CONOCERME Y RESPETARME ES EL PRIMER CAMINO PARA CONSTRUIR UN CEREBRO FUERTE Y EXITOSO.

Cuando descubro cualidades únicas que poseo me siento mas capaz de hacer lo que deseo.

CONOCERME A MI MISMO/A

CONFIANZA EN MI MISMO/A

¿QUIÉN SOY?

Tengo _____ años

Me gusta mucho jugar a _____

Soy bueno/a haciendo _____

Lo que más me gusta de mi es _____

Mis actividades favoritas son _____

Mis lugares favoritos son _____

Cuando sea grande quiero ser _____

MIS INTERESES

Si pudiera escribir un libro sería sobre _____

Su fuera profesor/a me gustaría enseñar sobre _____

El tema que más me gusta aprender es _____

Si pudiera entrevistar a alguna persona sería a _____ y le preguntaría sobre _____

Me gustaría aprender sobre estas 3 cosas: _____

_____

_____

MÁS DE MI

YO SOY	YO HE HECHO
YO PUEDO	**YO HARÉ**

TRABAJAR EN LO QUE DESEO LOGRAR Y AUMENTAR MI SEGURIDAD PARA ELLO

MI OBJETIVO PARA TRABAJAR

Me gustaría lograr_____

Quiero lograr este objetivo porque _____

Para lograrlo tengo que hacer estos pasos:

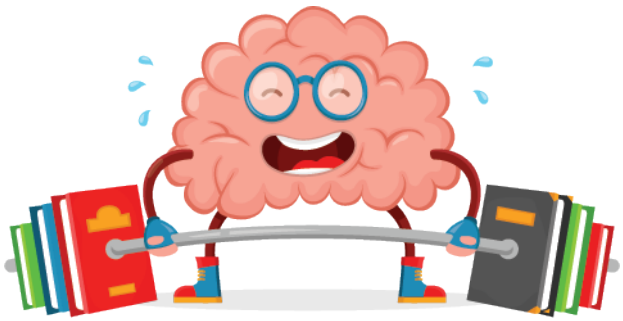
1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____

Los obstáculos que puedo tener y cómo pienso solucionarlo _____

UN PROBLEMA

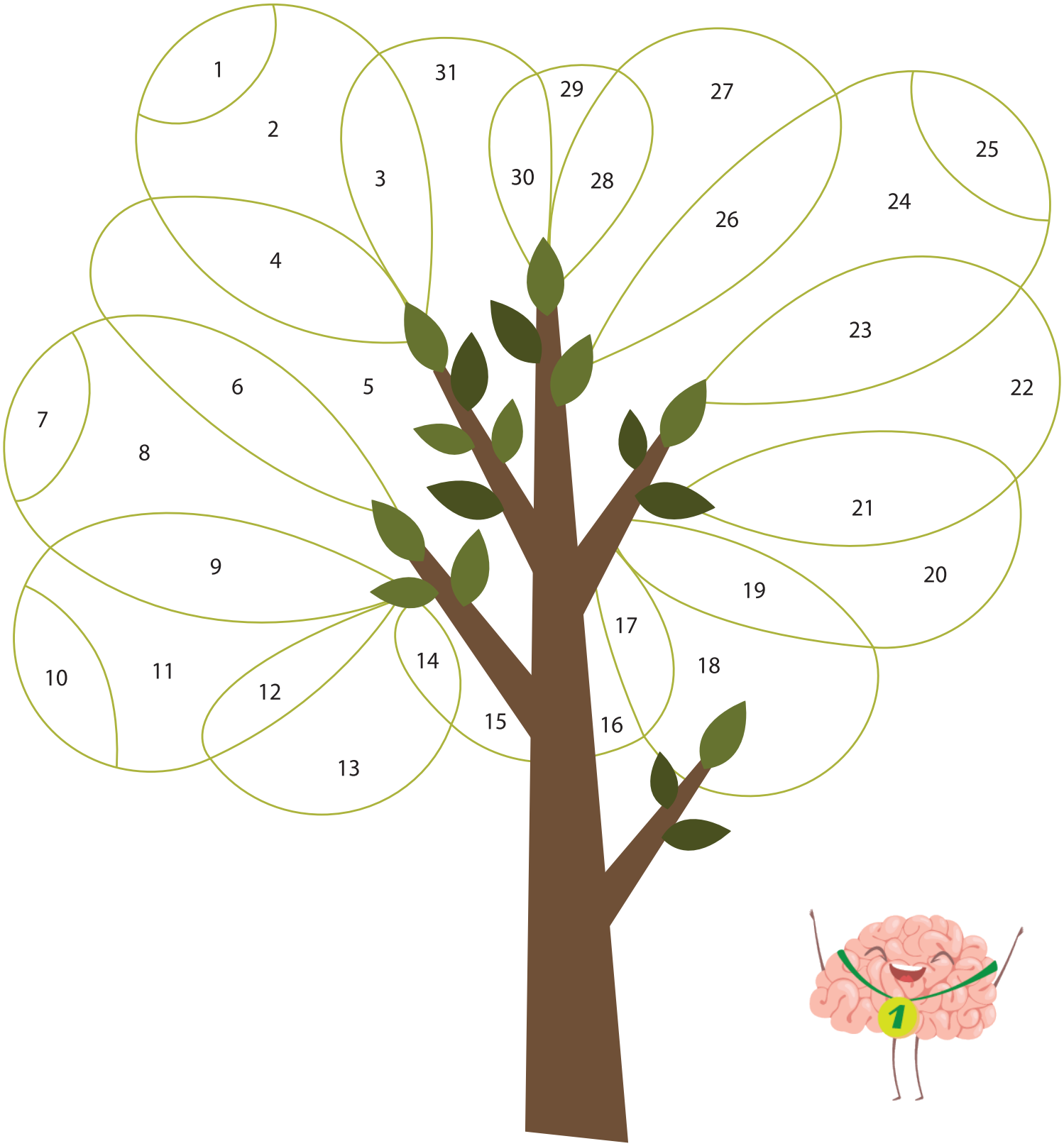
El problema que tengo ahora es	Diferentes formas que tengo de solucionarlo
Pensar en que puede pasar a cada una de las soluciones que anoté arriba	Hacer un check ✓ cuando intente alguna de las soluciones



