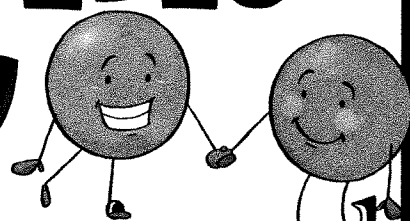


# 30

# Cosas que **PUEDES** hacer por **TU**



# Salud Emocional

Practica una técnica de respiración.	Haz una lista de los sentimientos que conoces.	Juega charades emocionales. Puede su familia adivinar sus sentimientos?	Escribele una carta a alguien para hacerle saber que la/lo aprecias.	Haz tu quehaceres sin que te pidan.	Haz un póster sobre la amabilidad para tu clase.
Haz una lista de 10 maneras de como mostrar respeto en la escuela.	Explicale a un adulto lo que significa empatía.	Sal y cuenta cuántas cosas son rojas.	Haz una lista de 30 cosas por las que estés agradecida/o.	Practica la respiración de chocolate caliente. Huele el cacao y refréscalo!	Limpia sin que te lo pidan.
Haz una lista de 25 cosas que amas.	Escribe lo que significa ser un buen amigo/a.	Haz una lista de todas las formas en que mostraste amabilidad esta semana.	Escribe sobre tu héroe.	Habla con un adulto sobre tu lugar favorito.	Escribe una nota a alguien que extrañas.
Practica sentarte quieto por un minuto. Qué sonidos escuchaste?	Nombra 3 formas de calmarte si te sientes estresado.	Haz una tarjeta para alguien que amas.	Haz un dibujo de ti en el futuro. Cuál es tu carrera?	Haz una lista de cosas que son importantes para ti.	Lee un libro. Qué sentimientos notaste al leer?
Pregúntale a un adulto sobre una carrera que le interesa.	Intenta nombrar 10 colegios diferentes.	Nombra 3 cosas que te encanta hacer y 1 cosa que quieres intentar.	Nombra 3 cosas que puedes hacer para ser útil en tu comunidad.	Juega un juego con alguien más.	Nombra 5 cosas que te gusta de ti mismo/a.