



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!



¡Escribe e ilustra todo sobre tí!

mi retrato

Mi nombre

Mi cumpleaños

Mi escuela

Mi familia

Mi mascota

Mis amigos

Mi ciudad

Mi comida favorita

Mi materia favorita

Mis aficiones

¡Planeando ser mi mejor yo!



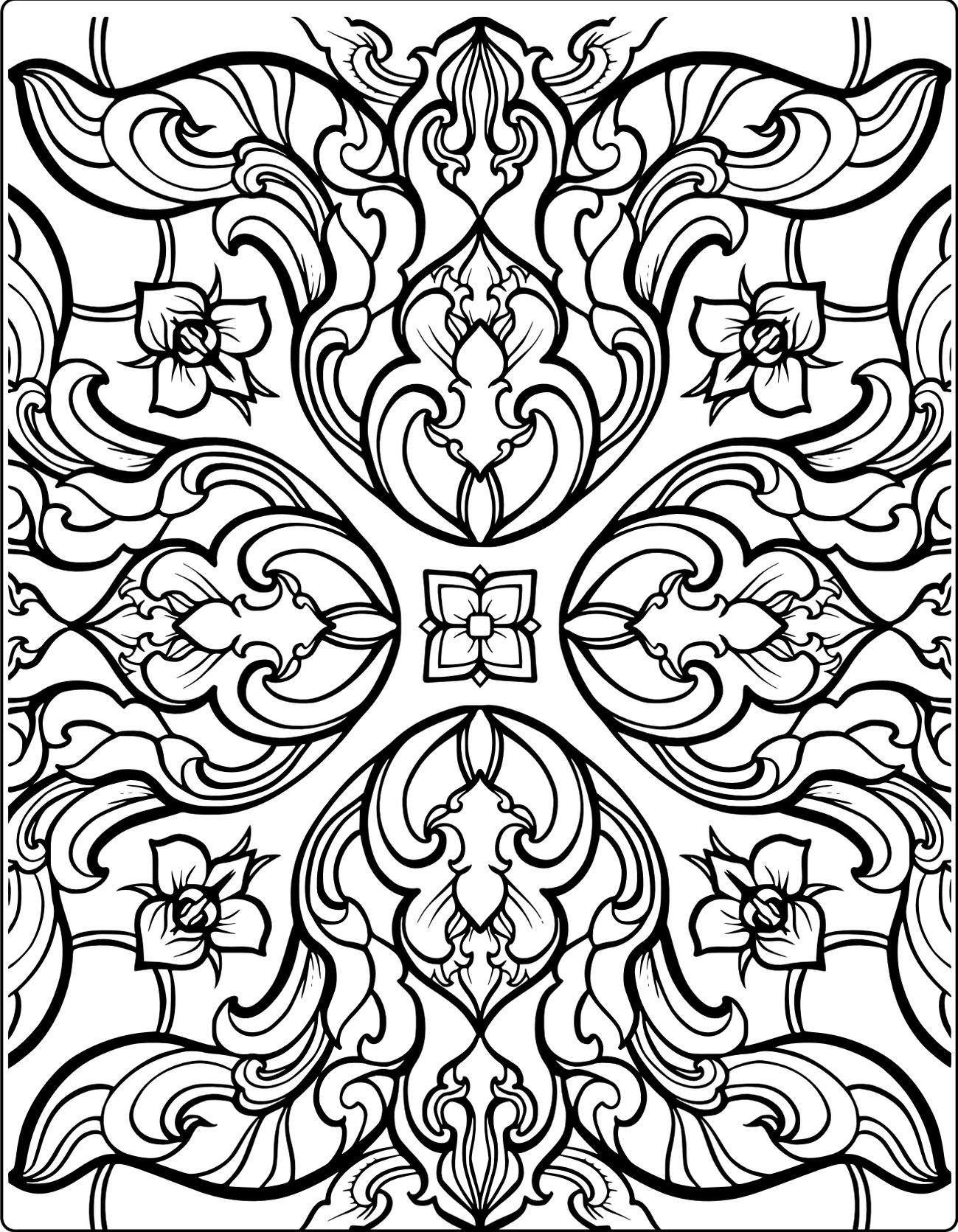
¡Escribe e ilustra todo sobre tus objetivos!

Metas personales	Acciones a tomar
Metas de comportamiento	Acciones a tomar
Metas financieras	

¡Diversión para colorear!



Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.



¡Planeando ser mi mejor yo!



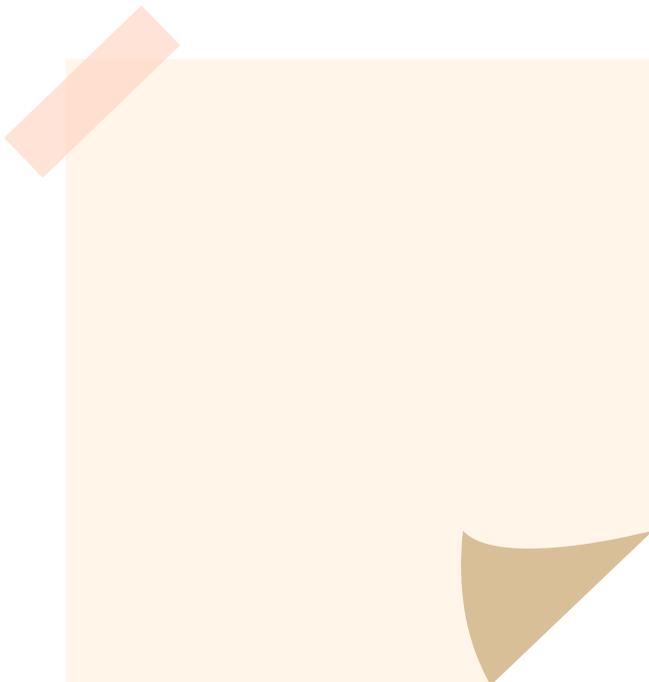
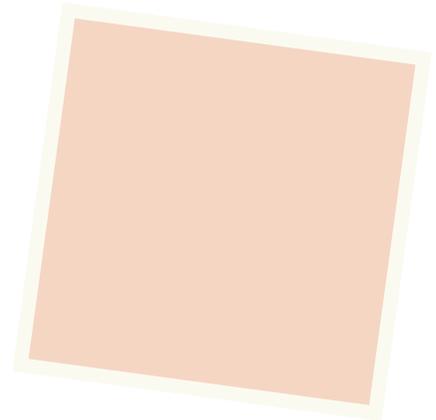
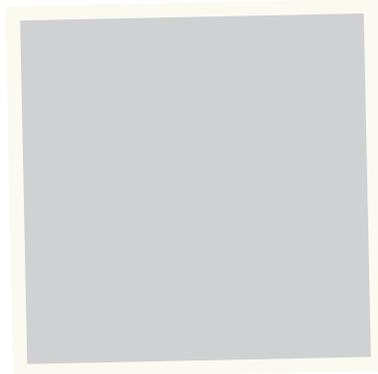
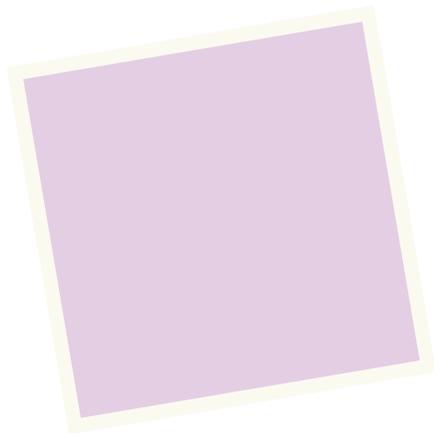
¡Escribe e ilustra todo sobre tus objetivos!

Metas escolares	Acciones a tomar
Metas familiares	Acciones a tomar
Metas de salud	Problemas potenciales

Tablero de visión



Ahora que se ha fijado algunas metas, hagámoslas aún más fáciles de ver creando un tablero de visión. Necesitará revistas, pegamento, tijeras y una cartulina de cualquier tamaño. Coloca tu tabla en algún lugar cercano para mantenerte concentrado.



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 o cacao. 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

Tú eres capaz de lograrlo.

é

¡Éxito está en tu camino!

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. 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!

A large, light-colored cup of tea with steam rising from it, positioned behind a set of horizontal lines for writing. The cup is white with a light beige rim and a handle on the right side. The steam is depicted as three wavy lines rising from the cup. The writing lines are horizontal and span the width of the page, with the cup partially overlapping them.

¡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.



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. Utilice el código proporcionado (o elija sus colores favoritos) para completar esta imagen. ¡Aprenda más sobre algunas de las cosas que representan nuestro gran estado de Georgia al mismo tiempo!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11



El picnic de
verano perfecto



Tengamos una
**FIESTA
DE
PICNIC**



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 

Planificación del picnic de verano



Ubicación / Fecha / Hora

Elementos para la configuración

Juegos/Ideas

Suministros para picnic

Planificación del picnic de verano



Menú de Alimentos y Bebidas

Menú

Invitación

¡Diversión para colorear!



Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.



Sudokus 6x6



Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

5	1				
3	6				1
4	5	1		6	
	3		4	1	
		3		5	4
1	4	5	6		

El picnic de verano perfecto

Búsqueda de palabras



Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

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

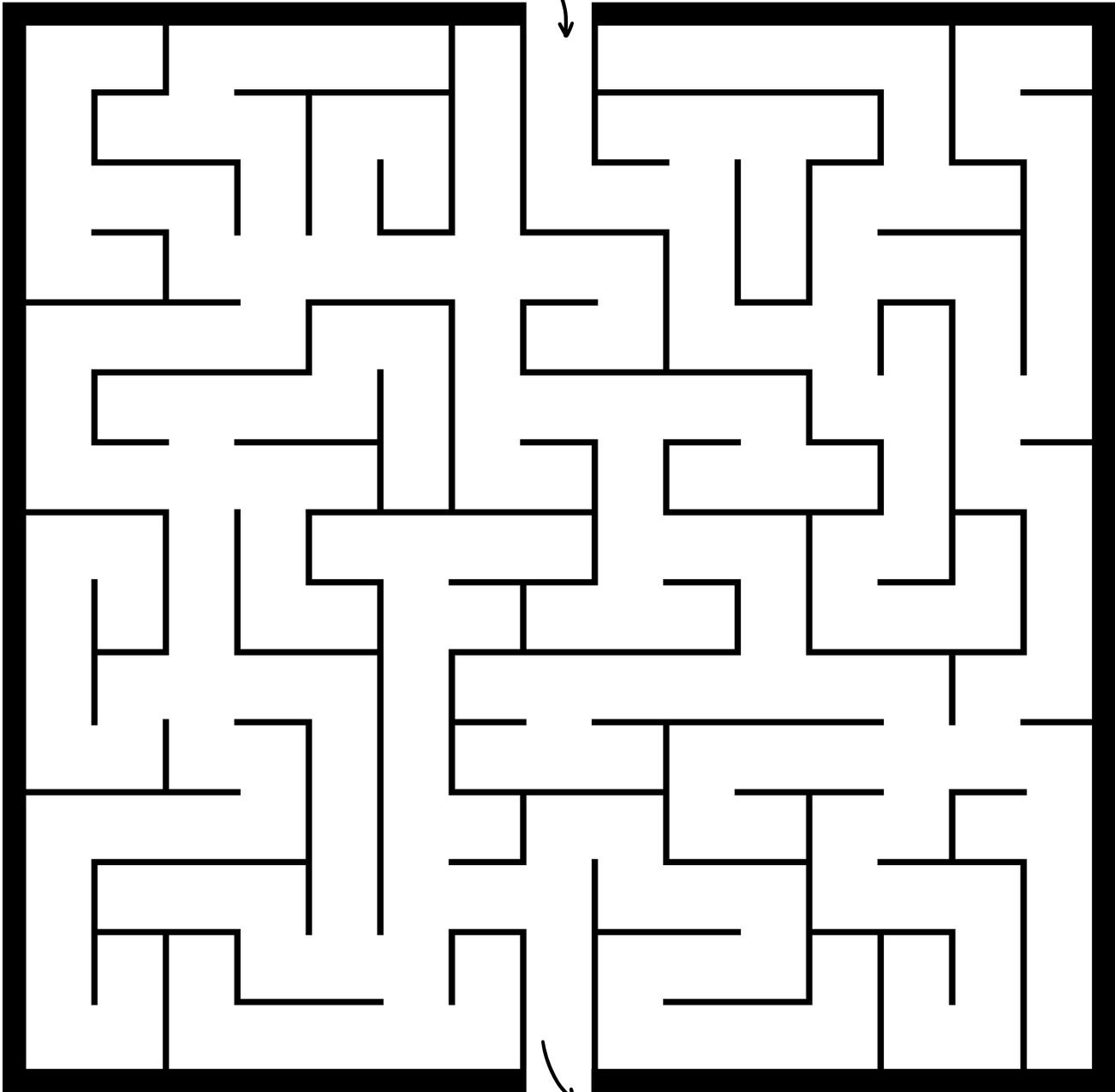
Banco de palabras

Cesta	Tenedor	Mantel	Césped
Manta	Platos	Sándwich	Pelotas
Sandía	Cuchara	Papas	Cartas
Uvas	Servilletas	Ensalada	Juegos
Cuchillo	Vasos	Insectos	Postre

¡Diversión en el laberinto del



¿Podrías ayudar a Ace a encontrar la salida de este laberinto?



