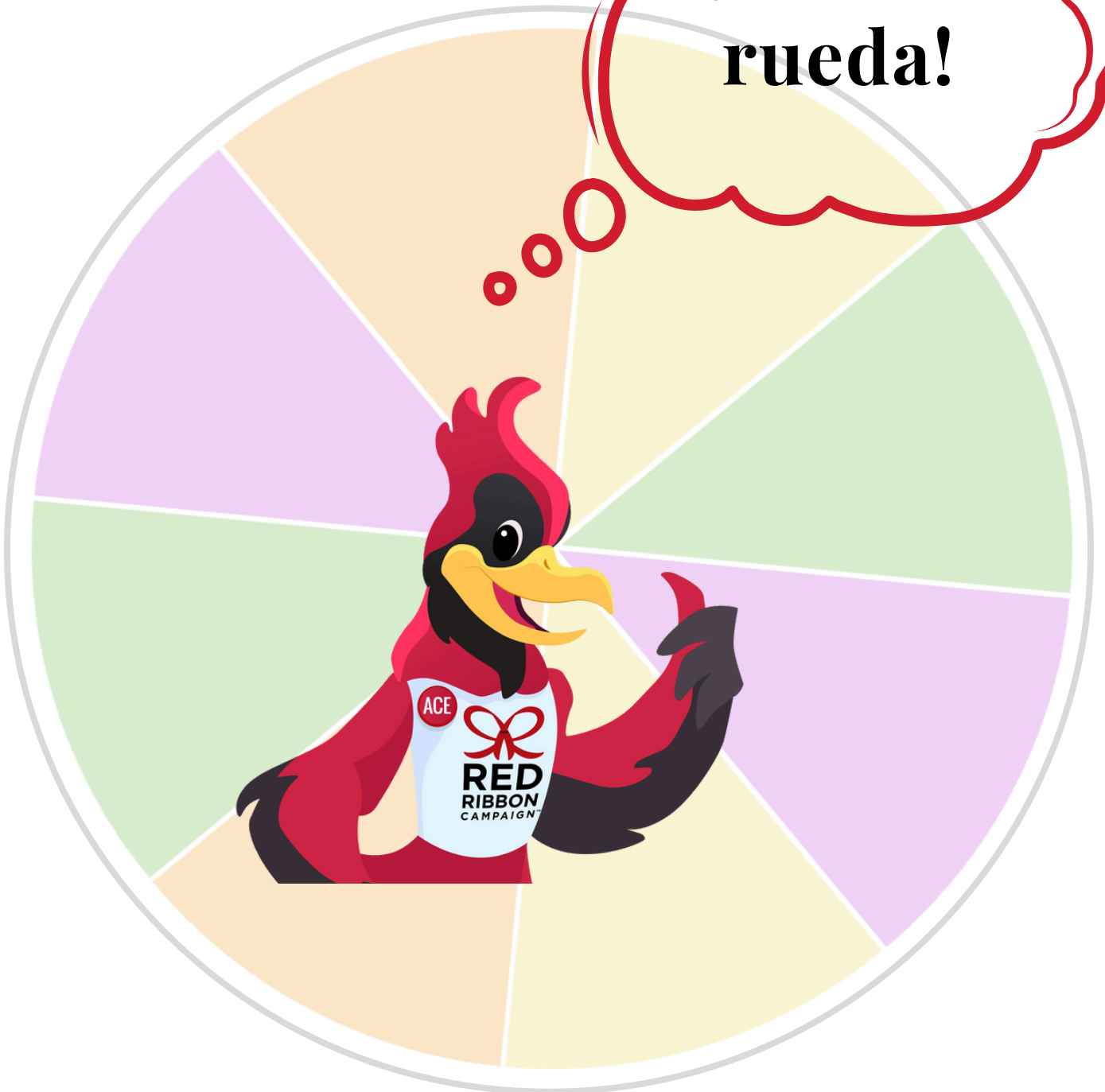


¡Gira la rueda!

¡Todo lo que necesitas son diez minutos! Gira la rueda y haz tantos ejercicios como puedas. ¡Reúne a un amigo o hazlo solo!



**¡Gira la
rueda!**





¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

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



¡Es mejor dar! Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

I D E D Í M Y C Y Í S H M N T P S T Y Y Á N U Y
 T C U F V U O O O Á V E U V M Ó D V U U N O T O
 O D A S E R E T N I S E D M Í D I Á I O U U T Ó
 I F V G M P N I I A S U M A A P A H T E E P H T
 N I A R C U D L V V M F O Y D N O F Á S C P C P
 Ó Á U M P A F I U U A P T M O I I A D I M O C T
 A H R F D A G O Ó T O C F V N R S T N I Í Á Á T
 D Y M I F P D T I R V H I Ó D F E E A N F A I N
 Á A R Y S O T Y T R V N O Ó N I R N C R O V S Y
 Y A N H F R T U L V A T E Á N L V A I E I P Í A
 C N Á Í O C N G Í E P T E D G Á I V U D N O D L
 R Á Y E O I R L D S E C N N Ó N C F P O T U H H
 Á E T P D G H Á E E T A G U O T I M E S Y A C A
 Y Ó F A F P V N R R T T Á C L R O R N A Í F C H
 Y O D U F Á P A S O Í N Á O R O R H E O L N D E
 G M S Ó G V G L E D P F S R U P V D I C N H C L
 D Á Í Y G I Ó Á R A A N V S A O A M Y D O L O P
 A D C D O V O Í V D D Í G O T D P S C F V G L V
 R F S I I P O F I U H R U H I U Ó H Í D V Ó E F
 O F T N Á C D N D A U O Á N L P A S I Ó N U C R
 F T S N O L T V O C D C U S Á E P M O Í Í T T D
 A N A Y G F E R R E F M A Y Á R H P Ó A R T A Í
 Í O Ó T U I V Á G R O R Á D O N A C I O N E S V
 Í E N F T P Á I S C F O T N E I M I C E R C Á I

Banco de palabras

Necesidades Colecta Desinteresado Pasión Dinero Impulsar	Crecimiento Caridad Refugio Servicio Recoger	Voluntario Ropa Donaciones Ayuda Comunidad	Motivación Comida Recaudadores Oportunidad	Dinero para impulsar el crecimiento de organizaciones benéficas	Dar Humanitario Líder servidor Filántropo
--	--	--	---	---	--

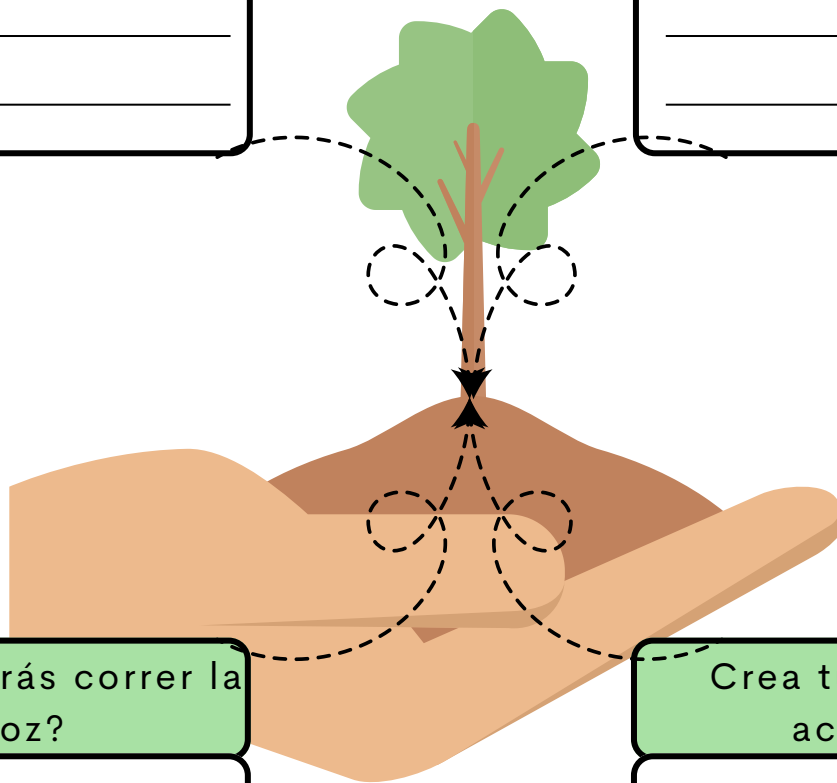


El árbol que da

Marian Wright Edelman dijo: "El servicio es el alquiler que pagamos por estar. Es el verdadero propósito de la vida y no algo que hagas en tu tiempo libre". Planifique un proyecto de servicio comunitario del que pueda estar orgulloso.

