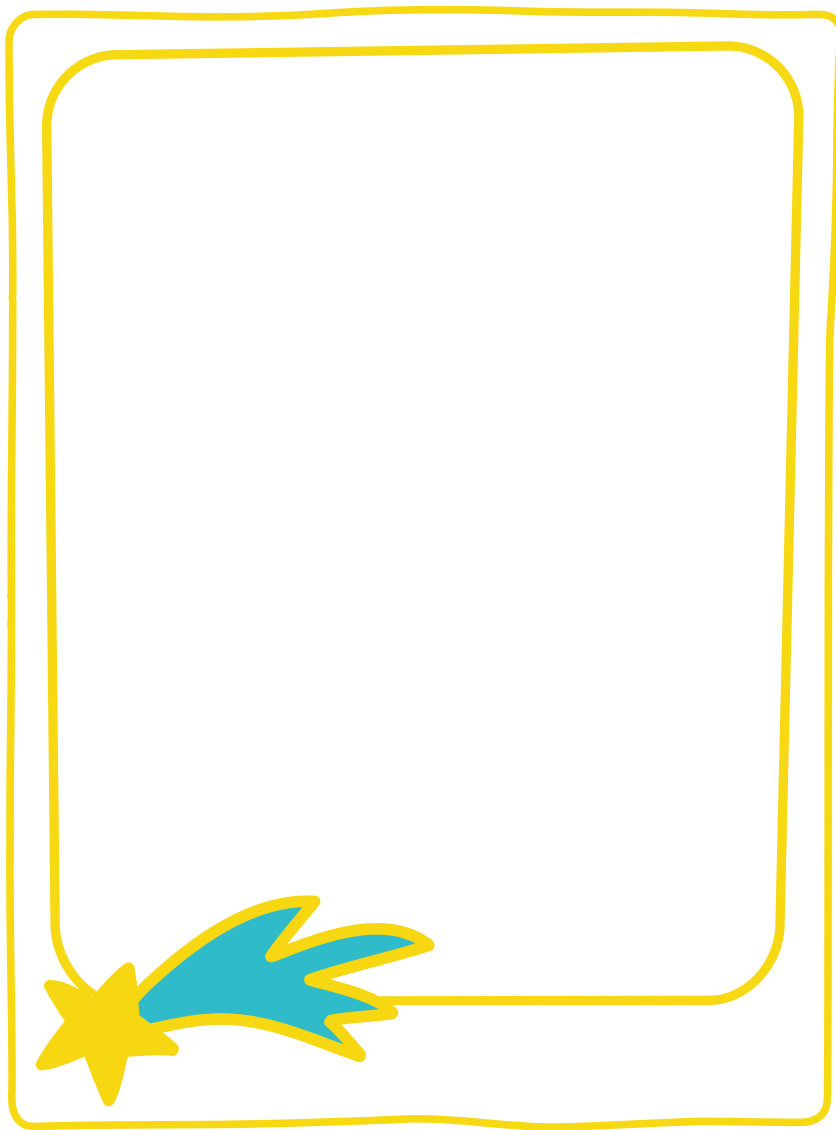
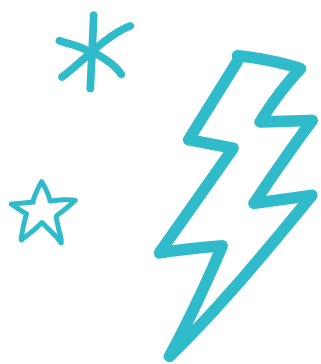


Nombre: _____

La tarjeta de mi héroe

El mundo está lleno de héroes del día a día. Tienen superpoderes como la bondad y el cariño. Elige una persona cercana a quien admires. Puede ser un amigo, un profesor o un familiar. Haz un dibujo en la tarjeta de abajo que muestre por qué tu héroe es maravilloso.





Completa los espacios en blanco con el nombre de tu héroe y los superpoderes del día a día que lo hacen especial. Luego, recorta la tarjeta. Puedes usar esta tarjeta como ejemplo para hacer más tarjetas.



Nombre de mi héroe:

Superpoderes de la vida real:

1.

2.

3.



Nombre: _____



Elige tu saludo

¿Cómo saludas a tus amigos? A las personas les gusta saludarse de formas diferentes. Mira las imágenes de los saludos de abajo. Haz un círculo alrededor de los que usas para saludar a tus amigos.



