

Consejería Escolar- Aprendizaje Social Emocional

¡Haz al menos una actividad al día! ¡Siéntete libre de hacerlas más de una vez!

<p style="text-align: center;">Empatía</p> <p>Hable con al menos con una persona en mi hogar y pregúntale sobre su día. Realmente escucha su respuesta! Una forma de mostrar una escucha activa es haciendo preguntas sobre lo que comparten.</p> <p style="text-align: center;">Lo que aprendí sobre su día _____</p> <p style="text-align: center;">Como me hubiera sentido: _____</p>	<p style="text-align: center;">Gratitud</p> <p>Enumera 5 cosas por las que estás agradecido cuando te despiertas. Lista 5 más después del almuerzo. Lista 5 más cuando te vayas a la cama. Haz un dibujo de lo que más agradeces al final del día.</p> <p>Mañana 5: _____</p> <p>Tarde 5: _____</p> <p>Noche 5: _____</p>	<p style="text-align: center;">Atención plena</p> <p>¡Practica al menos 1 actividad de atención plena al día!</p> <p>Respiración ondulada: cierra los ojos y cúbrete los oídos con las manos. Toma respiraciones largas y lentas e imagine las olas entrando y saliendo de la orilla.</p> <p>Respiración en la nube: cierra los ojos y solo nota todos los pensamientos que pasan por tu mente sin juzgar. Imagina que son como nubes moviéndose a través de un cielo azul.</p>
<p style="text-align: center;">Responsabilidad</p> <p>Haga una lista de tareas que deben hacerse en la casa. Elige 1 de la que puedas responsabilizarte. Lavar los platos, doblar la ropa, limpiar tu habitación, limpiar el baño. Haz que tus padres firmen que has asumido esta responsabilidad.</p> <p>Tarea _____</p> <p>Número de veces que la hice: _____</p>	<p style="text-align: center;">Autoestima</p> <p>Haz una lista de 3 cosas que te gustan de tu personalidad: _____</p> <p>Haz una lista de 3 cosas en las que eres bueno: _____</p> <p>Enumere 3 formas de ayudar a otros: _____</p> <p>Escriba 3 afirmaciones positivas y publíquelas junto a su espejo.</p> <p>Ejemplos: puedo hacer cosas difíciles. Yo soy amable. Soy amado. Traigo algo especial al mundo.</p>	<p style="text-align: center;">Carrera</p> <p>¡Crea un tablero de visión! Piensa en las cosas que quieres para tu vida en el futuro. Dibuja o recorta de revistas para crear algo que te inspire.</p> <p>Quiero ser un _____</p> <p>Me gustaría vivir _____</p> <p>Mis hobbies serán _____</p> <p>Quiero que las siguientes palabras se usen para describirme: _____</p> <p>Cosas que puedo hacer ahora para ayudar a alcanzar este objetivo: _____</p>
<p style="text-align: center;">Respeto</p> <p>¡Muestra respeto a tu familia!</p> <p>Recuerda:</p> <p>Di por favor y gracias.</p> <p>Siga las instrucciones (la primera vez que se dan).</p> <p>Usa palabras amables.</p> <p>Mantén las manos y los pies para ti mismo.</p> <p>Pasarás más tiempo en casa que de costumbre, muestra respeto por el espacio de vida común limpiando.</p>	<p style="text-align: center;">Resolución de conflictos</p> <p>Cuando surja un conflicto, practique el uso de sus declaraciones:</p> <p>"Me sentí _____ cuando _____."</p> <p>"Yo necesito _____."</p> <p>"Me gustaria/ apreciaria _____."</p> <p>* Recuerda RESPIRAR y tranquilizarte y centrarte ANTES de lidiar con el conflicto.</p> <p>Describe la situación en la que usaste esto: _____</p> <p>¿Ayudó? _____</p>	<p style="text-align: center;">AMABILIDAD</p> <p>Elija 1 actividad de amabilidad para hacer a diario:</p> <p>Escribe una nota a un miembro de la familia agradeciéndole por cuidar de ti.</p> <p>Dale un cumplido genuino a cada persona en tu hogar.</p> <p>Sorpresa a un miembro de la familia con un regalo casero o una foto.</p> <p>¡Se creativo! Mi propia idea para mostrar amabilidad: _____</p>