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!

Sudokus 6x6



Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

6	2		4	5	3
		3		2	1
				3	
2			1	4	
	1				4
5			3		

¿Qué hay en una búsqueda de



No todos los amigos son buenos amigos. Hemos elegido algunas palabras para describir a un buen amigo. Mire vertical, horizontal y diagonalmente para encontrar nuestros descriptores. Una vez que haya encontrado todas las palabras enumeradas, agregue tres palabras más a la última columna. Una vez que hayas terminado, envía un mensaje de texto, escribe una nota o crea una publicación en las redes sociales sobre un amigo que valga la pena tener.

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

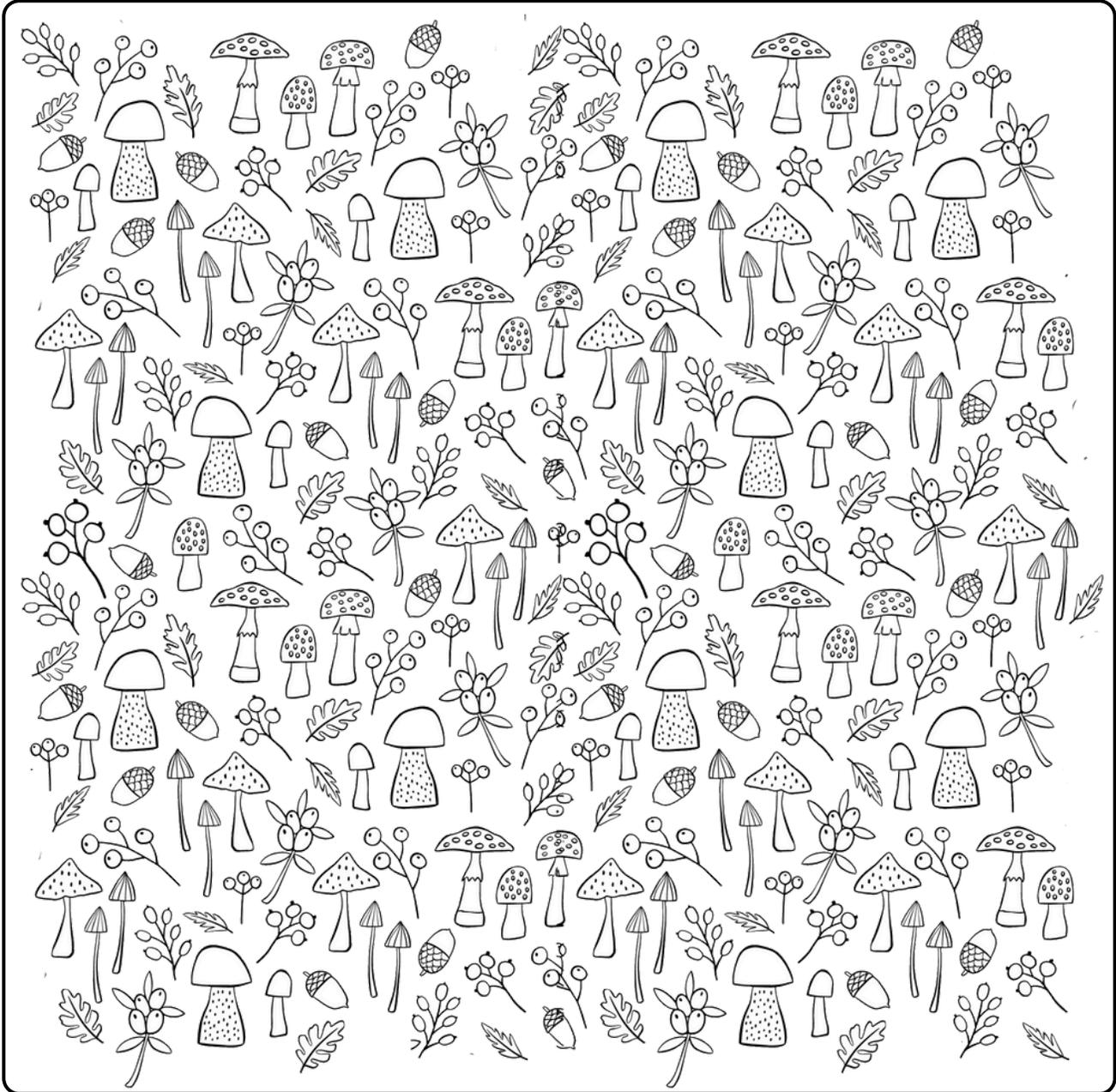
Banco de palabras

Compasivo	Positivo	Alentador	
Buen oyente	Empático	Respetuoso	-----
Confiable	Aceptante	Generoso	-----
Considerado	Honesto	Apoyador	
Paciente	Leal	Amable	-----

Un viaje a la selva tropical que veo



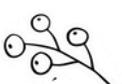
Encuentra los elementos y escribe el número debajo de cada sección.



 =

 =

 =

 =

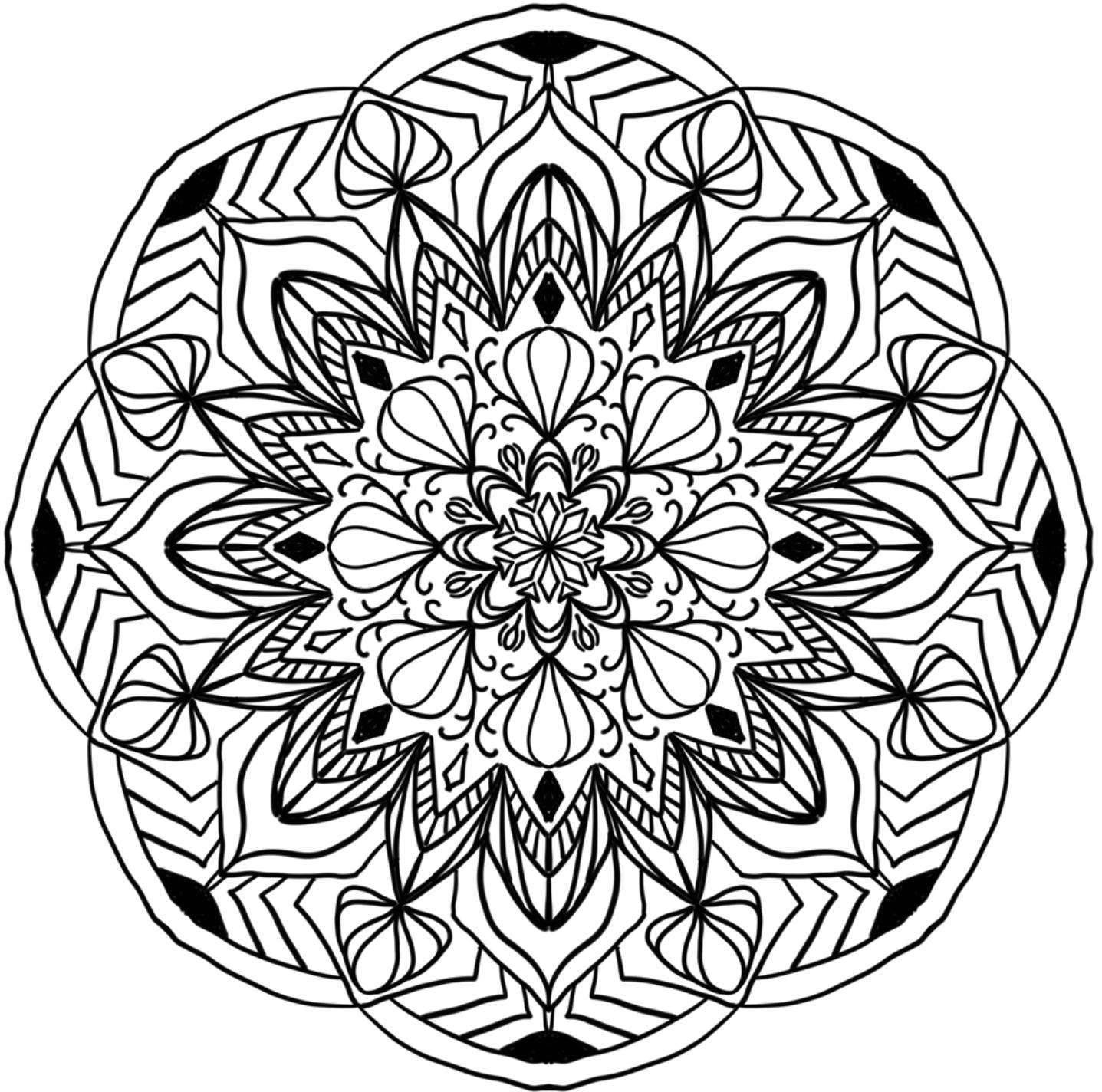
 =

 =

¡Diversión para colorear!



Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.



¡Diversión en el laberinto de la paz!



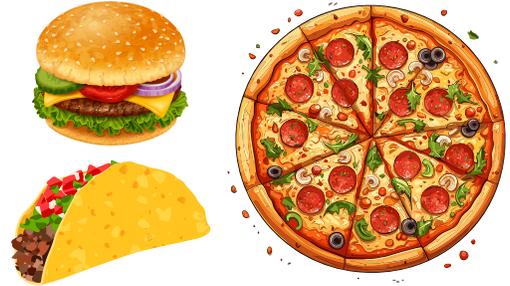
Ayuda a Ace a encontrar la paz.



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!



Gana dinero... ¡No dejes que el dinero te haga a ti!



Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

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

Banco de palabras

Costo	Necesidades	Deuda	Invertir
Libre	Consumidor	Finanzas	Déficit
Capital	Oferta	Ahorros	Deseos
Demanda	Presupuesto	Acciones	Economía
Bienes	Crédito	Interés	

Sudokus 6x6



Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

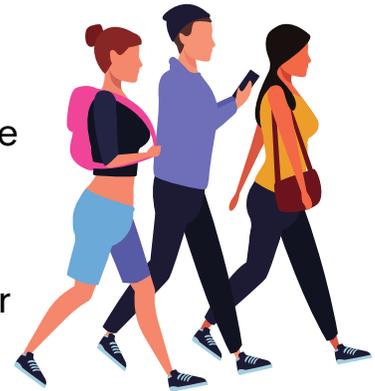
Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

	6	3		5	1
	4	2			3
		4		1	2
3	2	1		4	
5			1	2	4
		5	2		

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:

¿Por qué es importante para mí hacer esto?