¿Quién se beneficiará de este proyecto de servicio?

¿Quién estará en tu equipo?



¿Cómo harás correr la voz?

Crea tu plan de acción.

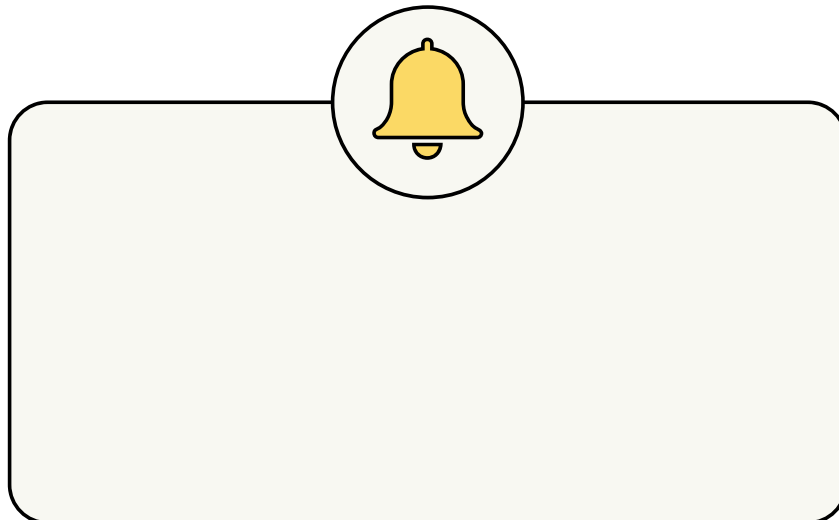


¡Pausa social!

Envíe el siguiente mensaje de texto a 4 miembros de la familia:
¿Cómo te sientes hoy? Responde usando emojis únicamente.



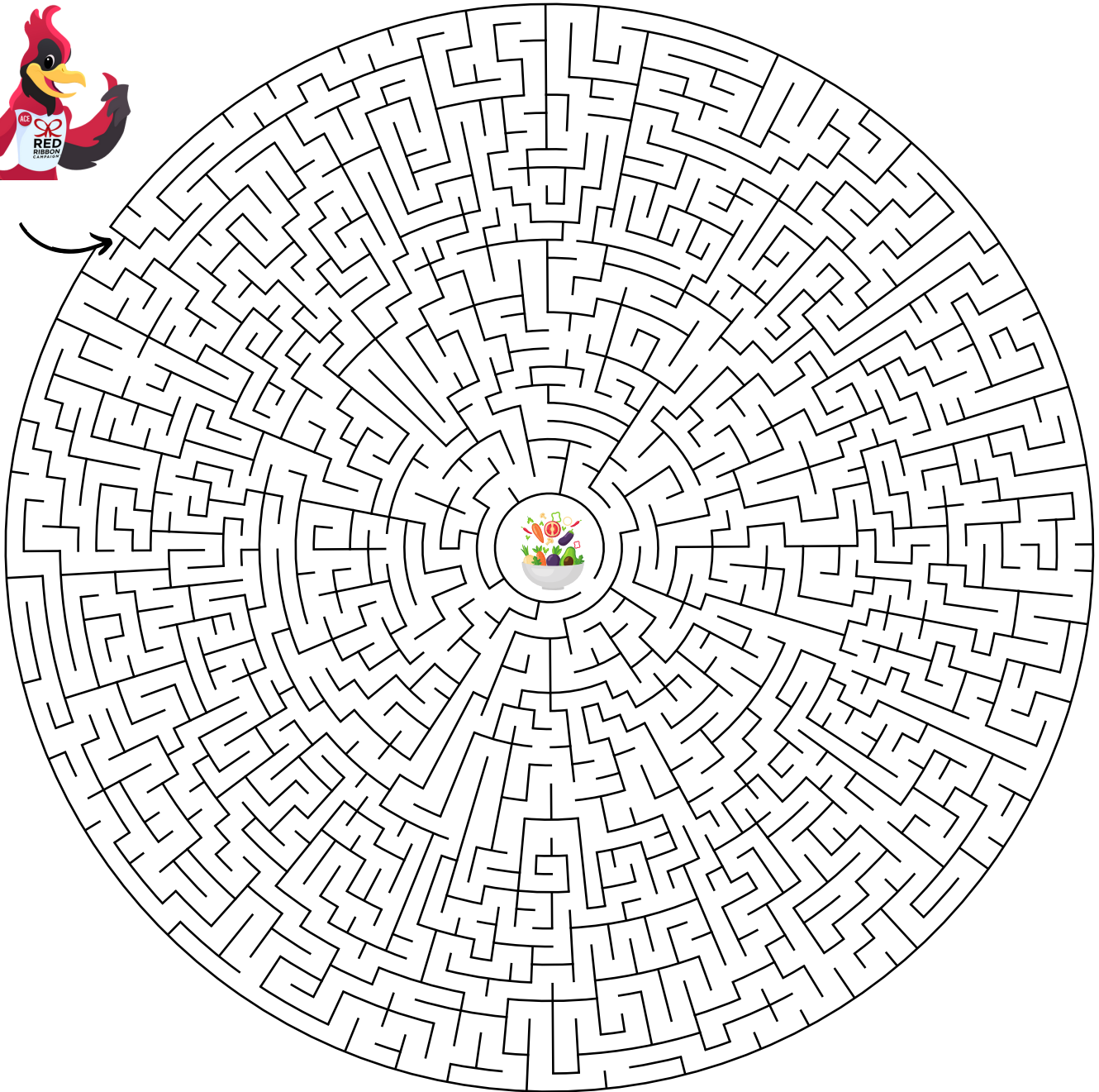
Configure un recordatorio para volver a comunicarse con aquellos a quienes no les está yendo bien otro día.





¡Diversión en un laberinto de comida saludable!

Ace ha estado comiendo demasiada comida chatarra y decide que necesita comer más sano. Ayúdelo a encontrar el camino hacia mejores opciones.





¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

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



Un día perfecto

Algunos pueden decir que no existe la perfección, pero así es como se ve un día perfecto para mí...



¿Quién se uniría a ti o estarías solo?

¿Qué comerías?

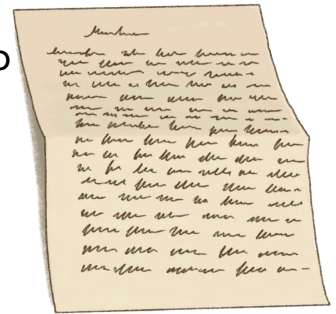
¿Dónde estarías?

¿Qué estaría haciendo?



¿Podríamos volver a ser amigos?

Escribe una carta o crea un texto para alguien que sientas que te ha hecho daño. Habla sobre lo que hicieron y cómo te hizo sentir. Una vez que haya terminado, léalo usted mismo al menos una vez. ¿Se siente mejor ahora que ha expresado sus sentimientos? ¿Es esto algo que realmente deba discutirse con la persona o tal vez con un adulto de confianza?