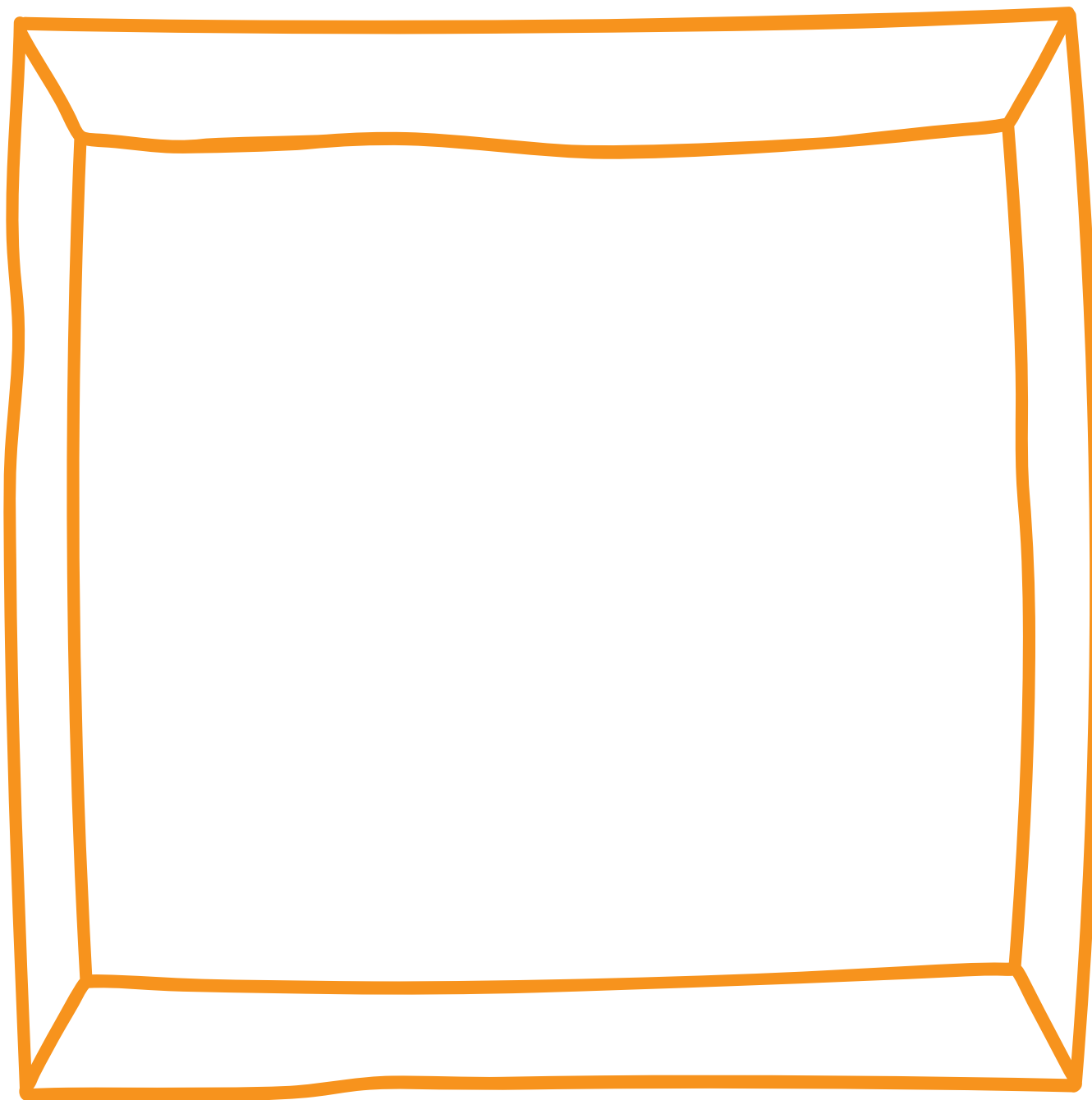
¿Cómo te gusta que te saluden tus amigos? Haz un dibujo de un amigo saludándote de esa forma en el espacio de abajo.