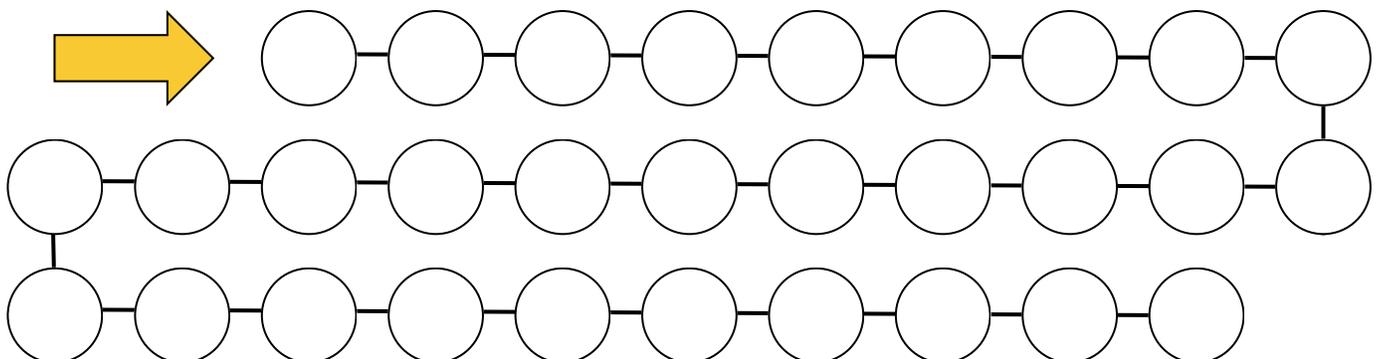
Fortalezas:

Debilidades:

Premio:

Seguimiento de 30 días

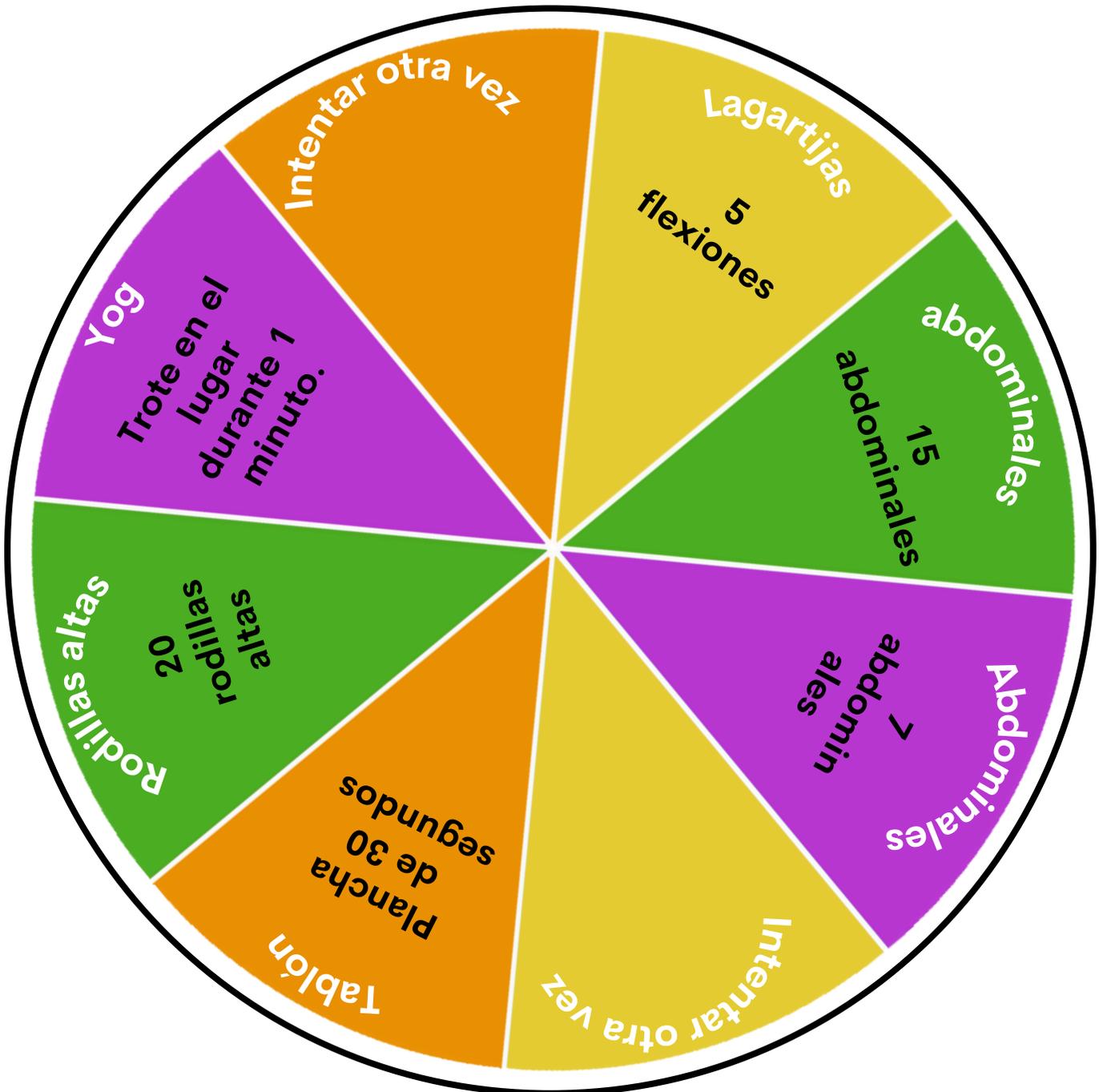
Colorea cada círculo cuando alcances tu objetivo diario.



¡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!



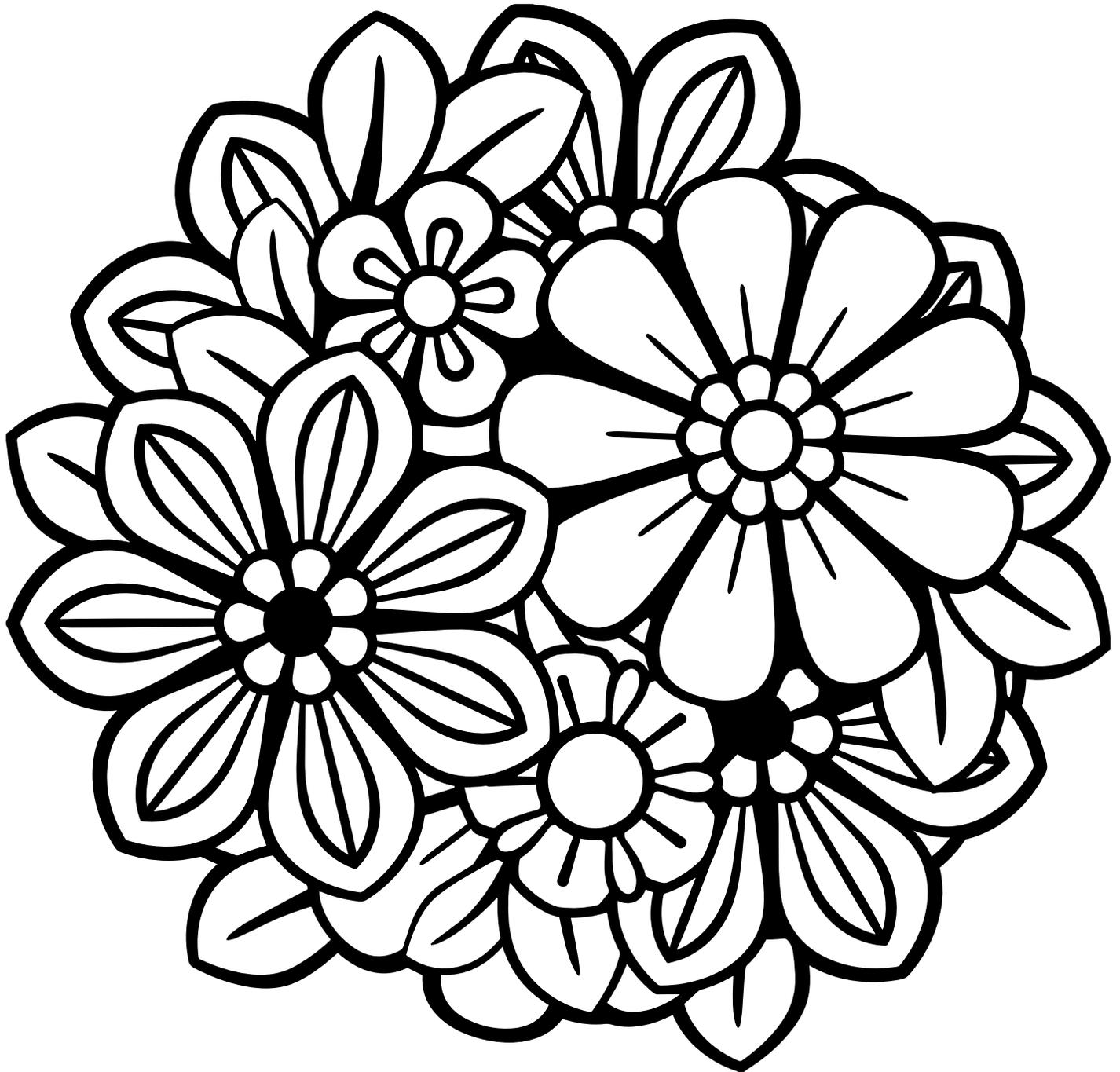
**¡Gira la rueda!
Contraportada**



¡Diversión para colorear!