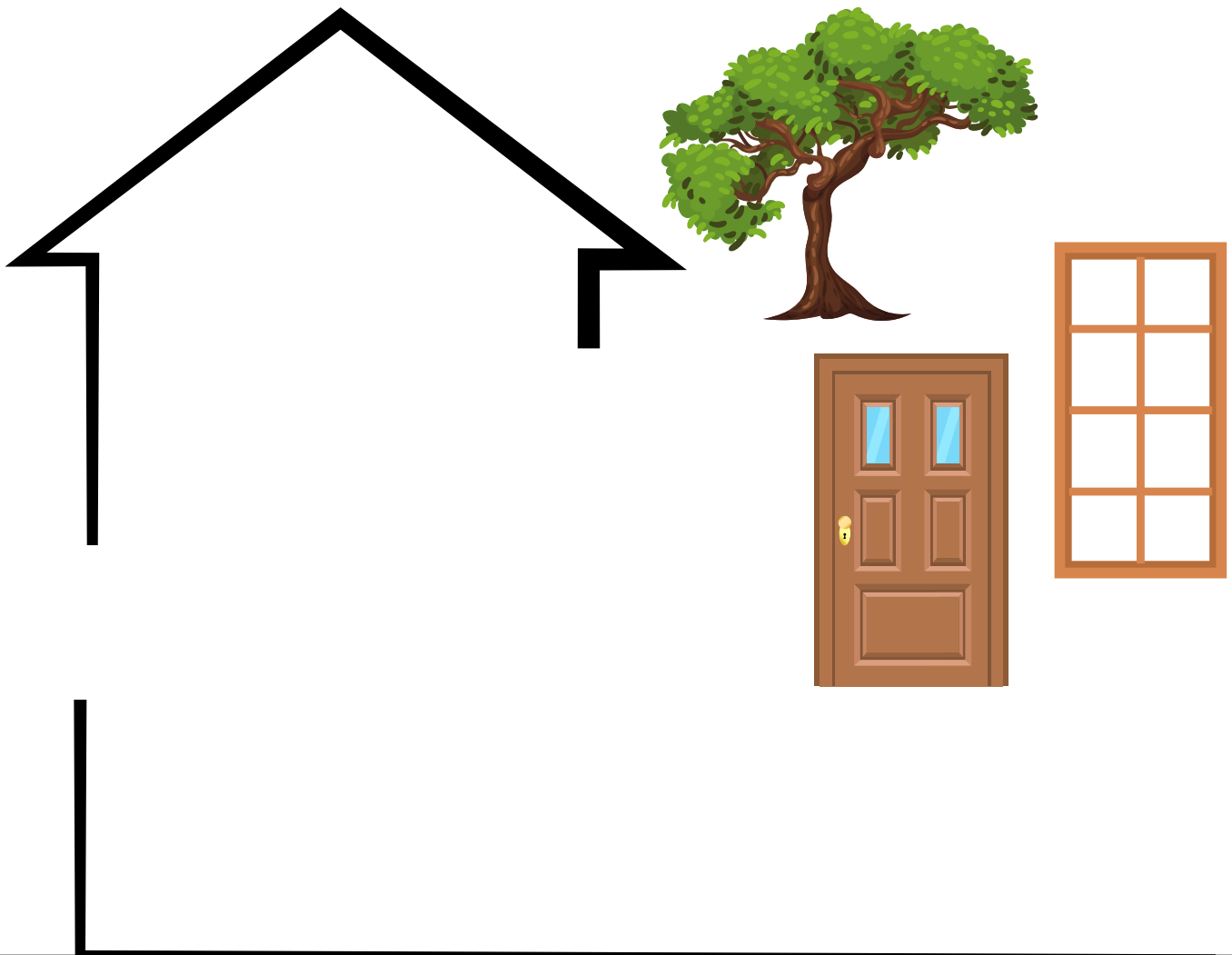
Pregúntate si puedes perdonar a la persona y continuar tu relación o es mejor que no te comuniques más. Independientemente de las respuestas a estas preguntas, decida qué debe hacer para sanar y seguir adelante.



Construyendo para su futuro

Para que un arquitecto construya una casa, debe haber un plano. Un plano es un dibujo o boceto del producto final. También simboliza que debe haber un proceso. ¿Cuál es el peligro de no utilizar un plano para construir tu casa? ¿Cómo podemos relacionar esto con la construcción de un futuro saludable para nosotros mismos?

Dibuja una casa a continuación. (Haz tu mejor esfuerzo. Esto no es un concurso de arte). Etiqueta las partes de tu casa con aquellas cosas que crees que son necesarias para tener un futuro saludable. Sea cuidadoso al etiquetar. Desde los cimientos hasta el techo, considere el propósito que cumple cada parte de la casa.





Construyendo para su futuro

¡Esta es mi casa!

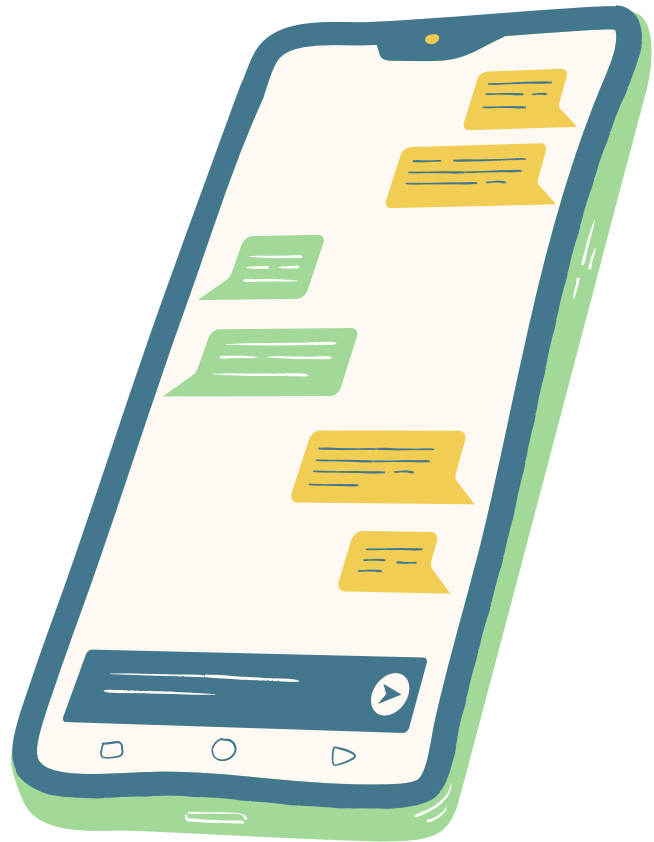
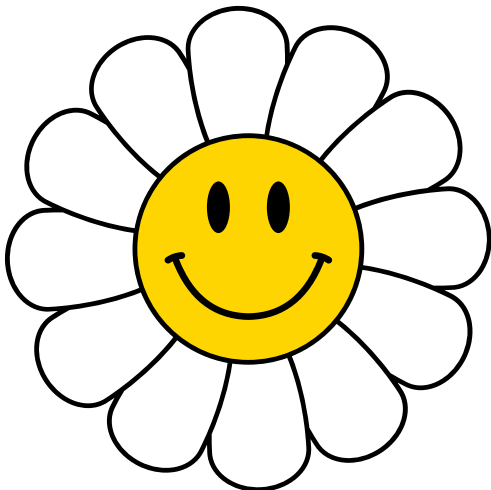
A large empty rectangular box with a black border, intended for drawing or writing.



¡Sonreír es contagioso!

¿Alguna vez alguien te ha sonreído sin razón aparente? ¿Cómo respondiste? ¡Probablemente le devolviste la sonrisa porque sonreír es contagioso!