Apoyo de amigos

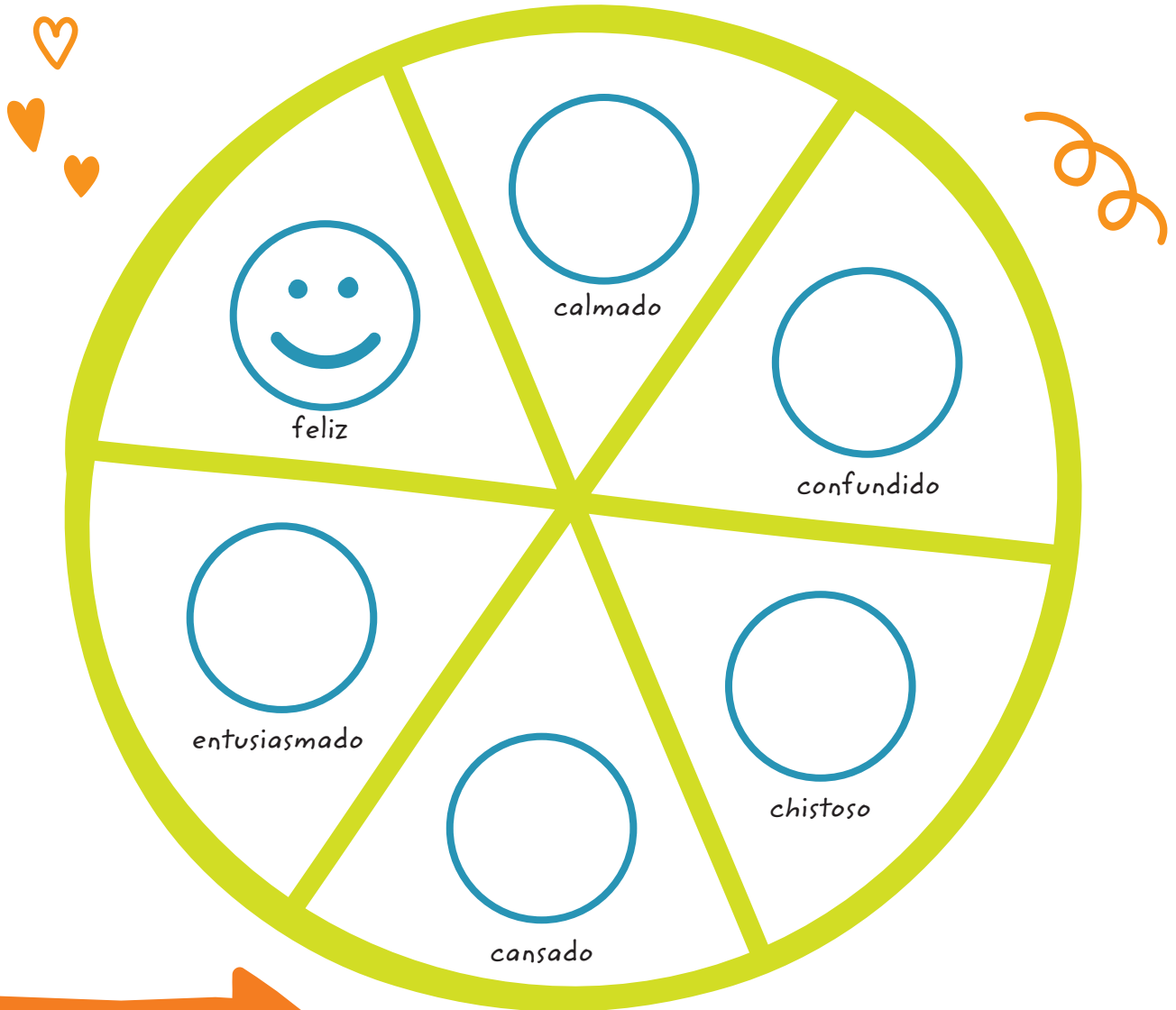
Muéstrale a un amigo el dibujo que hiciste en el frente de esta hoja.
Cuéntale qué te hace sentir feliz. Pregúntale a tu amigo qué lo hace feliz.
Haz un dibujo de las cosas que podrías hacer para ayudar a tu amigo a
que se sienta mejor la próxima vez que esté triste o frustrado.



Nombre: _____

La rueda de los sentimientos

Piensa en los sentimientos que tienes todos los días. Decora los emoticonos en blanco de la rueda de abajo con algunos de los sentimientos más comunes. Recorta la rueda y la flecha. Luego, apunta la flecha al emoticono que describe cómo te sientes hoy.



Ahora me siento...

1, 2, 3, respira

Los sentimientos pueden ser molestos. La próxima vez que sientas enojo, susto, tristeza o alguna otra emoción fuerte, intenta esto:



Cierra los
ojos.



Inhala
profundamente.