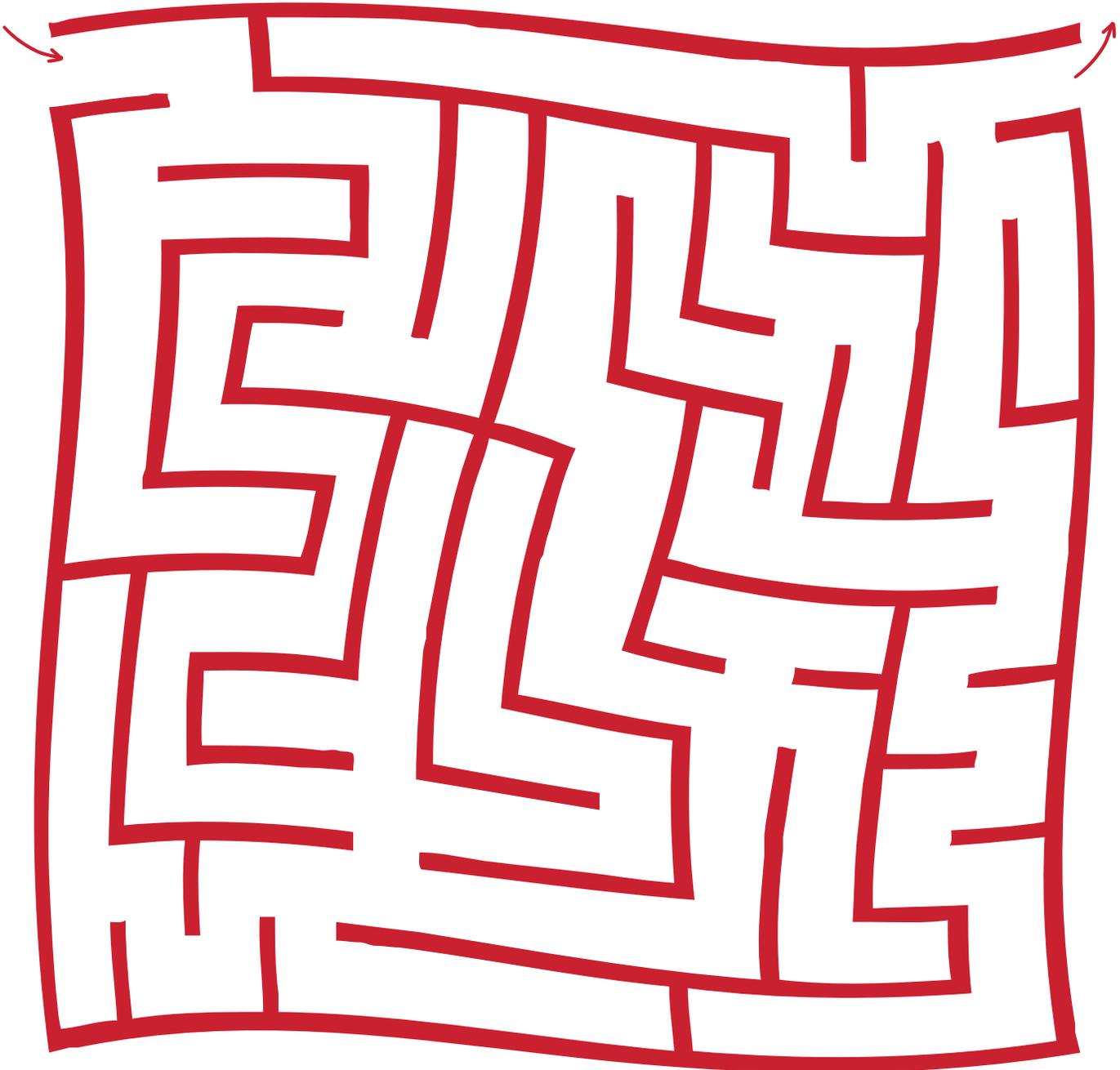
Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.



¡Diversión en un laberinto de vida



¡Ayuda a Ace a encontrar el camino hacia una vida libre de drogas!

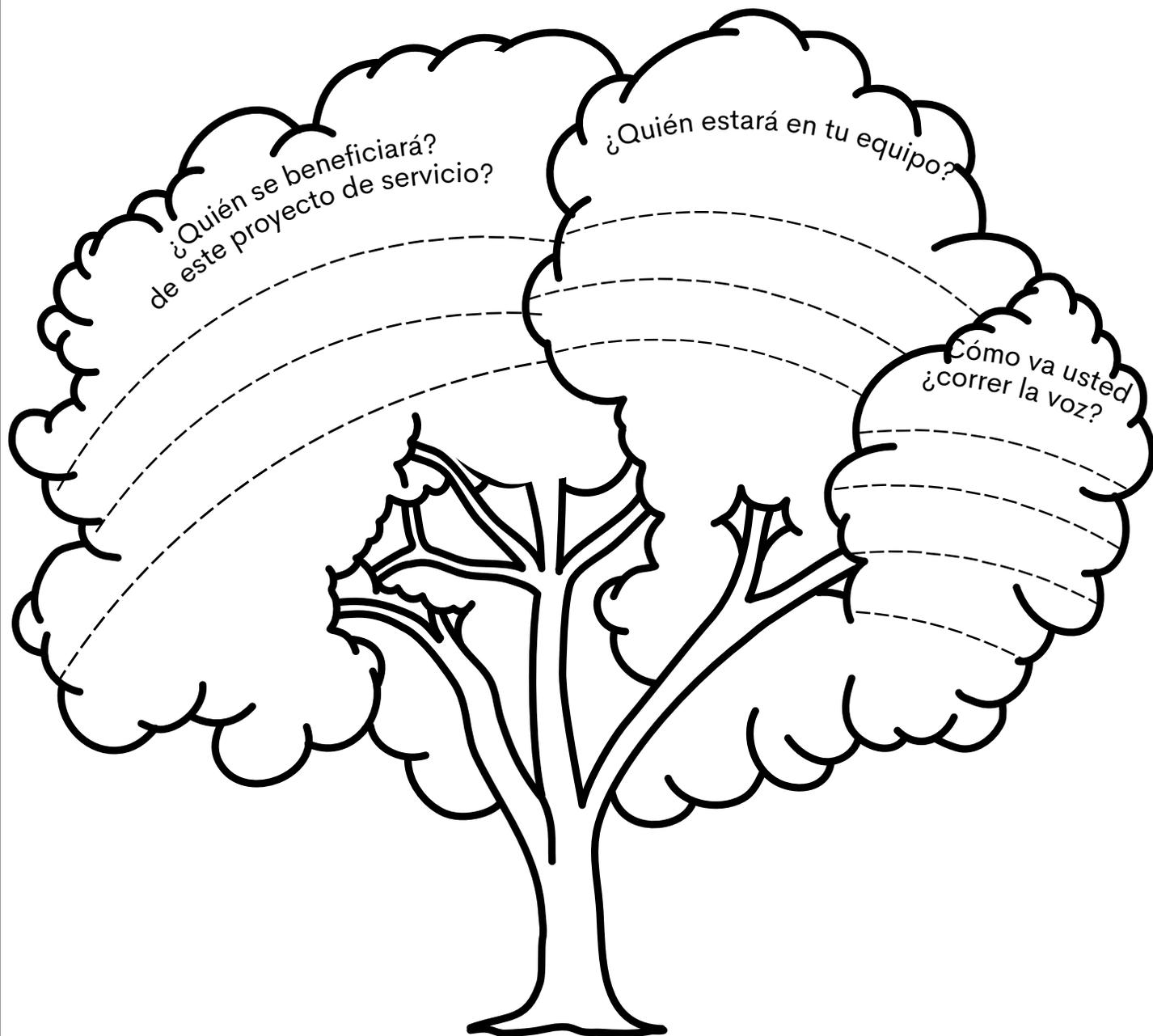


El árbol que da



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.



Sudoku 9x9



Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

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

¡Es mejor dar! Búsqueda de



Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

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

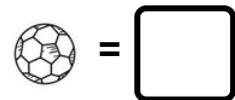
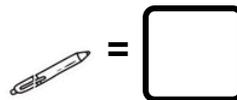
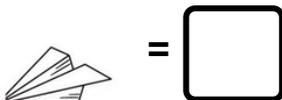
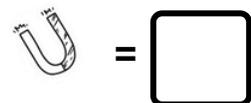
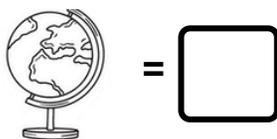
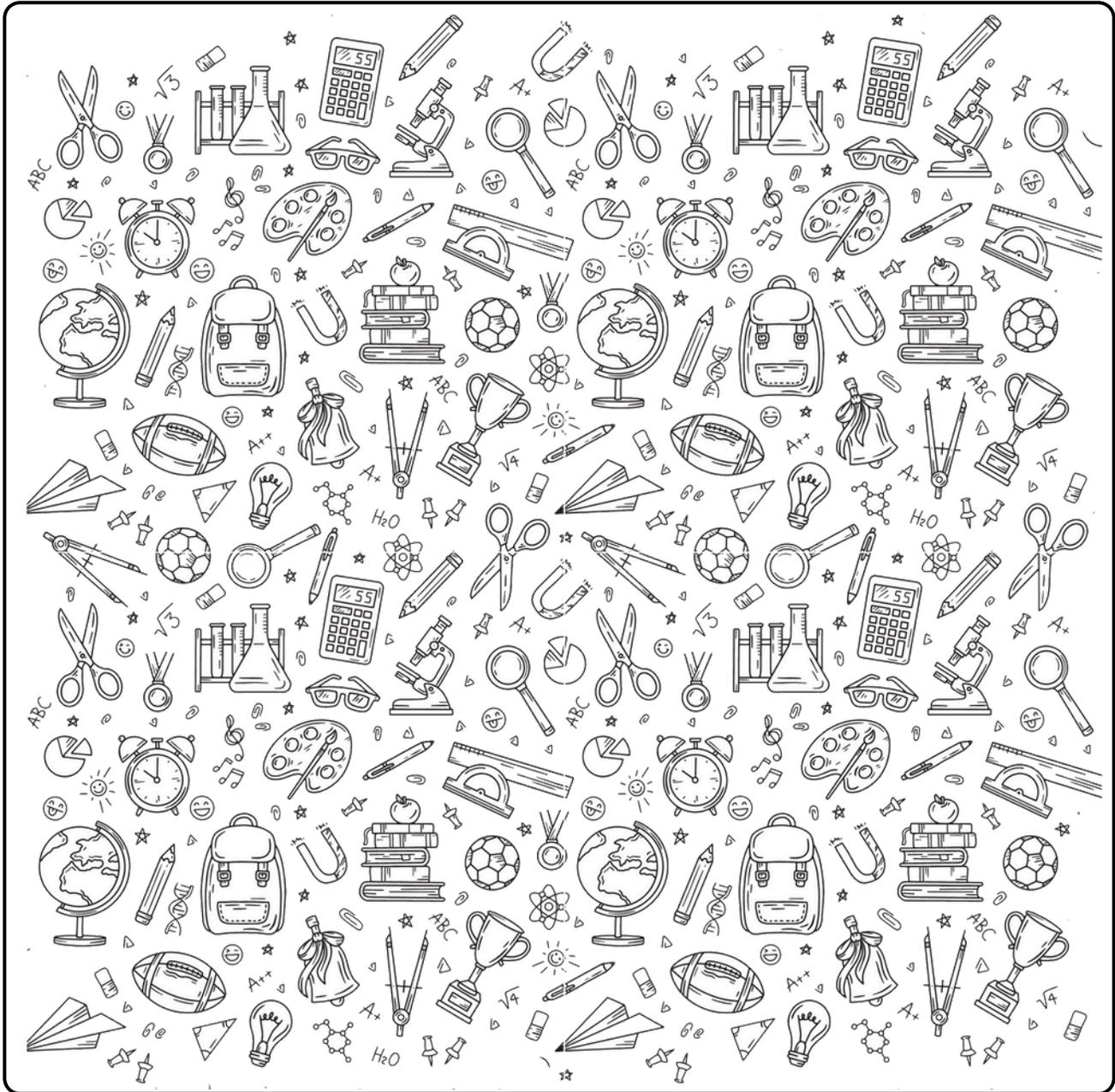
Banco de palabras

Comunidad	Filántropo	Ropa	Pasión
Servicio	Donaciones	Refugio	Caridad
Voluntario	Campaña	Comida	Desinteresado
Dar	Recoger	Necesidades	Crecimiento
Líder	Humanitario	Dinero	Ayuda

Escuela que veo



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



¡Diversión en el laberinto de mi casa!