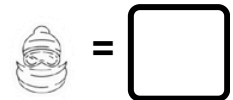
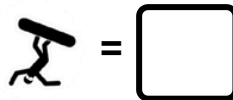
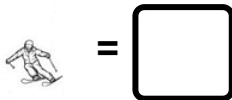
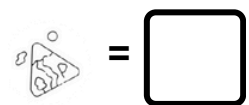
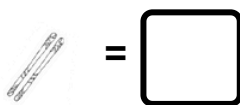
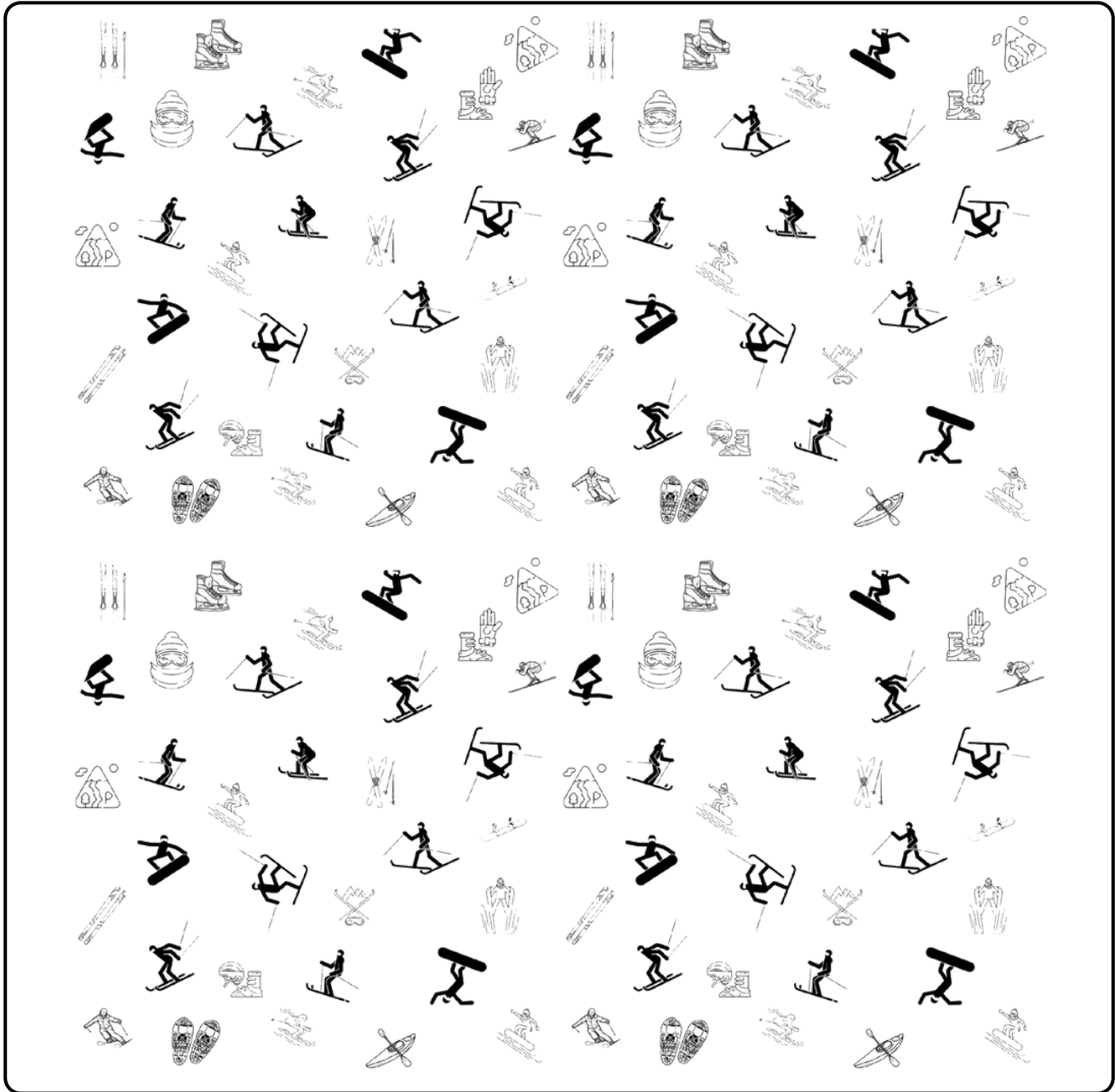
¿Qué día del mes es? Desplázate por tu teléfono y envía una carita sonriente a esa cantidad de personas. Por ejemplo, si es el día 10 del mes, envía caritas sonrientes a 10 personas diferentes. No te preocupes por si recuperarás uno o no. Solo debes saber que probablemente hiciste sonreír a alguien.





Un viaje de esquí que veo

Encuentra los elementos y escribe el número debajo de cada sección.





¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

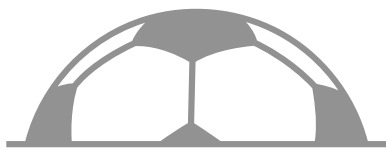
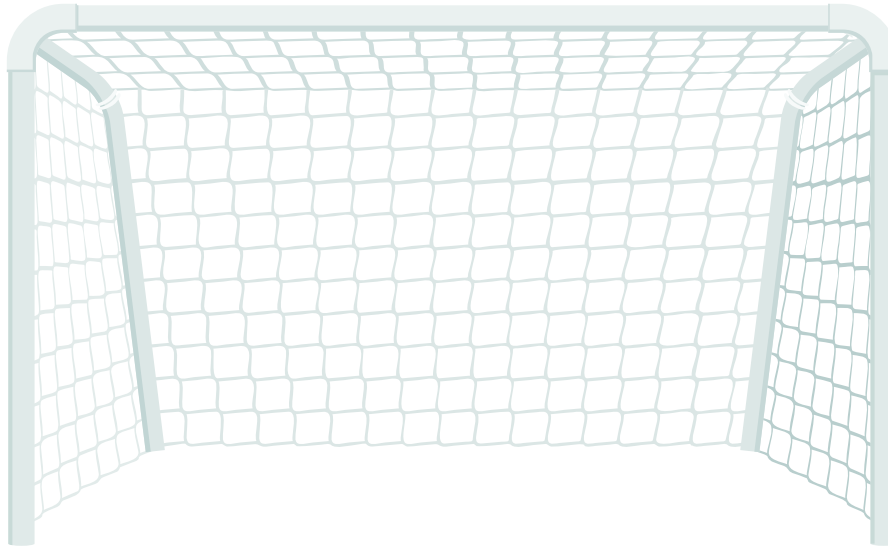
Sudoku.

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



¡Puntaje!

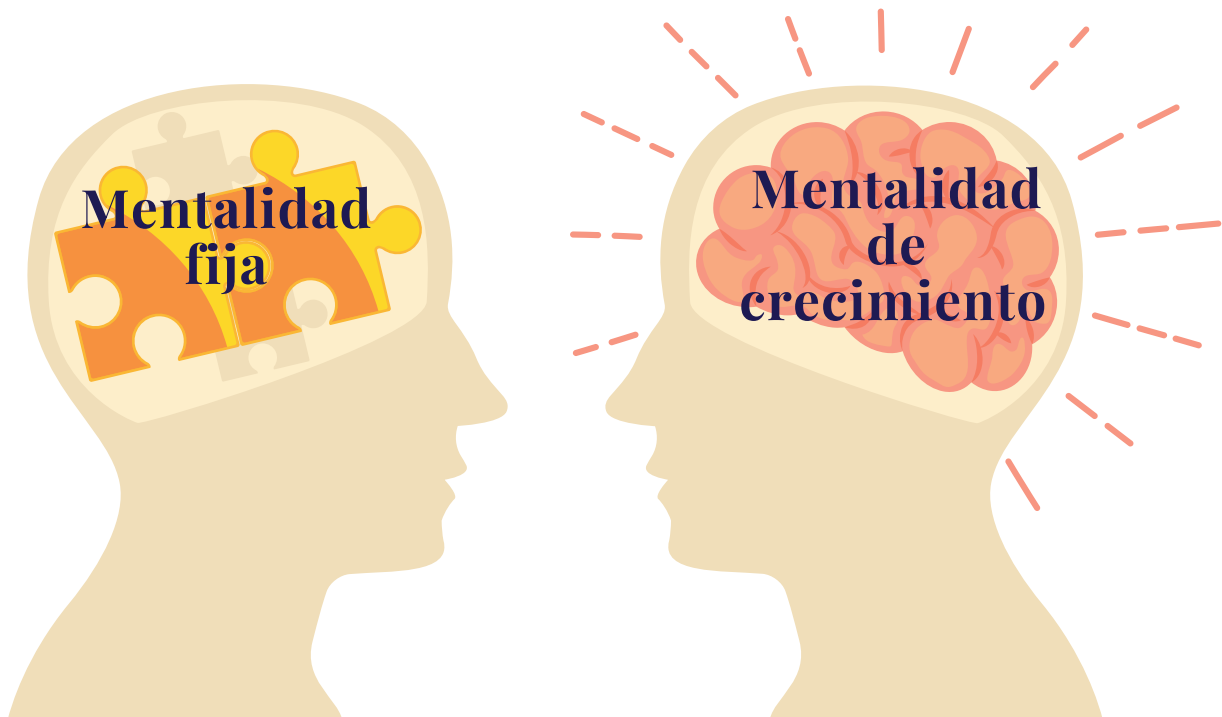
La mayoría de los atletas no se vuelven grandes sin un plan. Tienen manuales que incluyen los pasos necesarios para sumar los puntos que les permitirán ganar el juego. Se necesita lo mismo en el juego de la vida. Escribe un gol en el poste de la portería. Comenzando con el balón más alejado del poste, agrega los pasos necesarios para ayudarte a lograr tu objetivo. Cree un anuncio de servicio público o una publicación positiva en las redes sociales sobre la importancia de establecer metas utilizando su ejemplo personal.





¿Cómo está tu mentalidad?

¿Alguna vez has oído hablar de la mentalidad? La mentalidad de crecimiento es cuando sabemos que, con la práctica, mejoraremos en algo. Cuando una persona tiene una mentalidad fija, la creencia es que las cosas no mejorarán, ni siquiera con la práctica.