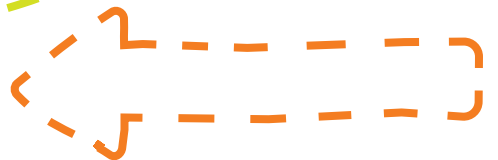
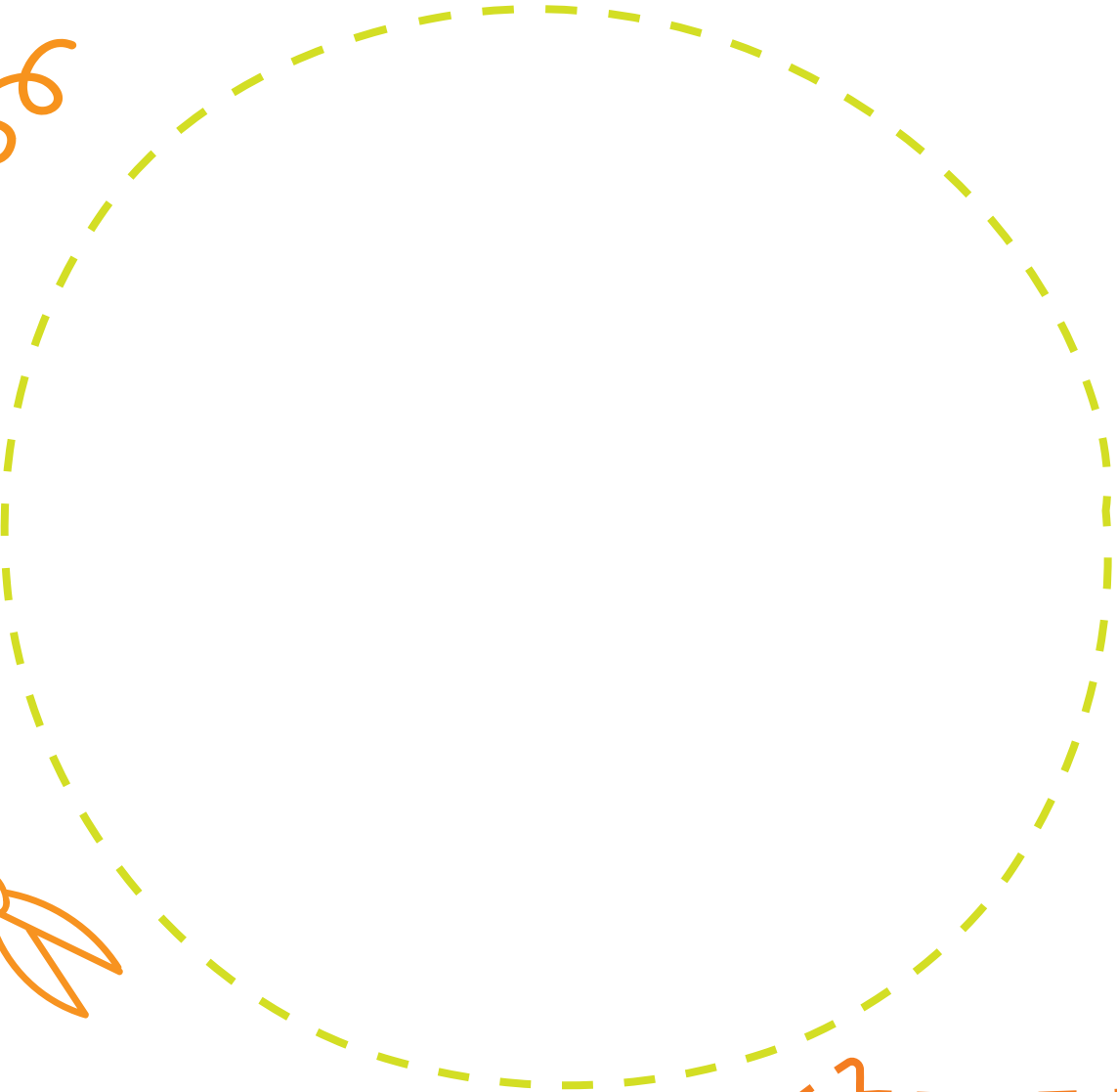
1, 2, 3, 4, 5

Exhala lentamente,
contando hasta cinco.



x10

Repítelo diez veces.
¿Te sientes mejor?



¿Qué hay en mi bolso?

Piensa en un lugar en el que nunca hayas estado. Imagina que estás armando tu bolso para irte de viaje a ese lugar. ¿Qué pondrías en tu bolso? ¿Por qué? Elige qué cosas llevarías al viaje y dibújalas dentro de la valija.

