

Con Gratitud y Motivación



Ejercicio de respiración

Mejor si se hace con las luces apagadas.

1. Cierra los ojos
2. Pon tu mano en tus piernas
3. Imagínate en tu espacio seguro
4. Respira profundamente y cuenta hasta cinco
5. Exhalar
6. Repite 5 veces
7. Abre los ojos, respira normalmente.



Chequeo Semanal

¿Cómo ha sido tu semana?



¿Cuál fue tu parte favorita de la semana?

¿Menos favorita?

¿Algo que quieras que sepa?



DIARIO

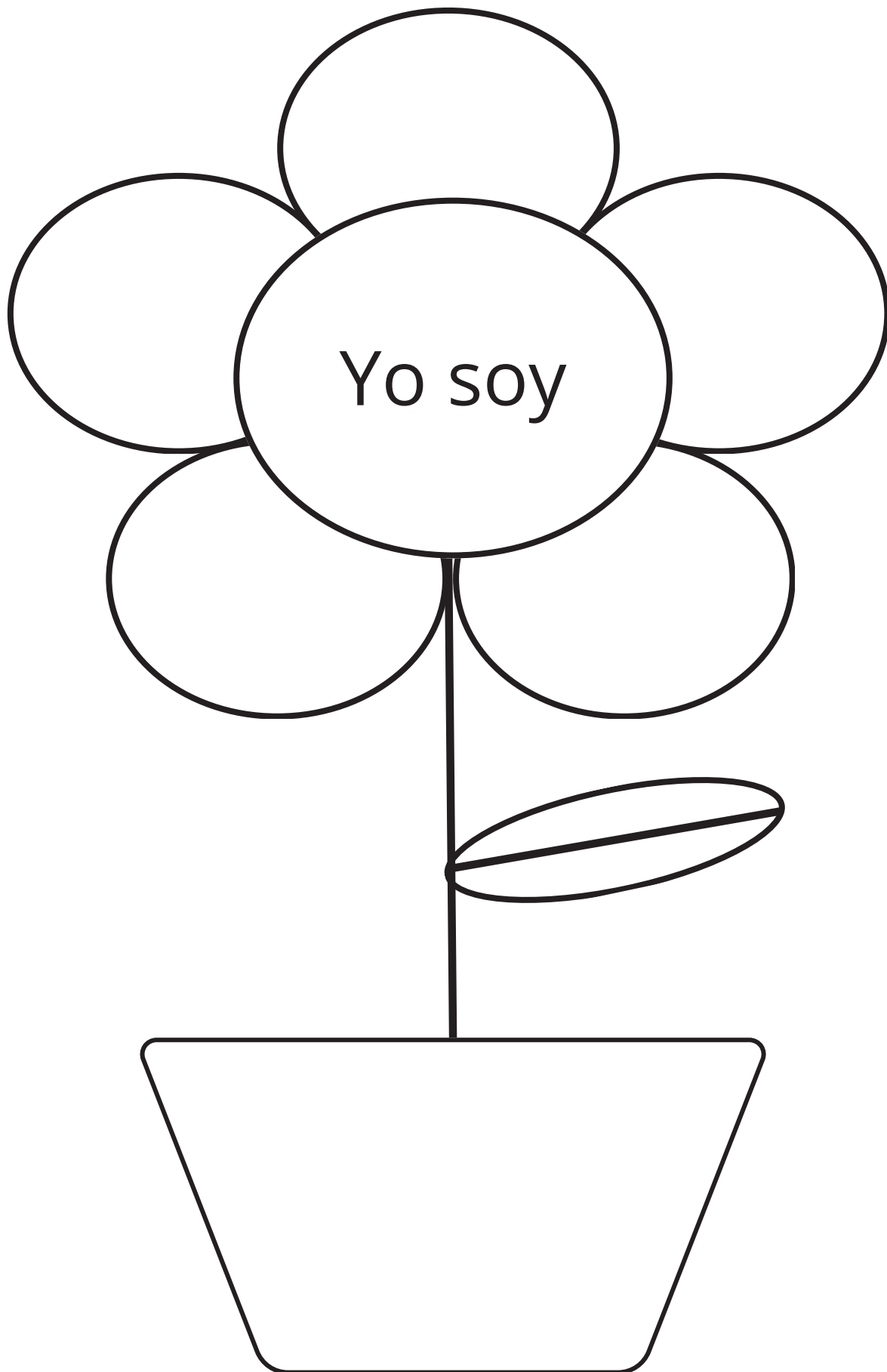


Fecha:

A series of horizontal blue lines for writing, bounded by vertical red lines on the left and right sides.