Ejemplos de declaraciones de mentalidad de crecimiento

- El desafío ayuda a que mi cerebro se fortalezca
- Superaré mi tiempo de carrera si practico.
- Los errores son parte del aprendizaje.
- Todos cometemos errores.
- ¡Voy a tratar de!

Ejemplos de declaraciones de mentalidad fija

- Simplemente soy malo en matemáticas.
- Es vergonzoso cometer un error delante de los demás.
- Si no lo intento, no fracasaré.
- Lo intenté una vez. No soy bueno en eso.
- No puedo hacer eso.

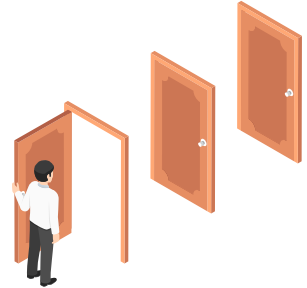


Llevar un diario

quiero ser un

Autorreflexión:

¿Qué disfrutas hacer en tu tiempo libre?
¿Qué materias de la escuela te interesan más?
Enumere sus fortalezas y debilidades.



Pasos hacia la puerta de su carrera:

Escribe algo que puedas hacer esta semana para acercarte a tu objetivo.

Describe un pequeño logro al que puedas aspirar en el próximo mes.

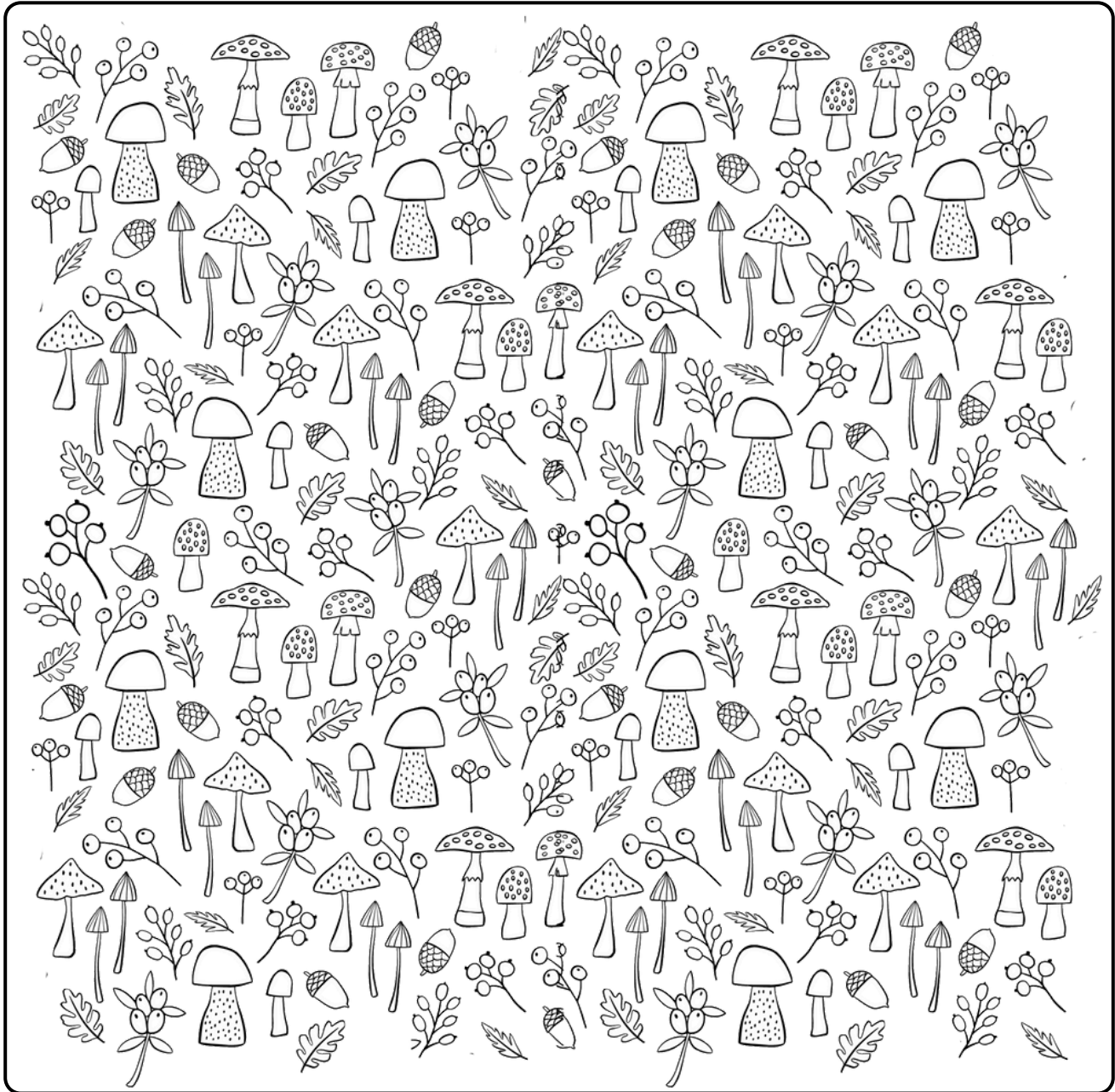
Describe una acción importante que emprenderás en los próximos seis meses.


Imagine su último paso antes de alcanzar su objetivo profesional.





Un viaje a la selva tropical que veo


Encuentra los elementos y escribe el número debajo de cada sección.





 =

 =

 =

 =

 =

 =



Interacción social

¿Tienes algo que quieras compartir con un familiar o amigo? Desplázate por tu teléfono y envía un emoji de "pulgar hacia arriba" a una persona. Después de que respondan, comparte con ellos cómo te sientes usando emojis únicamente. Responderán con emojis o pedirán más detalles. 😊 Continúe la conversación desde allí. Siéntete libre de probar esto con más de una persona.

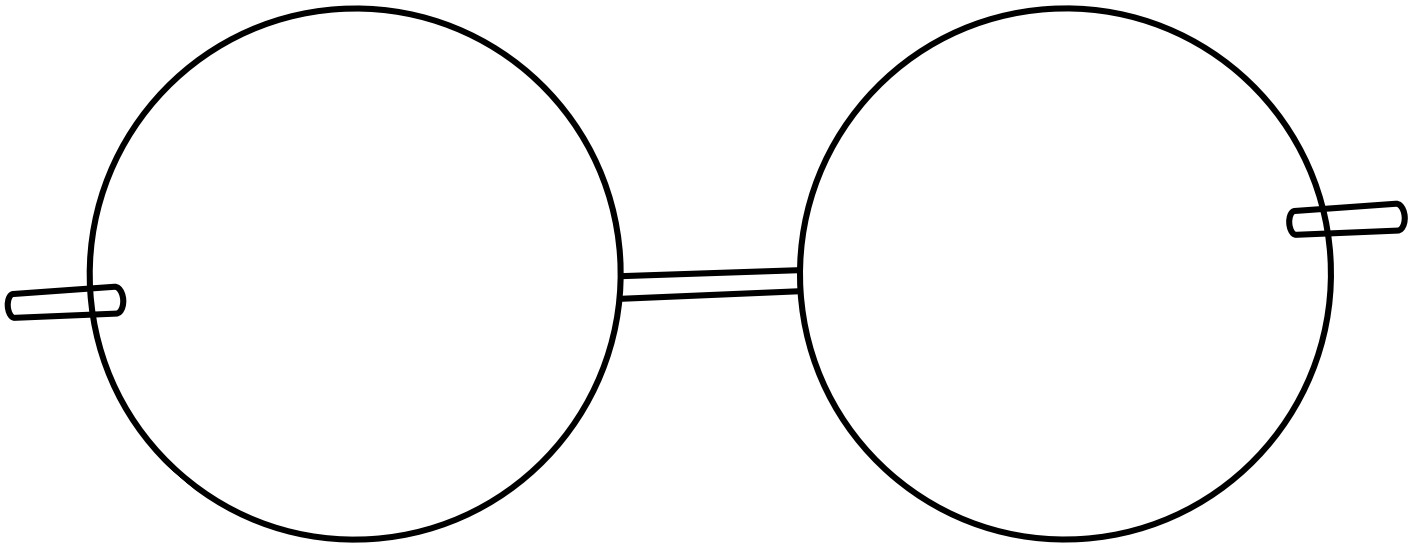




Avanzando

Meta #1

Meta #2



Cosas en las que soy realmente bueno/Cosas que realmente disfruto

Cosas en las que otros me han dicho que soy bueno

--

--



Estrella del “gol”

Utilice la plantilla a continuación para organizar los pasos necesarios para alcanzar su objetivo general. Recuerde ser lo más detallado posible al identificar los pasos de su proceso. ¡EL PROCESO conduce al PRODUCTO!