mep Ministerio de Educación Pública
BID Banco Interamericano de Desarrollo

SENTIRSE CAPACES E INDISPENSABLES EN LA DINÁMICA FAMILIAR REFUERZA SU CONFIANZA.

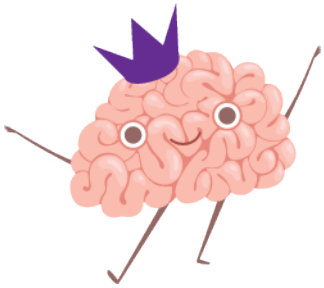
Este árbol está separado en 31 días que representan cada día del mes. Colorea cada día en el que colaboraste en tu casa con alguna actividad como limpiar, preparar la comida, lavar los platos, ordenar o cualquier otra ayuda.

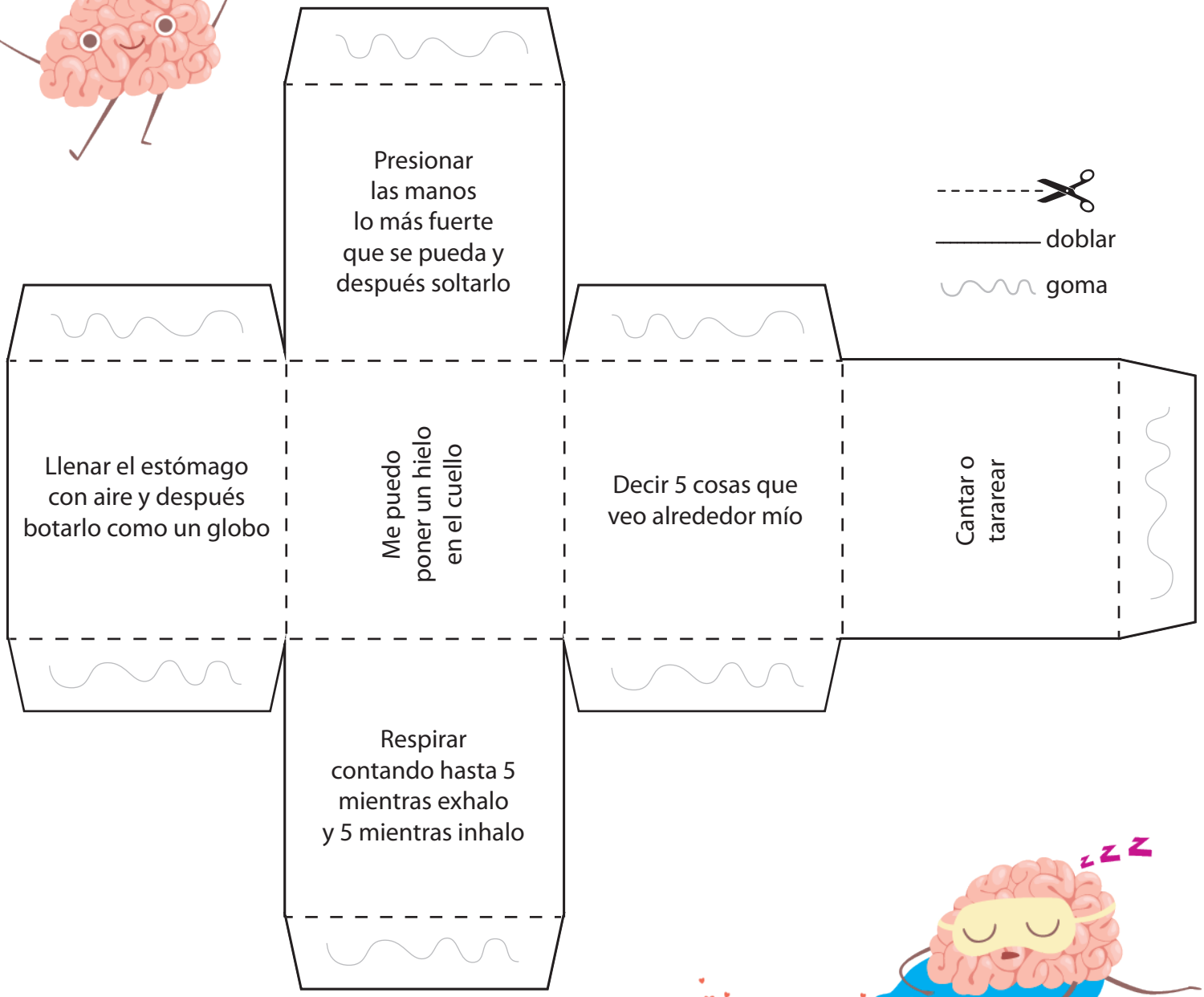


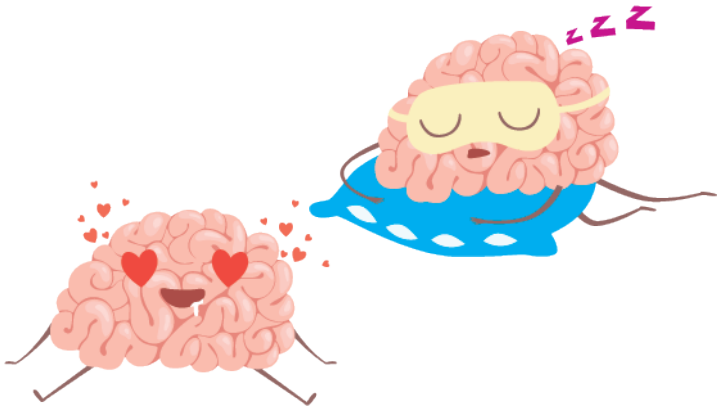
GESTIÓN DEL ESTRÉS

ENSEÑAR A TRAVES DEL JUEGO DIFERENTES FORMAS DE GESTIONAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD ENTRE LAS DIFICULTADES.

Colorear la imagen del dado, recortar y armar. En cada lado del dado se escribe una solución para afrontar el estrés.