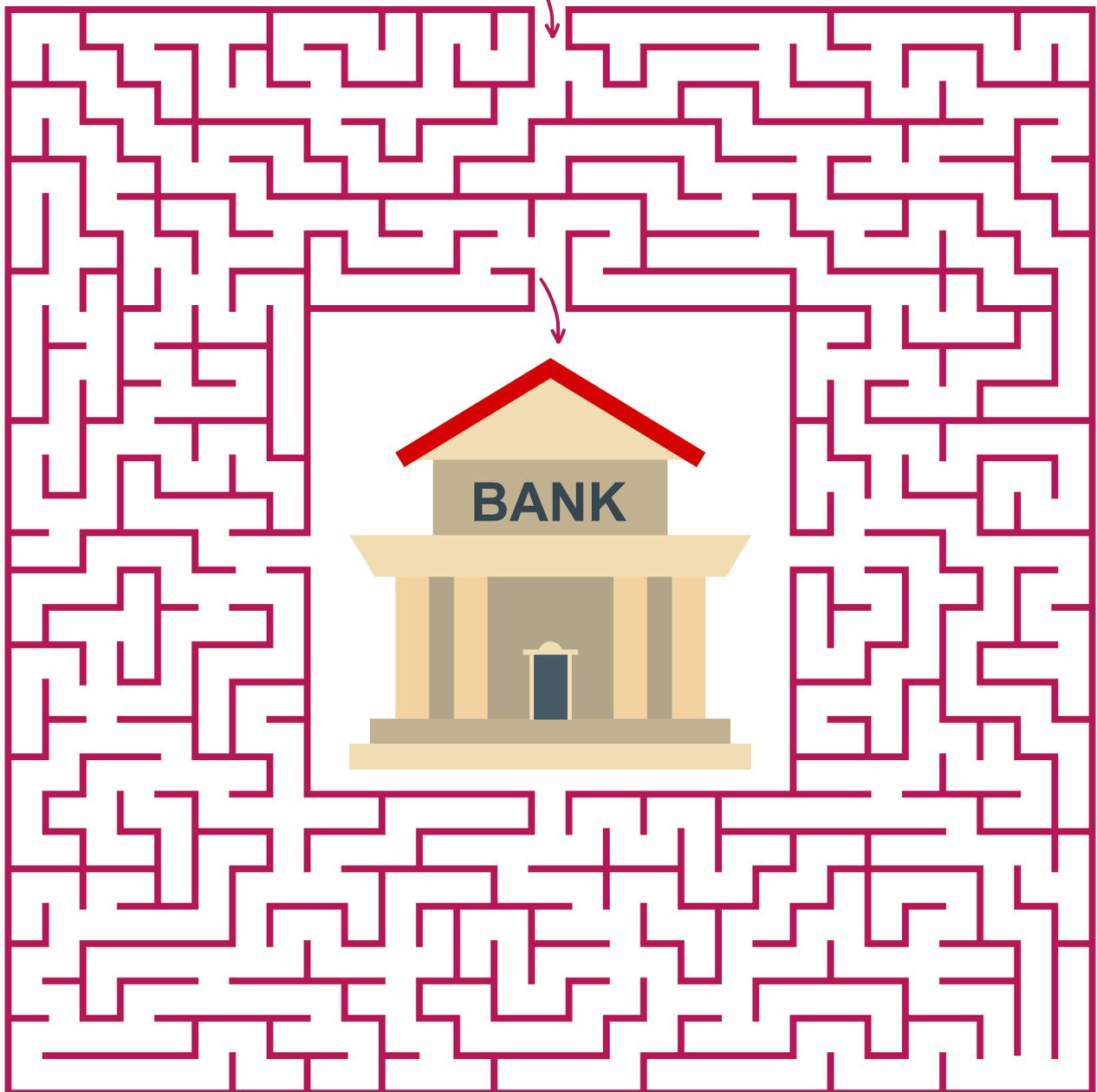
Ayuda a Ace a encontrar el camino a casa.



¡Diversión en el laberinto del banco!



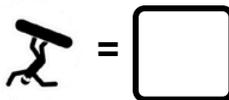
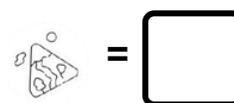
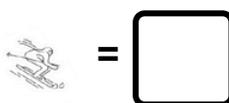
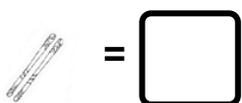
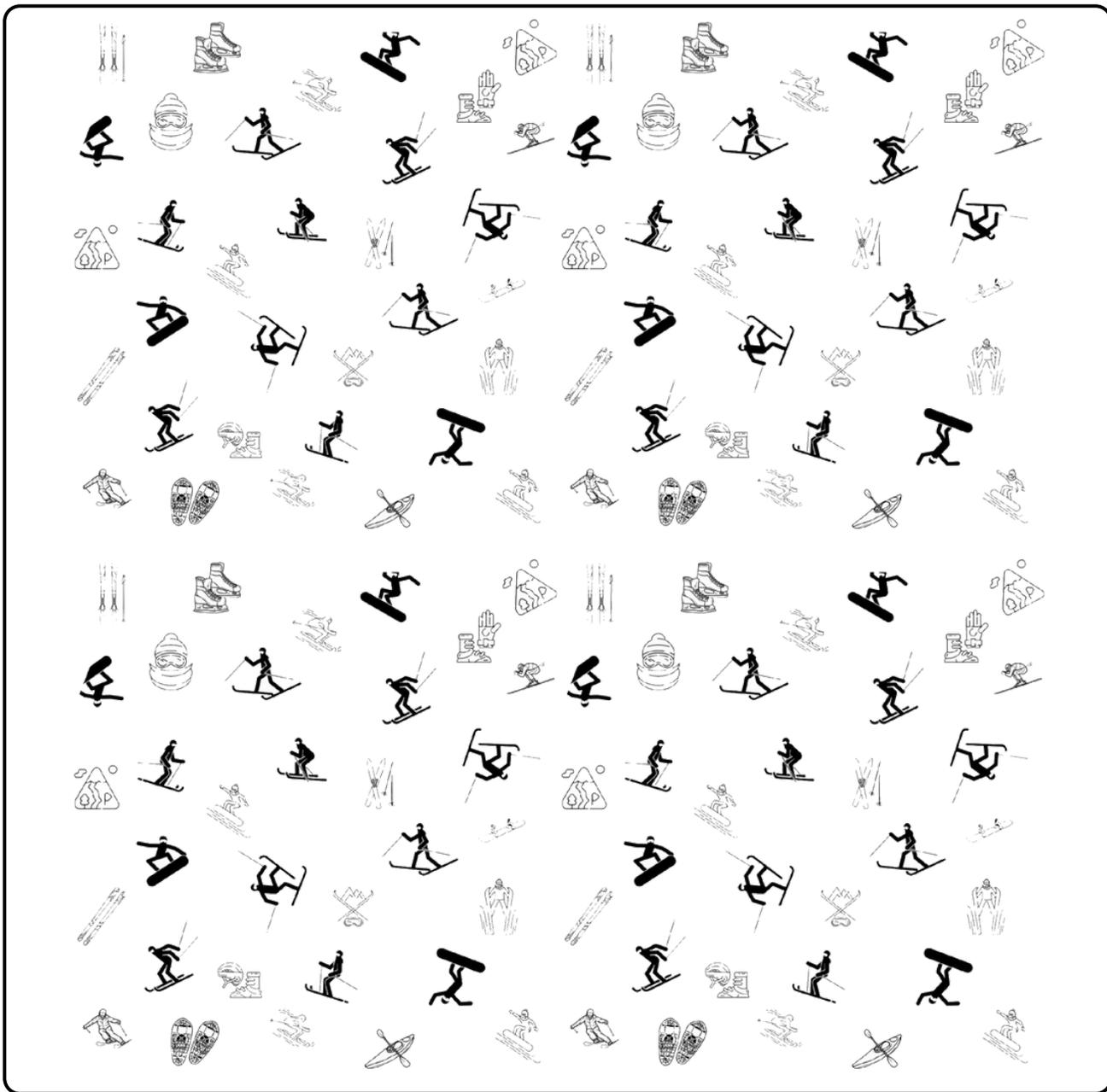
Ace ha ganado más dinero y necesita realizar un depósito. ¿Puedes ayudarlo a encontrar el camino al banco?



Un viaje de esquí que veo



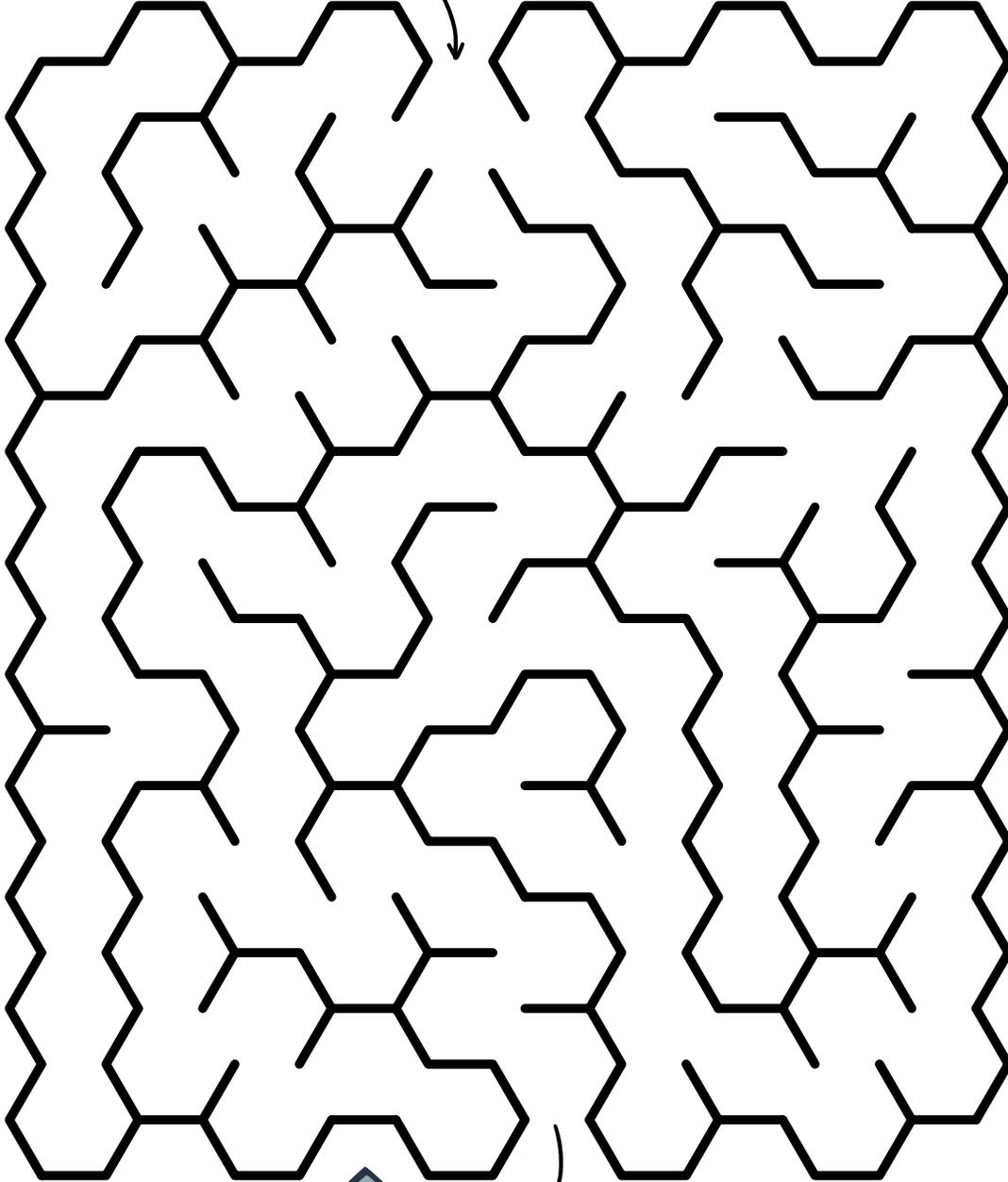
Encuentra los elementos y escribe el número debajo de cada sección.



¡Diversión en el laberinto escolar!



¿Puedes ayudar a Ace a llegar a la escuela?