Nombre: _____ Fecha: _____

Objetivo general : _____

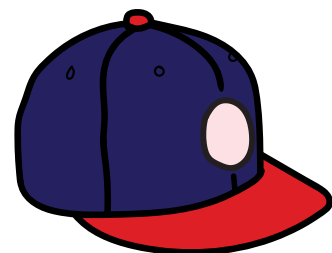
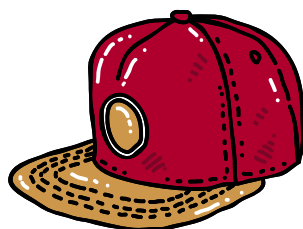
Específico ¿Qué es exactamente lo que quieres lograr?	
Mensurable ¿Cómo será tu evidencia?	
Procesable ¿Qué harás para lograr tu objetivo?	
Realista ¿Es tu objetivo alcanzable?	
Oportuno ¿Cuánto tiempo le tomará lograr su objetivo?	



Contratiempos y retrocesos

Un revés es algo que retrasa o revierte su progreso. Una snapback es un tipo de gorra, pero también es un rebote o recuperación repentina. ¡Es importante comprender que existe la oportunidad de recuperarse de la mayoría de los contratiempos! Haz una lista de los reveses que has tenido. ¿Cómo les respondiste? ¿Qué harías diferente si te enfrentaras nuevamente al mismo revés?

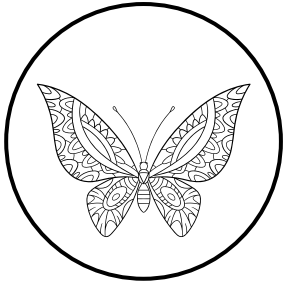
Retrasar	¿Cómo respondí?	¿Cómo respondería en el futuro?





Dibuja y colorea

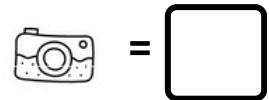
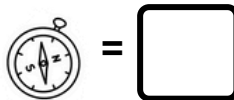
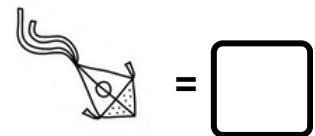
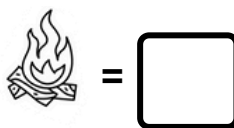
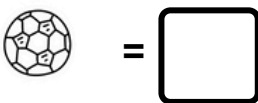
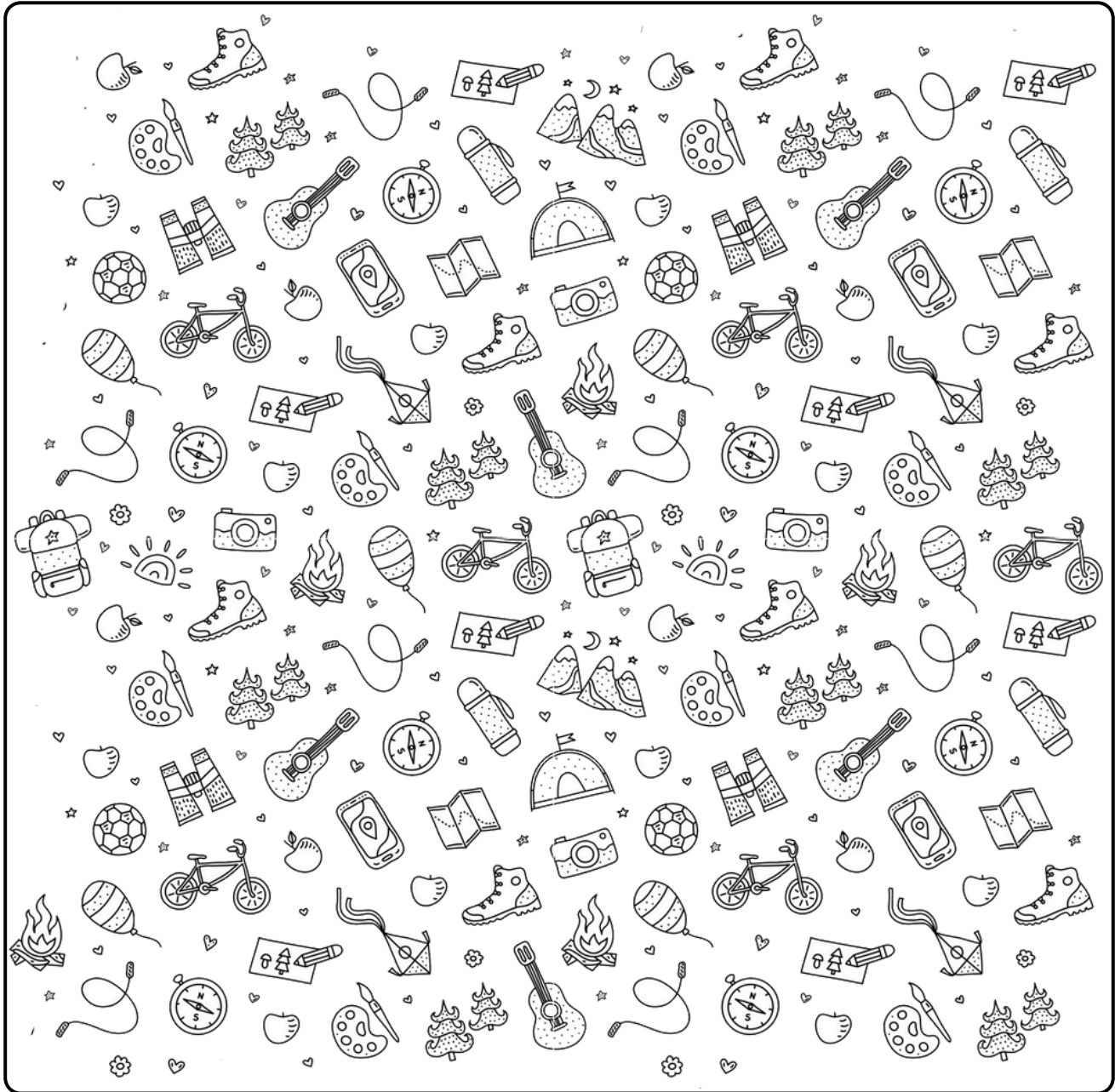
Dibuja y colorea la otra mitad del dibujo.





Un viaje de safari que veo

Encuentra los elementos y escribe el número debajo de cada sección.





Dibuja y colorea















Dibuja y colorea la otra mitad del dibujo.