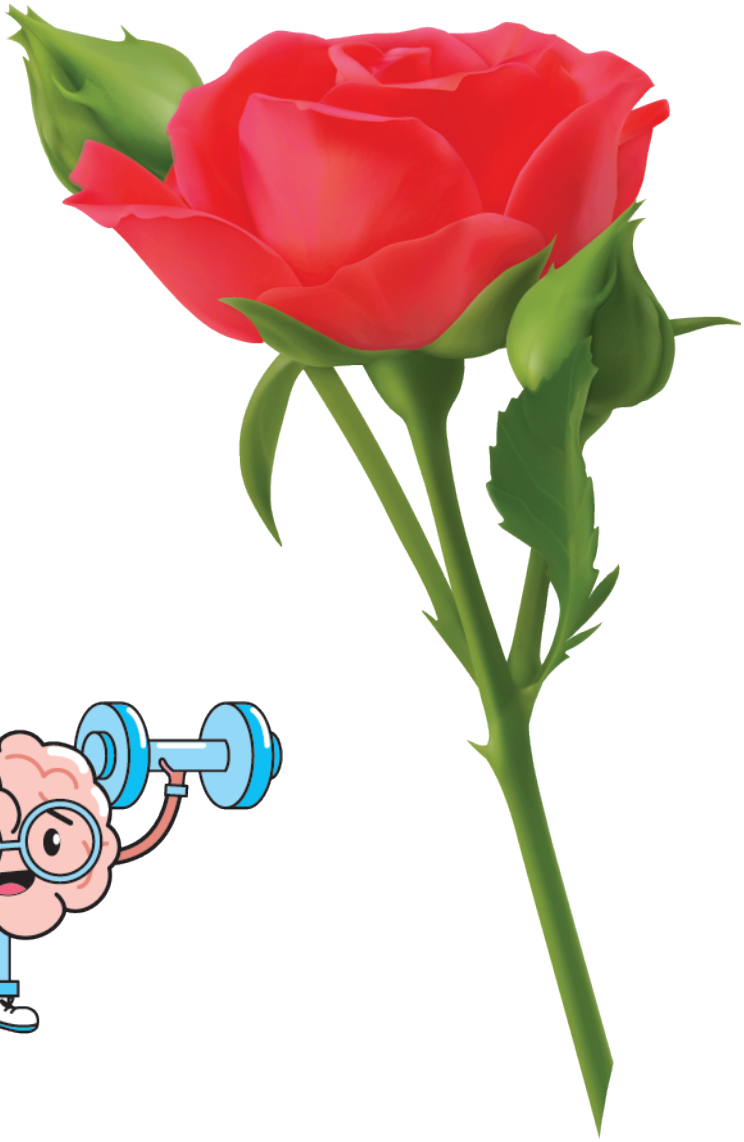


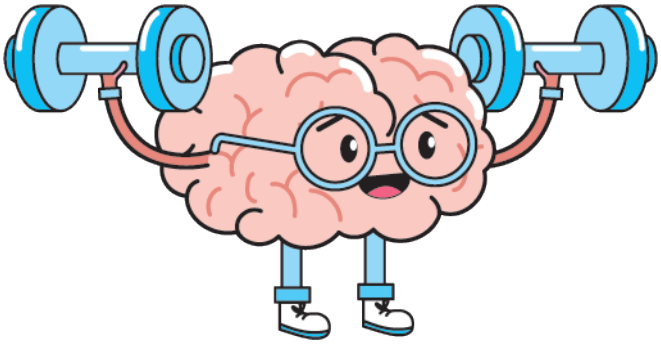




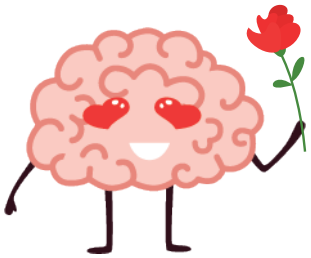
ANTES DE IRSE A DORMIR

PENSAR EN EL DÍA COMO UNA ROSA. LOS MOMENTOS LINDOS FUERON LA ROSA Y LOS MOMENTOS DIFÍCILES LAS ESPINAS.



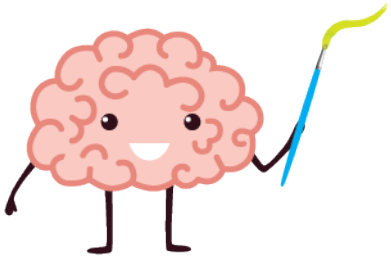


Antes de irse a dormir, conversar sobre las rosas y las espinas del dia.