Afirmaciones Positivas

Rellena los pétalos con afirmaciones que te describan.



SEMANA 2



Ejercicio de respiración

Mejor si se hace con las luces apagadas.

1. Cierra los ojos
2. Pon tu mano en tus piernas
3. Imagínate en tu espacio seguro
4. Respira profundamente y cuenta hasta cinco
5. Exhalar
6. Repite 5 veces
7. Abre los ojos, respira normalmente.



Chequeo Semanal

¿Cómo ha sido tu semana?



¿Cuál fue tu parte favorita de la semana?

¿Menos favorita?

¿Algo que quieras que sepa?



DIARIO



Fecha:

A series of horizontal blue lines for writing, bounded by vertical red lines on the left and right sides.

CAMINATA DE GRATITUD

Usemos cuatro de nuestros sentidos para reconocer cosas por las que estamos agradecidos.

Para esta actividad necesitarás:

- Zapatos para caminar
- Botella de agua



ACTIVIDAD DE CUATRO SENTIDOS

Para cada sentido, escribe una cosa por la que estés agradecido/a

NOMBRA UNA COSA QUE ESTÉS AGRADECIDO/A DE VER:



NOMBRA UNA COSA QUE ESTÉS AGRADECIDO/A DE ESCUCHAR:



NOMBRA UNA COSA QUE ESTÉS AGRADECIDO/A DE OLER:

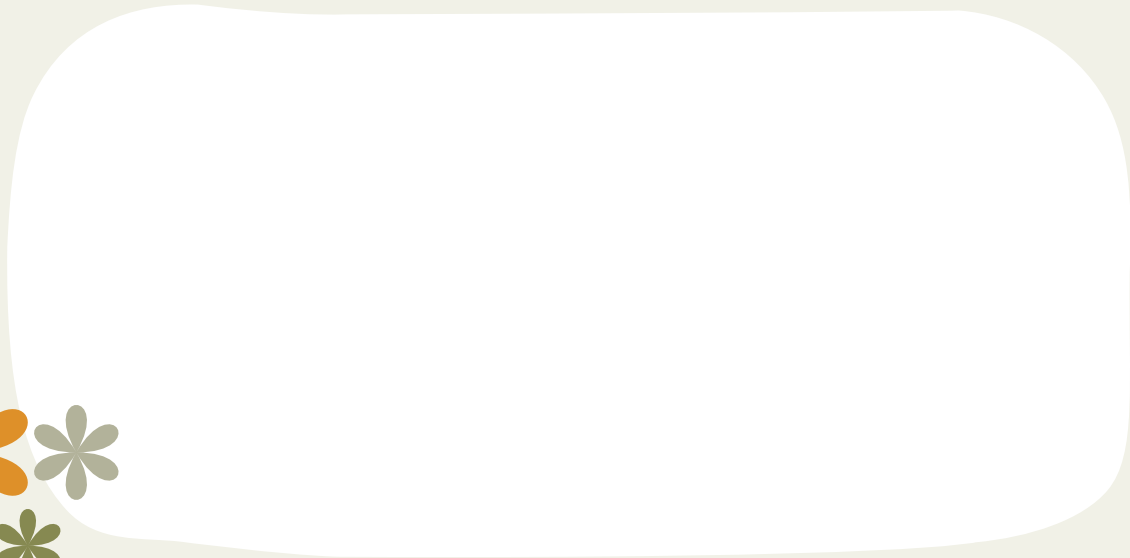


NOMBRA UNA COSA QUE ESTÉS AGRADECIDO/A DE TOCAR:





ESTOY AGRADECIDO/A POR ...