Rastreador de alimentos para una alimentación saludable

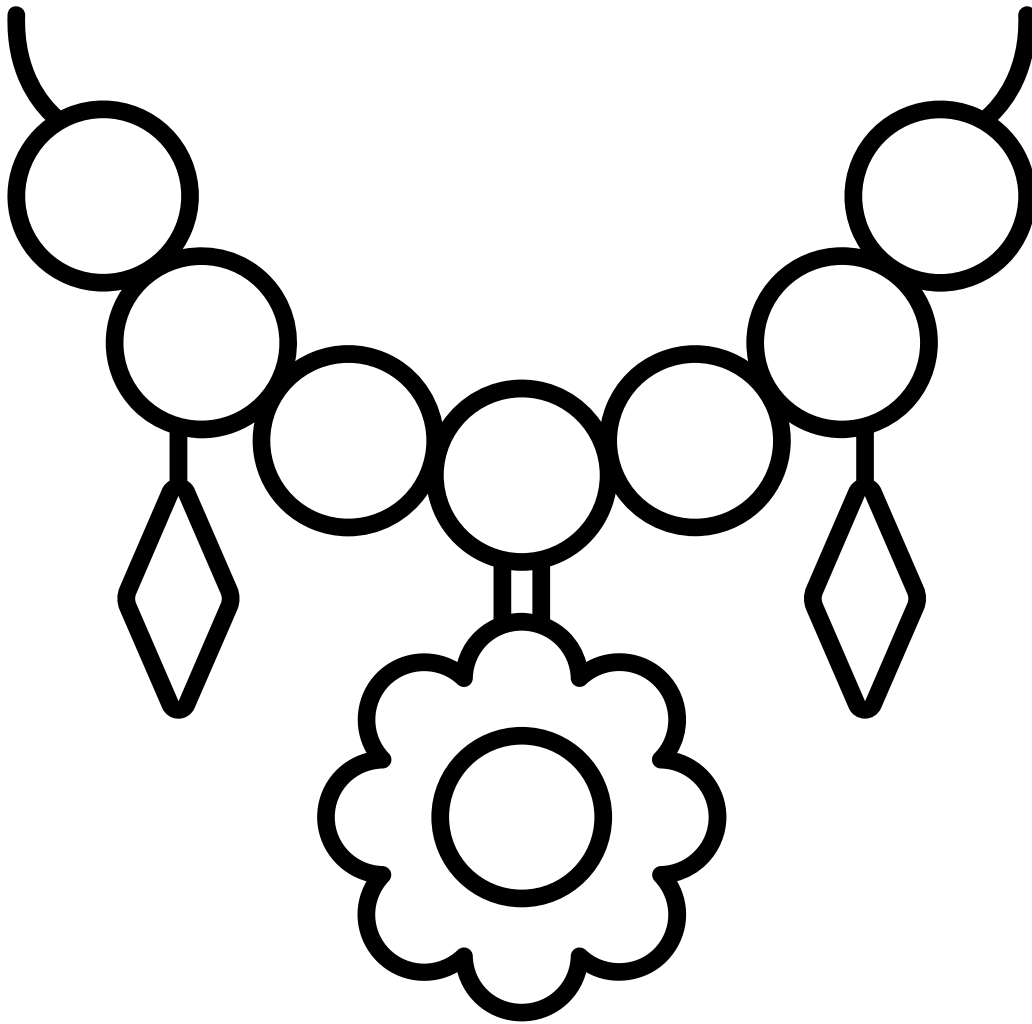
La mejor manera de asegurarse de que algo suceda es planificarlo. Haz una lista de todo lo que comes en una semana y haz un plan para mejorar la semana siguiente.

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Frutas y vegetales
Domingo				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Lunes				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Martes				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Miércoles				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Jueves				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Viernes				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Sábado				 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>



Gemas y talentos ocultos

Todo el mundo tiene gemas y talentos escondidos. ¿Cuáles son los suyos? Colócalos en los dijes del collar a continuación. Estas podrían ser características personales positivas o habilidades como la cocina.



Basado en mis talentos y gemas ocultas, me encantaría aprender...



Árbol de gratitud

¿Por qué estás agradecido? Trate de no incluir cosas como teléfonos, juegos, zapatos o ropa.



Estoy agradecido por

Estoy agradecido por

Estoy agradecido por

Estoy agradecido por



Mi vida como película

Imagina tu vida como una película. ¿Qué tipo de película sería? ¿Drama? ¿Comedia? ¿Algo más? ¿Quién te gustaría que jugara contigo? Comience a escribir un guión para la escena inicial a continuación o en un dispositivo.



Género:

¿Quién te gustaría que jugara contigo?

Guion:

Claves de respuesta





El picnic de verano perfecto

Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

A 15x15 grid of letters with several words highlighted in red. The words are: SANDÍA, JUEGOS, SERTSOP, BARDSAB, TENDON, GUAHMPIBBIRTZ, SATELLEVRES, ABREIH, CUCHARA, and SWÁMVÍRV.

Banco de palabras

Juegos	Cesta	Postre	Mantel	Sándwich
Cartas	Uvas	Tenedor	Ensalada	Tazas
Hierba	Hormiga	Insectos	Patata	Paraguas
Cuchillo	Platos	Sandía	Fresas	Papas fritas
Cuchara	Servilletas	Pelotas	Manta	



Amistad Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

A 20x20 grid of letters with several words circled in red. The words are: COMPASIVO, ESE, EN, D, H, G, L, Á, S, Y, Á, A, A, I, I, N, E, M, M, G, S, E, E, N, D, H, G, L, Á, S, Y, Á, A, A, I, I, N, E, M, M, G, C, S, L, C, U, I, S, Á, I, G, T, Z, H, B, Á, M, L, V, Z, S, A, E, Y, O, É, P, B, A, F, Á, Z, P, E, G, H, S, L, R, B, A, D, E, D, Y, Á, Y, É, P, R, H, A, É, D, S, H, N, O, R, N, B, C, I, U, V, S, V, N, R, É, B, É, C, O, L, I, U, T, Y, T, G, É, N, N, O, C, U, E, E, Á, O, A, T, B, U, P, L, T, F, F, N, G, N, F, V, E, Y, S, I, D, G, O, H, T, G, Y, M, A, M, A, H, D, P, N, S, B, B, C, M, Z, L, O, A, A, E, P, S, H, N, P, C, T, D, Z, Z, D, Y, O, V, T, U, P, Y, H, S, P, Á, B, G, C, P, O, C, A, Y, Á, R, O, R, Z, U, C, Y, E, Á, D, T, O, V, B, P, A, L, H, O, D, R, O, T, Y, C, A, R, E, F, A, L, T, O, I, R, A, D, I, L, O, S, E, S, N, R, E, R, P, L, Y, L, B, Z, A, I, C, O, N, S, I, D, E, R, A, D, O, H, L, F, R, N, T, E, P, N, Á, E, C, M, P, L, V, P, C, H, I, F, A, U, H, E, B, F, I, D, E, É, C, L, L, O, É, O, R, S, C, G, O, F, S, D, R, T, É, O, U, É, É, A, Á, G, S, A, C, E, E, F, D, G, U, F, D, S, Z, Á, Á, A, E, S, E, O, T, Y, N, É, F, P, F, É, T, S, S, Á, A, D, T, P, I, C, Z, M, L, O, N, T, R, H, A, Z, M, É, U, V, N, N, O, Á, Z, S, É, S, Y, T, F, P, E, U, O, S, O, L, Y, H, A, Á, U, O, T, L, E, N, D, U, D, O, G, G, I, A, R, T, Y, E, G, É, É, T, A, O, C, V, B, F, U, I, O, M, L, A, Á, O, M, V, T, E, E, N, R, R, G, E, R, D, V, I, Z, M, R, Y, C, R, O, G, I, A, S, T, O, P, N, O, D, N, E, F, Á, C, I, M, M, S, G, U, É, A, U, Z, B, T, V, G, E, S, T, H, Y, S, P, A, R, H, G, C, C, I, R, M, D, Á, P, L, U, L, Á, H, N, E, F, N, H, N, E, B, P, B, H, U, R, Z, U, N, Z, D, E, M, Á, H, I, M, É, R, C, H, N, P, L, C, H, G