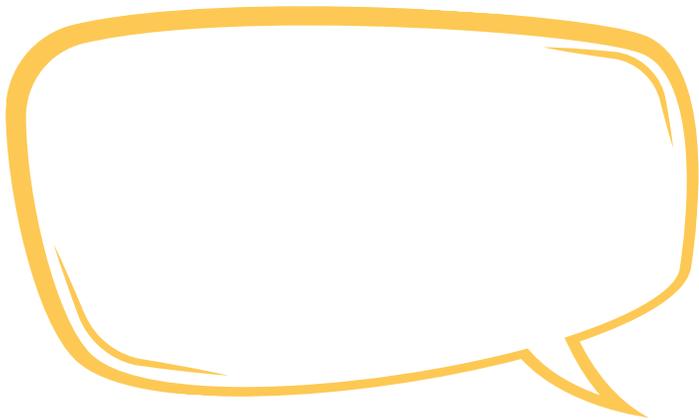
Un día perfecto



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



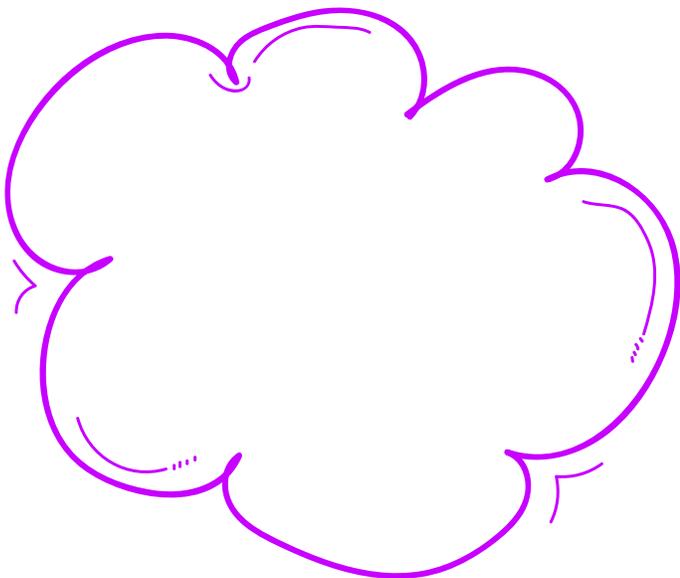
¿Quién se uniría a ti o estarías solo?



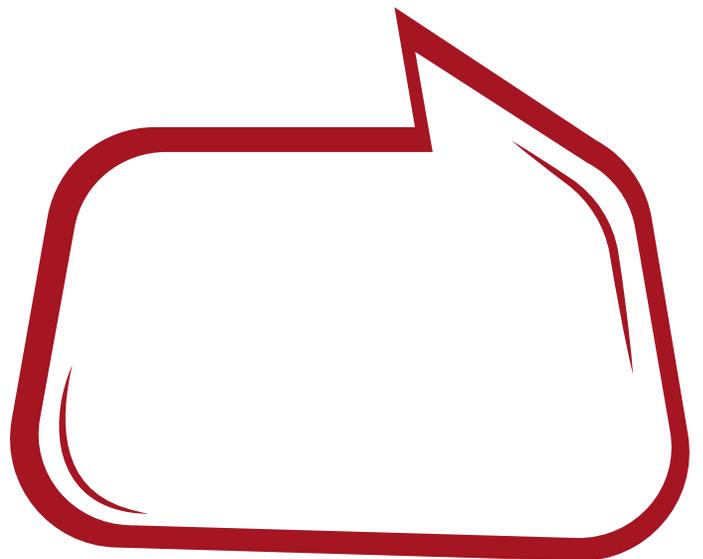
¿Qué comerías?



¿Dónde estarías?



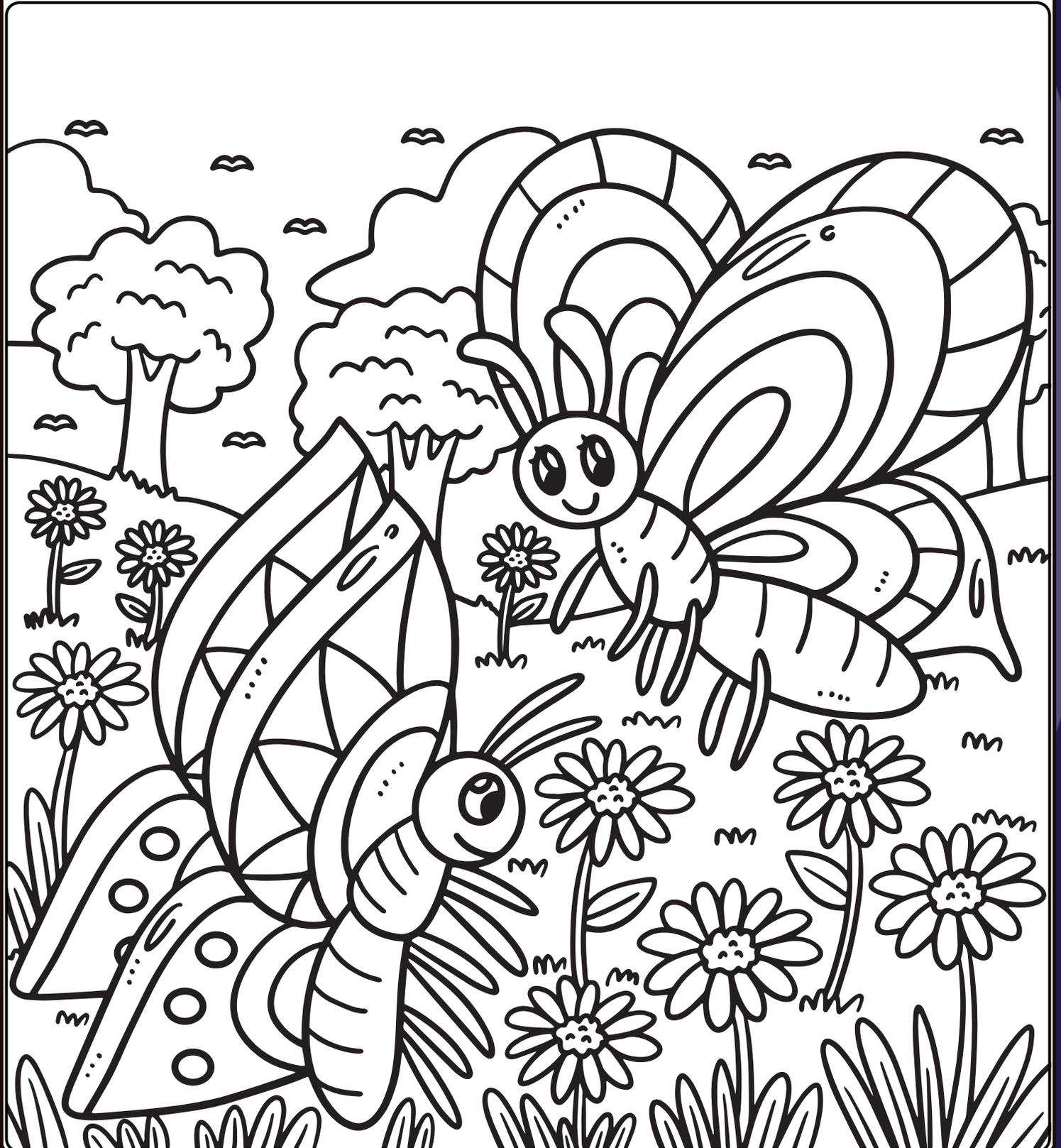
¿Qué estaría haciendo?



¡Diversión para colorear!



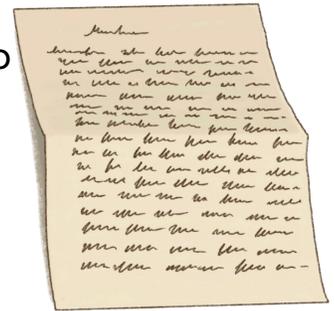
Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.



¿Podríamos volver a ser



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.

Dibuja y colorea



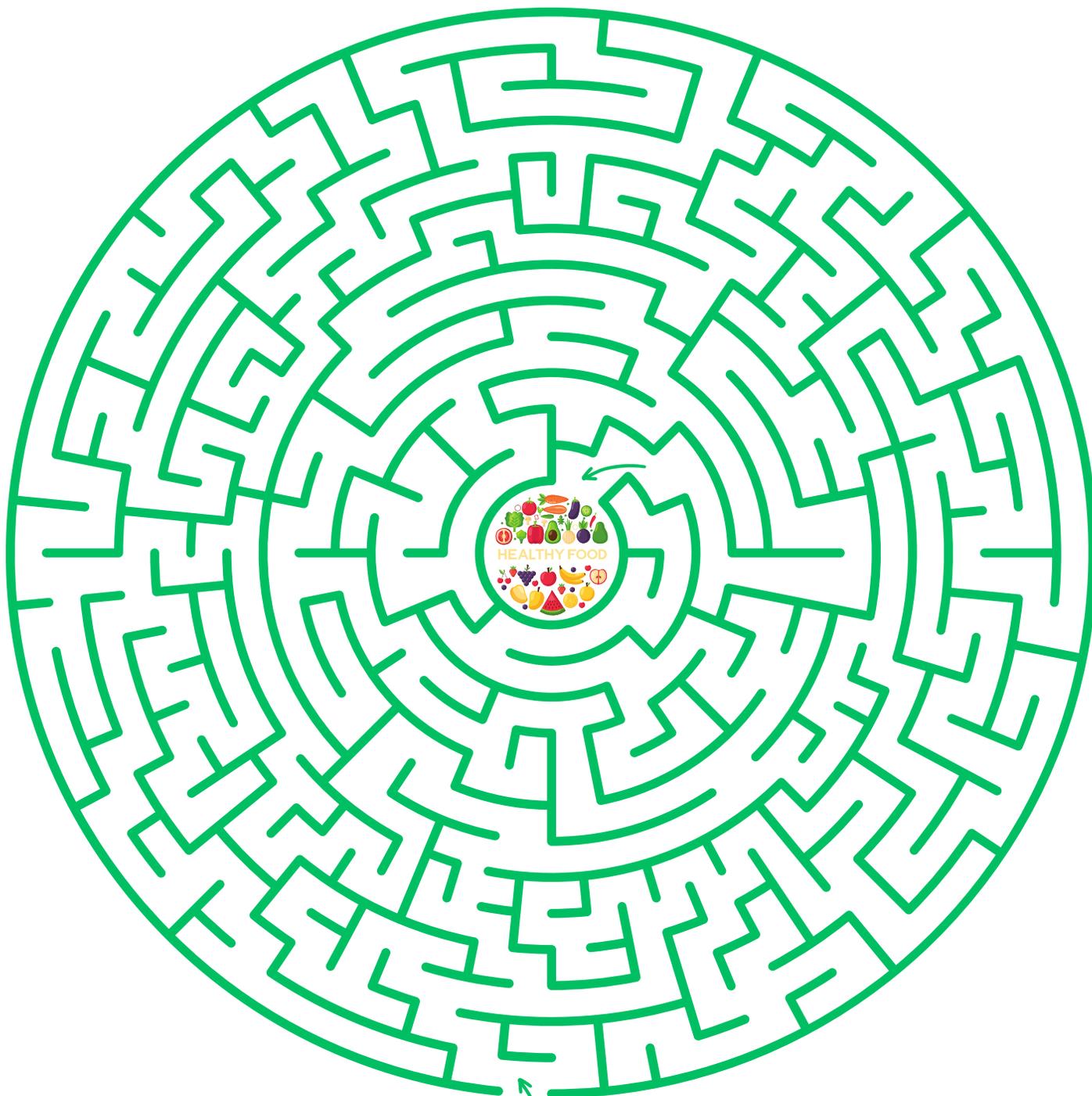
Dibuja y colorea la otra mitad del dibujo.



¡Diversión en un
laberinto de comida
saludable!



Ayuda a Ace a encontrar algunas opciones de alimentos saludables.



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.