PODRÍA SER:

- PERSONAL (FUERA DE LA ESCUELA)
- ACADÉMICO (EN LA ESCUELA)
- UNA PERSONA
- UN LUGAR
- ALGO QUE DISFRUTASTE
- UN RECUERDO
- UNA LECCIÓN



SEMANA 3



Respiración de Flores

Imagina oler tu flor favorita
Respira hondo
Manten durante 5 segundos
Repetir 5 veces



Chequeo Semanal

¿Cómo ha sido tu semana?



¿Cuál fue tu parte favorita de la semana?

¿Menos favorita?

¿Algo que quieras que sepa?



DIARIO

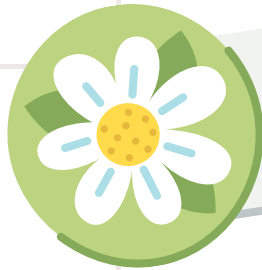


Fecha:

A series of horizontal blue lines for writing, bounded by vertical red lines on the left and right sides.

Afirmación positiva:
Escriba un pensamiento o afirmación positiva.
Estos se leerán a la salida.





hello



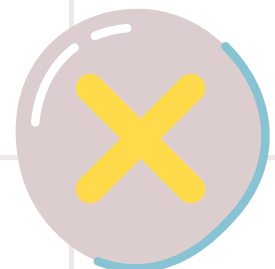
Algo de lo que
estás orgulloso/a

.....

.....



Trae un artículo, una
imagen o una historia
Para compartir con tus
compañeros de clase
sobre algo de lo que
estés muy orgulloso.



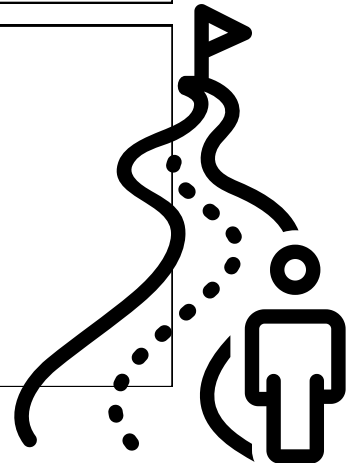
Metas

Escribe una meta para cada área de tu vida. Explica por qué es importante para ti.

1 Académico

Personal **2**

3 Social



SEMANA 4



Respiración de Flores

Imagina oler tu flor favorita
Respira hondo
Manten durante 5 segundos
Repetir 5 veces



Chequeo Semanal

¿Cómo ha sido tu semana?



¿Cuál fue tu parte favorita de la semana?

¿Menos favorita?

¿Algo que quieras que sepa?