Banco de palabras

Digno de
confianza

Respetuoso

Positivo Paciente

Leal

Honesto

Confiable

Generoso

Ambicioso

Cortés

Empático

Solidario

Responsable

Considerado

Amable

Aceptante

Alentador

Buen

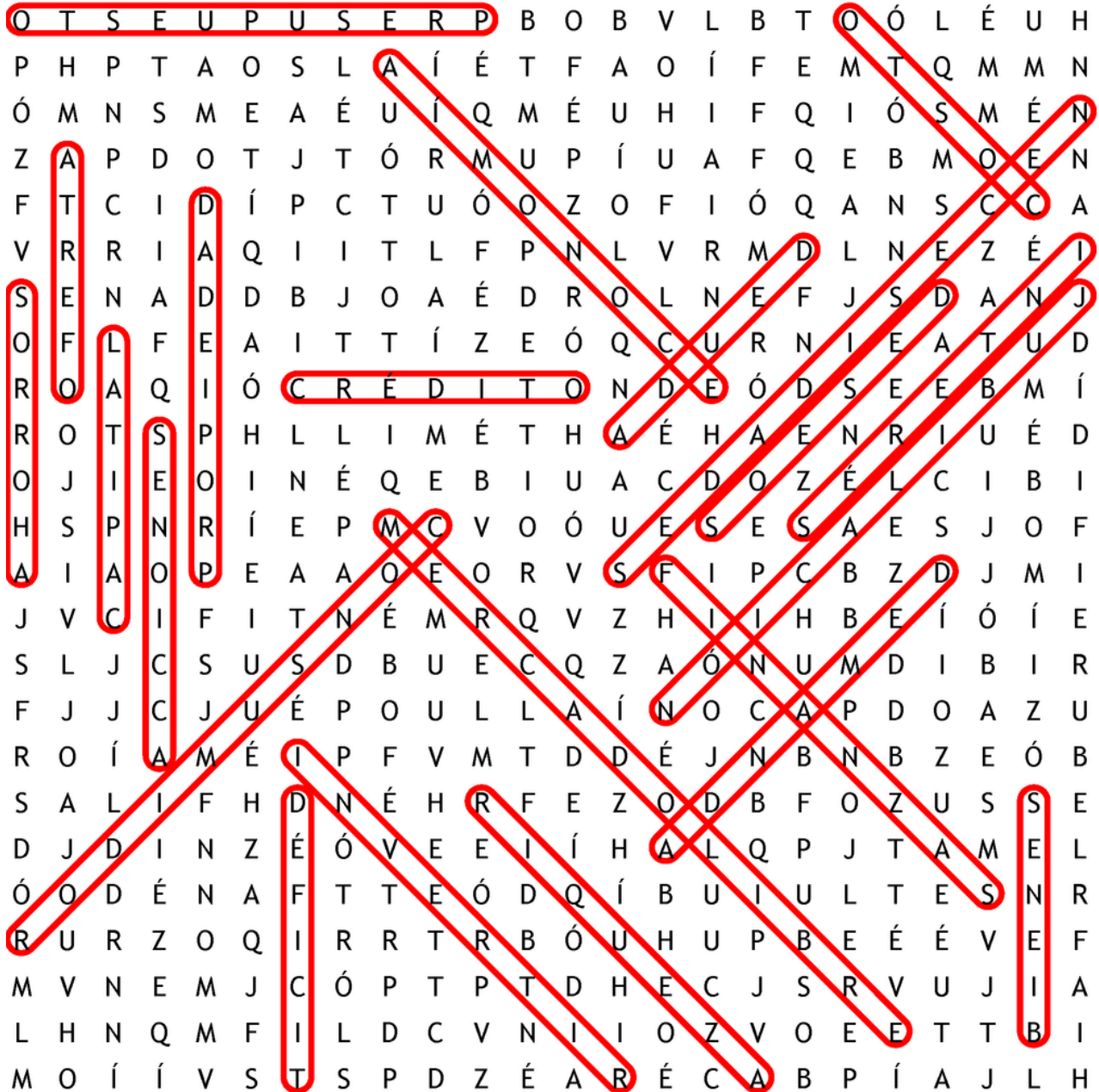
oyente

Compasivo



Finanzas Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



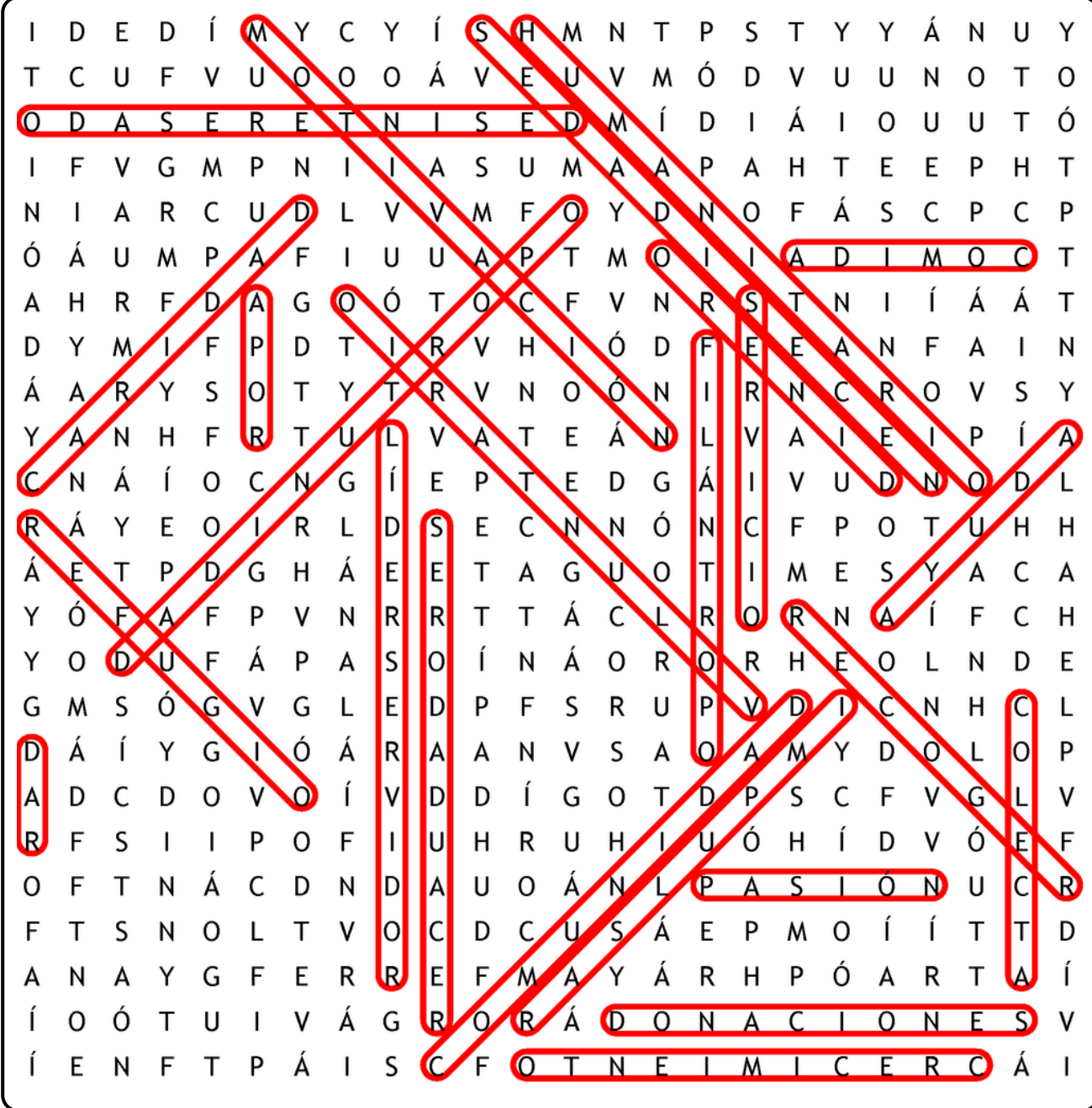
Banco de palabras

Deseos	Crédito	Ahorros	Costo	Deuda	Demanda
Necesidades	Oferta	Déficit	Interés	Propiedad	Invertir
Bienes	Acciones	Finanzas	Consumidor	Mercado	Presupuesto
Jubilación		Capital	Economía	libre	Riqueza



¡Es mejor dar! Búsqueda de palabras

Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



Banco de palabras

Necesidades	Crecimiento	Voluntario	Motivación	Dinero para impulsar el	Dar
Colecta	Caridad	Ropa	Comida	crecimiento de	Humanitario
Desinteresado	Refugio	Donaciones	Recaudadores	organizaciones	Líder servidor
Pasión Dinero	Servicio	Ayuda	Oportunidad	benéficas	Filántropo
Impulsar	Recoger	Comunidad			



¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

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



¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

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



¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

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



¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

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



¡Sudokus!

Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Sudoku.

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



D-B-H-D

Draw and Color

Draw and color the other half of the picture.

Spin the Wheel!

All you need is ten minutes! Spin the wheel and do as many exercises as you can. Grab a friend or go it alone!

Jog	try again	Push-ups
Jog for 5 minutes	try again	try again
High knees	try again	try again
try again	try again	try again
try again	try again	try again
try again	try again	try again
try again	try again	try again
try again	try again	try again
try again	try again	try again
try again	try again	try again

Could We Be Friends Again?

Write a letter or create a text to someone you feel has wronged you. Discuss what they did and how it made you feel. After you are done, read it to yourself at least once. Do you feel better now that you've gotten your feelings out to the person or maybe a trusted adult? Discuss with the person or maybe a trusted adult? Ask yourself if you can forgive the person and continue your relationship or are you better off not communicating anymore. Regardless of the answers to these questions, decide what you need to do to feel and move on.

Social Interaction

Do you have something you want to share with a family member or friend? Scroll through your phone and send a "thumbs up" emoji to one person. After they respond, share with them how you're feeling only using emojis. They will either respond with emojis or ask for more details. Continue the conversation from there. Feel free to try this with more than one person.