Sudoku 9x9



Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

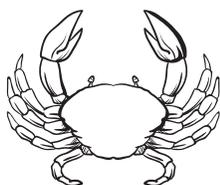
Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

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

Dibuja y colorea



Dibuja y colorea la otra mitad del dibujo.



¡Bombéelo!
¡Diversión en el laberinto!



¡Ayuda a Ace a encontrar el camino al campo de entrenamiento!

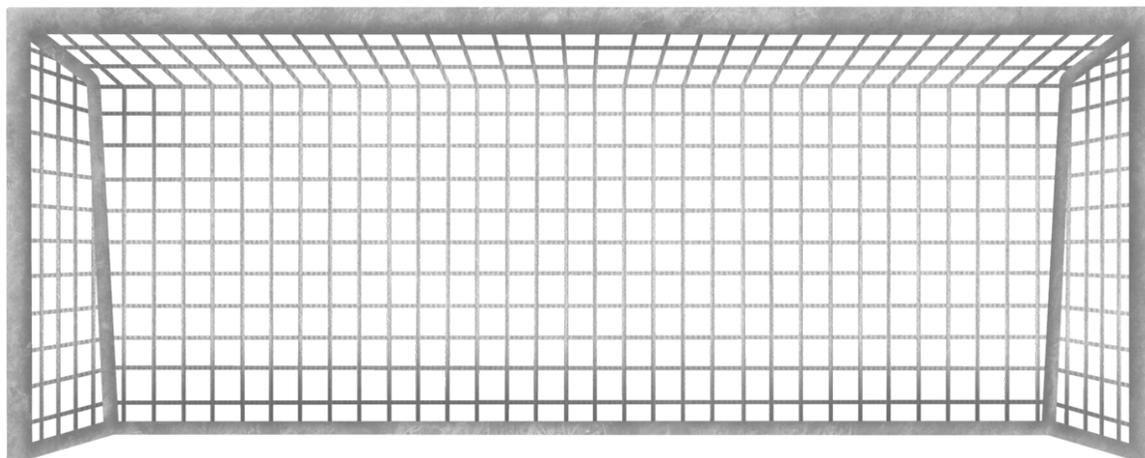


¡Puntaje!



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.

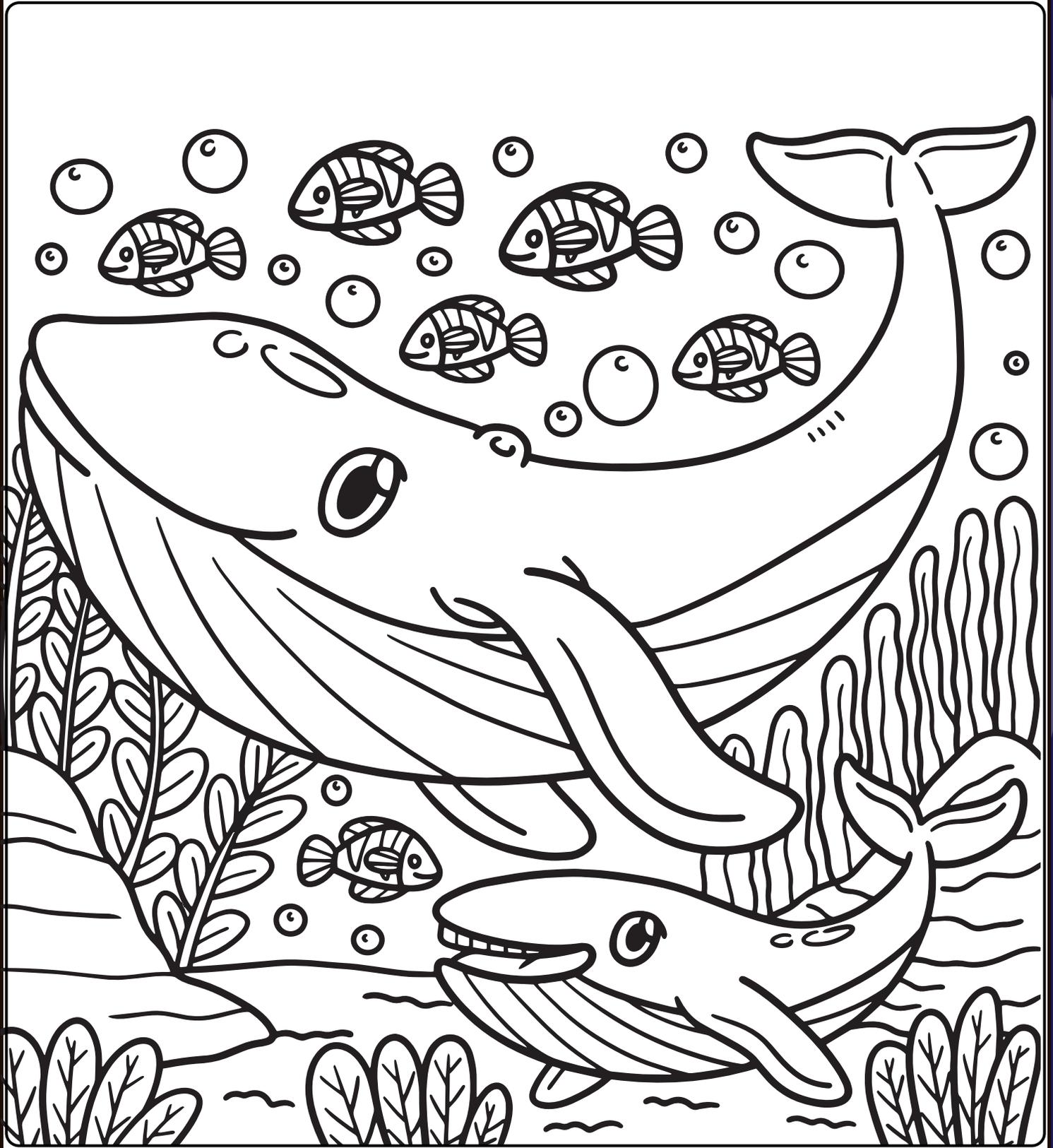
Cree un anuncio de servicio público o una publicación positiva en las redes sociales sobre la importancia de establecer metas utilizando su ejemplo personal.



¡Diversión para colorear!



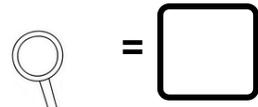
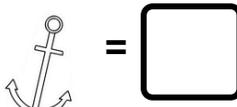
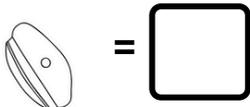
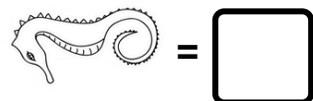
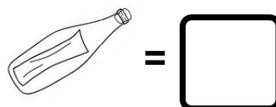
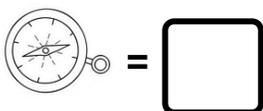
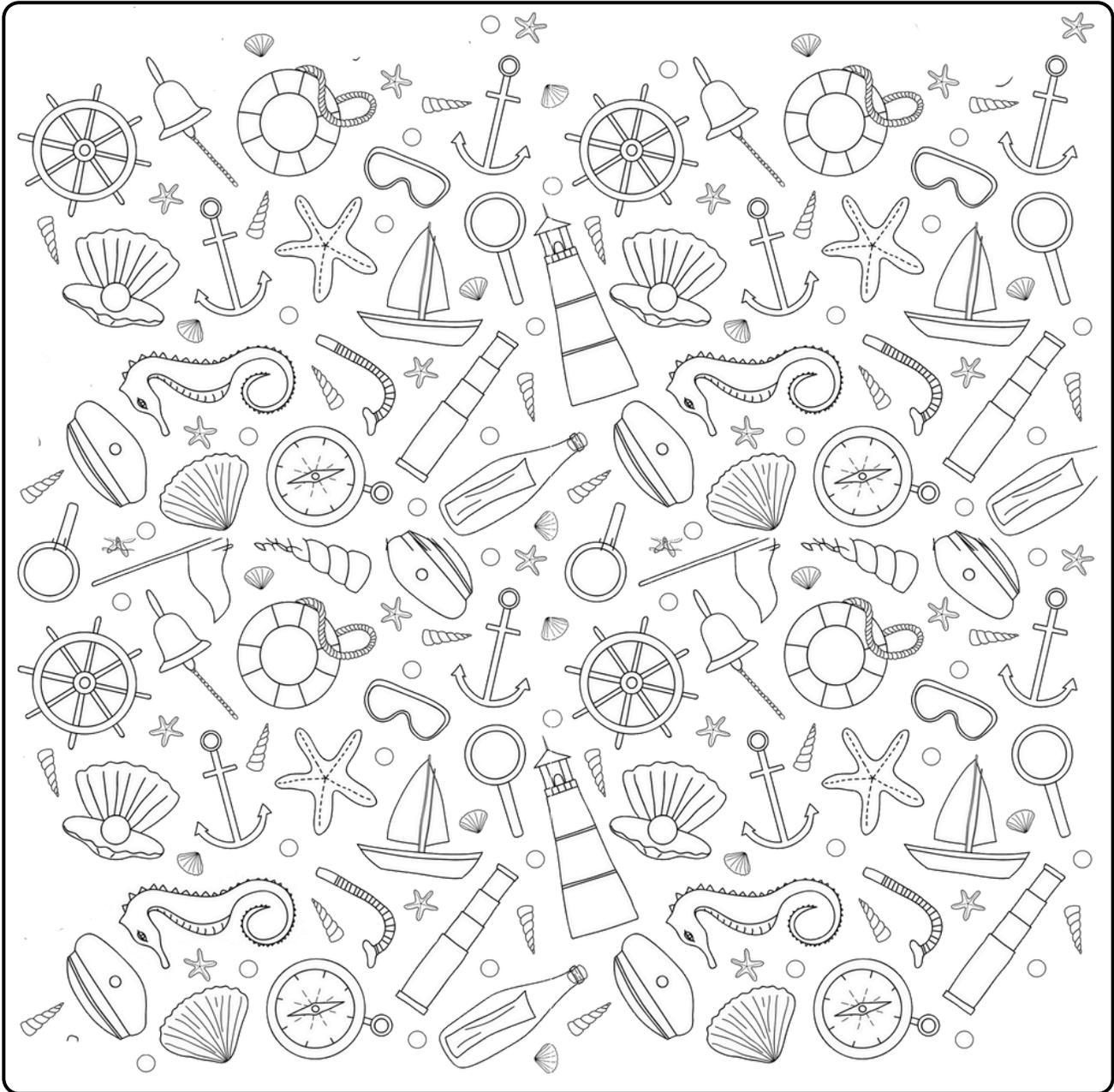
Elige tus colores favoritos para completar este cuadro.



Un crucero que veo



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



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.