DIARIO

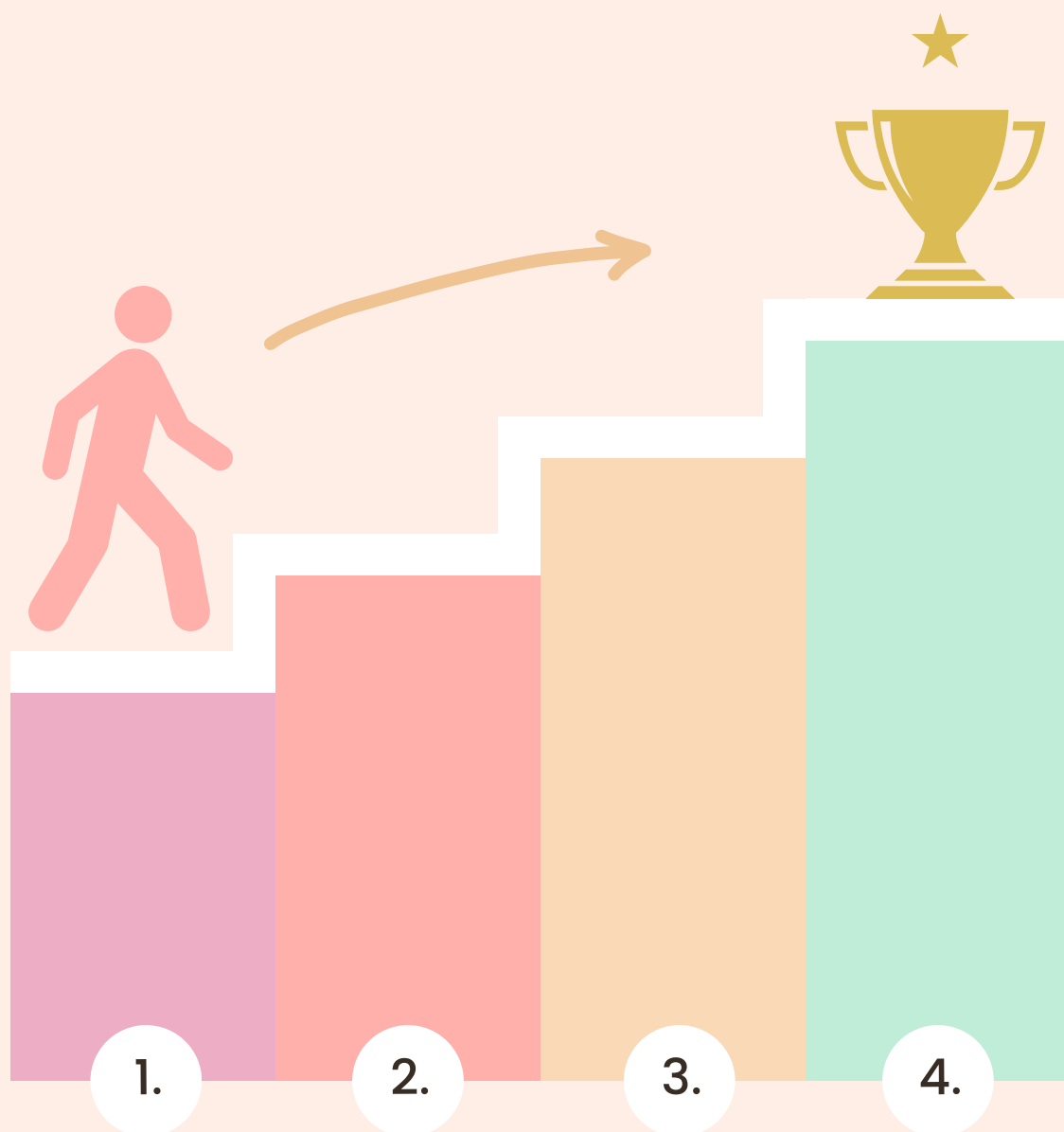


Fecha:

A series of horizontal blue lines for writing, bounded by vertical red lines on the left and right sides.

Pasos para alcanzar las metas

UTILICE LA HOJA DE METAS PARA COMPLETAR



PARA LOS CUADROS 1 A 3, ESCRIBA LOS PASOS QUE PUEDE COMPLETAR PARA LOGRAR SU META.

PARA EL CUADRO 4, ESCRIBE TU META

SEL Gritud/Automotivación

Actividad *De hoy*

Hacer Pulseras

Elige UNA palabra de afirmación sobre ti mismo

Ejemplos: poderoso, fuerte, confiado,
capaz, feliz, único, talentoso,
agradecido, hermoso, amado, digno



FELICITA TU VECINO



EN UN CÍRCULO, LOS ESTUDIANTES COMPARTIRÁN UN ASPECTO POSITIVO O FORTALEZA DE LA PERSONA A SU DERECHA.



**ESCRIBA LO MÁS IMPORTANTE DE LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS
EN UNA HOJA DE PAPEL Y DESMENÚCELA**

TIRA
LO MAS IMPORTANTE
AL CENTRO

THEN

RECOGER UNO
LÉELO

Ejercicio de respiración

Mejor si se hace con las luces apagadas.

1. Cierra los ojos
2. Pon tu mano en tus piernas
3. Imagínate en tu espacio seguro
4. Respira profundamente y cuenta hasta cinco
5. Exhalar
6. Repite 5 veces
7. Abre los ojos, respira normalmente.