APRENDER A IDENTIFICAR Y CONTROLAR MIS EMOCIONES

1 Imagina que estás sosteniendo un pincel en la mano y dibuja algo en el aire.

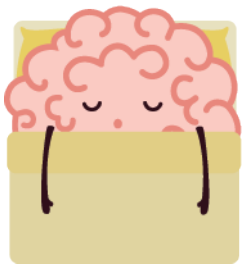


2 Hacer jumping jacks por un minuto, después ponerse la mano en el corazón. Pon atención a los latidos del corazón y la respiración hasta que se normalicen.

3 Encuentra:

- algo que veas
- algo que huelas
- algo que pruebes
- algo que pueda escuchar
- algo que puedan sentir

4 Imagina que tienes un chocolate caliente en las manos y que lentamente lo hueles con una inhalación profunda. Luego lo soplas para enfriarlo.
Repite esto 5 veces: lo hueles y lo soplas.
Cuando tu chocolate ya esté a buena temperatura lo puedes disfrutar.



mep Ministerio de Educación Pública
BID Banco Interamericano de Desarrollo

GRATITUD

PENSAR CUANDO A TRAVÉS DE NUESTROS PENSAMIENTOS GENERAMOS SENTIMIENTOS DE GRATITUD ACTIVAMOS EL SISTEMA DE RECOMPENSA EN EL CEREBRO, EL ENCARGADO DE PRODUCIR QUÍMICOS QUE NOS HACEN SENTIR BIEN, FELICES Y CON UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR DURADERA.

ACTIVIDADES

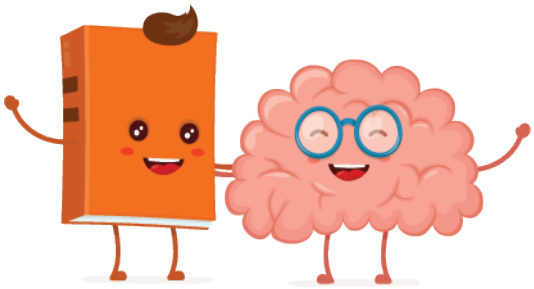
Escribir todos los días 3 cosas por las que estamos agradecidos

Agradecer por características propias físicas y de actitud

Agradecer por acciones que puedo hacer: aprender de mis errores, ayudar a alguien

Hacer un calendario de GRATITUD: todos los días anotar algo por lo que estoy agradecido/a

Agradecer por cosas que tengo: una casa, comida, juguetes



COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO/A:

Las que me hacen feliz

Las que me hacen reír mucho

Las que me gusta comer

Las que puedo compartir con otros

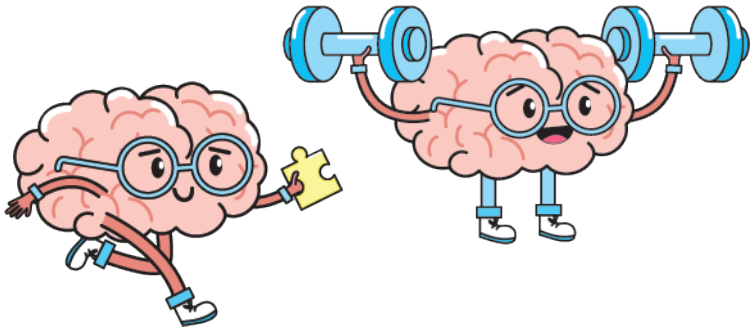
Las que me traen buenos recuerdos

Las que disfruto mucho haciendo solo/a

Las que me hacen sentir fuerte

Las que me recuerda que me aman

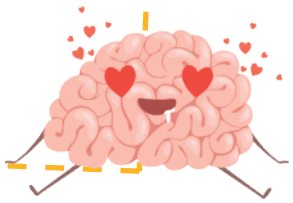
Las que aprendí hace poco



ESTOY AGRADECIDO/A POR:

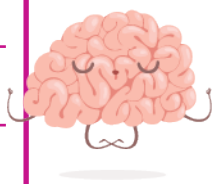
IDEAS PARA UTILIZAR MIS HABILIDADES PARA AYUDAR A OTROS

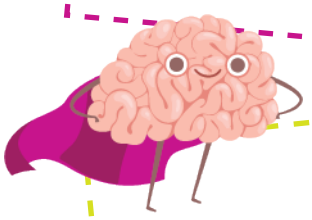
1



2

3





4

mep Ministerio de Educación Pública
BID Banco Interamericano de Desarrollo