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 : _____

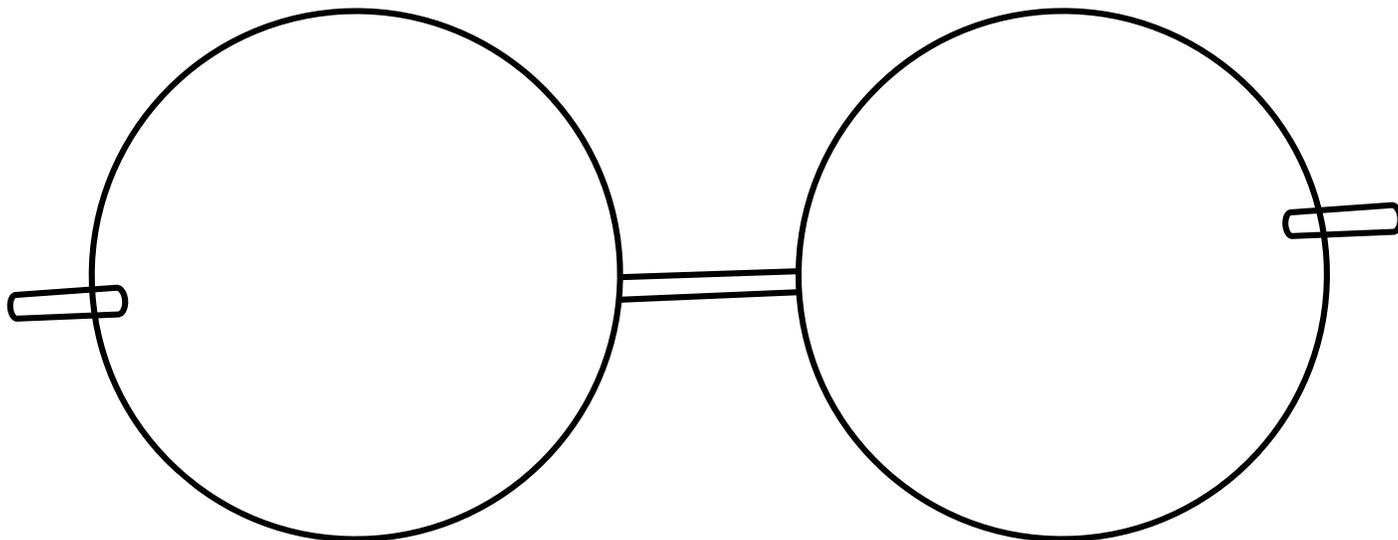
Específico ¿Qué es exactamente lo que quieres lograr?	
Mensurable ¿Cómo será tu evidencia?	
Procesable ¿Qué harás para lograr tu objetivo?	
Realista ¿Es tu objetivo alcanzable?	
Oportuno ¿Cuánto tiempo le tomará lograr su objetivo?	

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

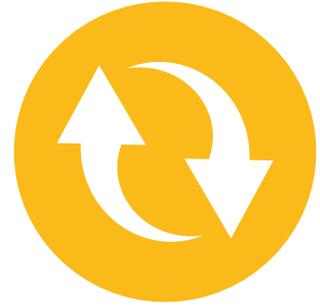
--

--

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.



Rastreador de alimentos para



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.



Lunes	Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillo
Martes	Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillo
Miércoles	Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillo
Jueves	Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillo
Viernes	Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillo

Árbol de gratitud



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



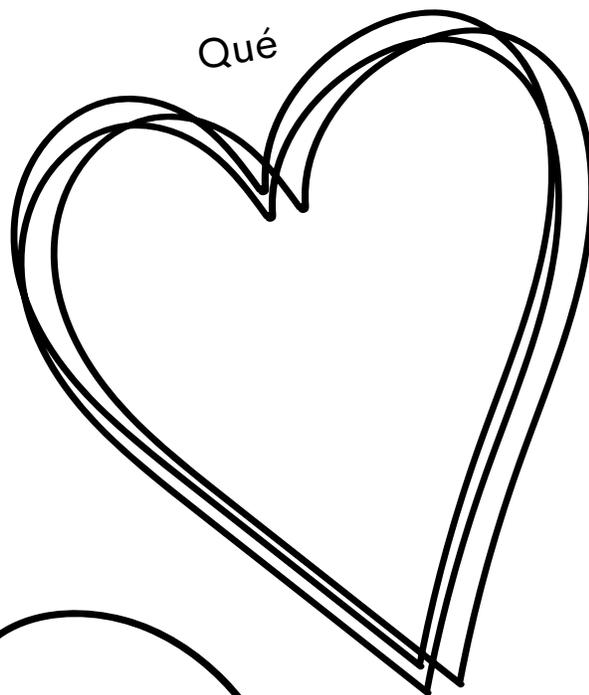
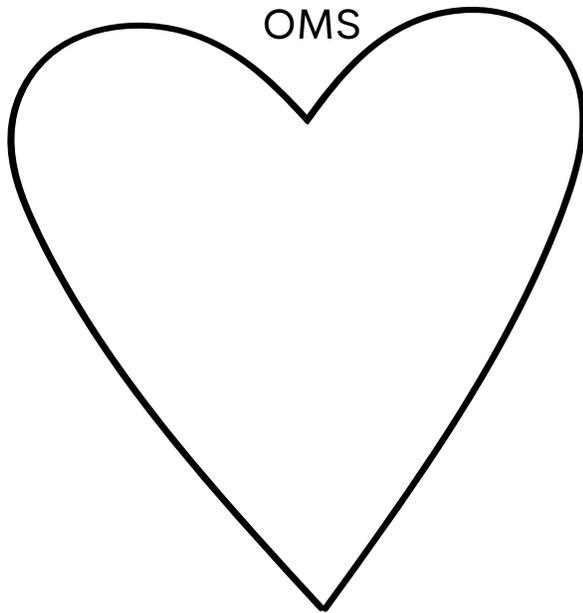
Estoy agradecido por

Campaña de bondad



Planee cometer actos de bondad al azar durante la semana.

Be Kind.



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? Escribe un guión para la escena inicial a continuación.



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 20x20 grid of letters with several words circled in red. The words are: TENEDOR (row 1, col 6-15), OLLIHCUO (row 4, col 11-20), JUEGOS (row 5, col 14-23), POSTRE (row 6, col 11-20), SERVILLETAS (row 8, col 9-28), ARAHCUO (row 9, col 16-25), and S (row 10, col 19). There are also several red diagonal lines crossing the grid.

Banco de palabras

Cesta	Tenedor	Mantel	Césped
Manta	Platos	Sándwich	Pelotas
Sandía	Cuchara	Papas	Cartas
Uvas	Servilletas	Ensalada	Juegos
Cuchillo	Vasos	Insectos	Postre

¿Qué hay en una búsqueda de



No todos los amigos son buenos amigos. Hemos elegido algunas palabras para describir a un buen amigo. Mire vertical, horizontal y diagonalmente para encontrar nuestros descriptores. Una vez que haya encontrado todas las palabras enumeradas, agregue tres palabras más a la última columna. Una vez que hayas terminado, envía un mensaje de texto, escribe una nota o crea una publicación en las redes sociales sobre un amigo que valga la pena tener.

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

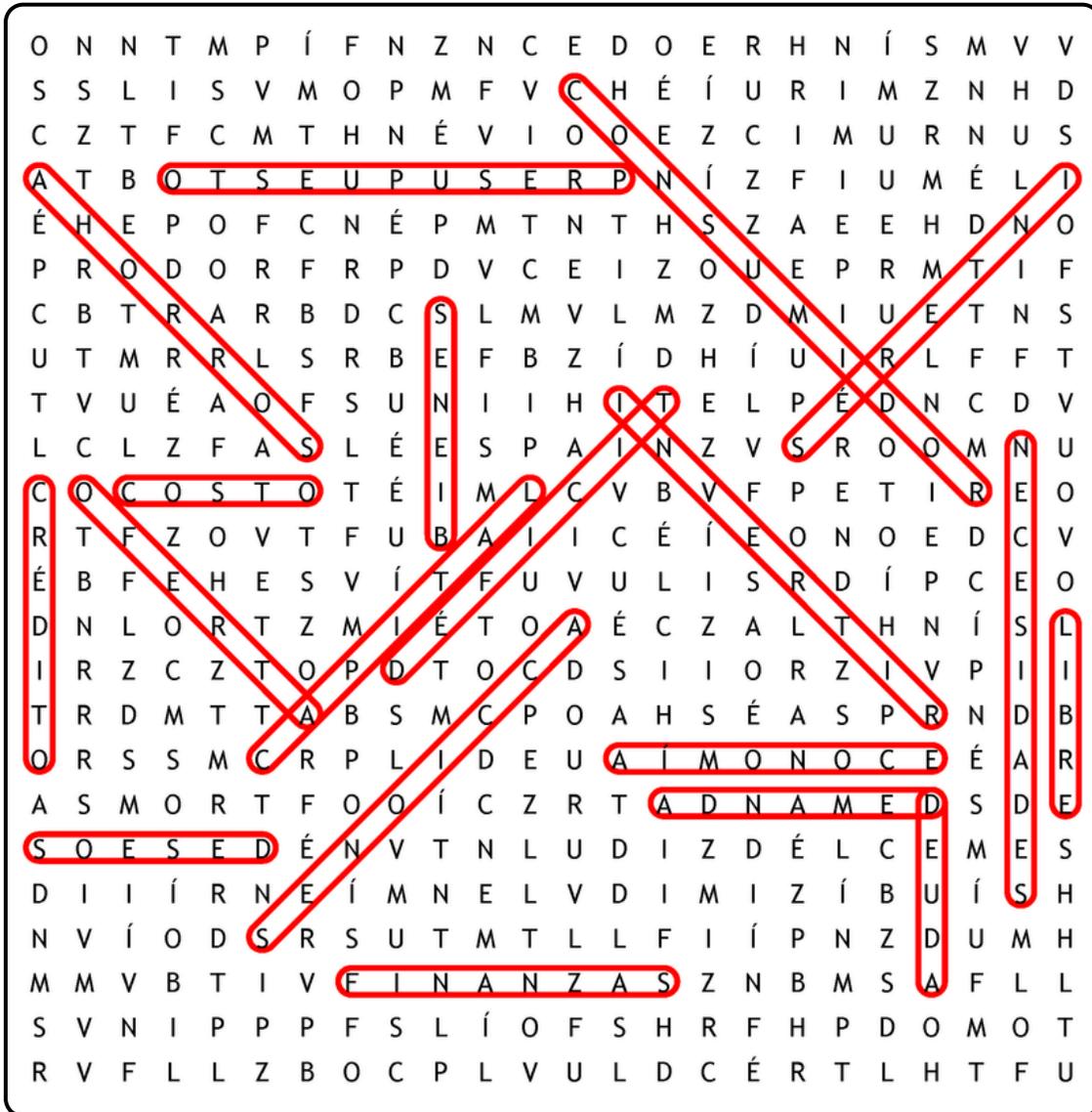
Banco de palabras

Compasivo	Positivo	Alentador	
Buen oyente	Empático	Respetuoso	-----
Confiable	Aceptante	Generoso	-----
Considerado	Honesto	Apoyador	
Paciente	Leal	Amable	-----

Gana dinero... ¡No dejes que el dinero te haga a ti!



Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.



Banco de palabras

Costo	Necesidades	Deuda	Invertir
Libre	Consumidor	Finanzas	Déficit
Capital	Oferta	Ahorros	Deseos
Demanda	Presupuesto	Acciones	Economía
Bienes	Crédito	Interés	

¡Es mejor dar! Búsqueda de



Encuentra las palabras dadas en el banco de palabras.

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

Banco de palabras

Comunidad	Filántropo	Ropa	Pasión
Servicio	Donaciones	Refugio	Caridad
Voluntario	Campaña	Comida	Desinteresado
Dar	Recoger	Necesidades	Crecimiento
Líder	Humanitario	Dinero	Ayuda

Sudokus 6x6



Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

5	1	4	3	2	6
3	6	2	5	4	1
4	5	1	2	6	3
2	3	6	4	1	5
6	2	3	1	5	4
1	4	5	6	3	2

Sudokus 6x6



Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

6	2	1	4	5	3
4	5	3	6	2	1
1	4	5	2	3	6
2	3	6	1	4	5
3	1	2	5	6	4
5	6	4	3	1	2

Sudokus 6x6



Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

2	6	3	4	5	1
1	4	2	5	6	3
6	5	4	3	1	2
3	2	1	6	4	5
5	3	6	1	2	4
4	1	5	2	3	6

Sudoku 9x9



Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

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

Sudoku 9x9



Completa los números que faltan para resolver el sudoku.

Primero seleccione un número y luego aplíquelo a una celda de sudoku.

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

