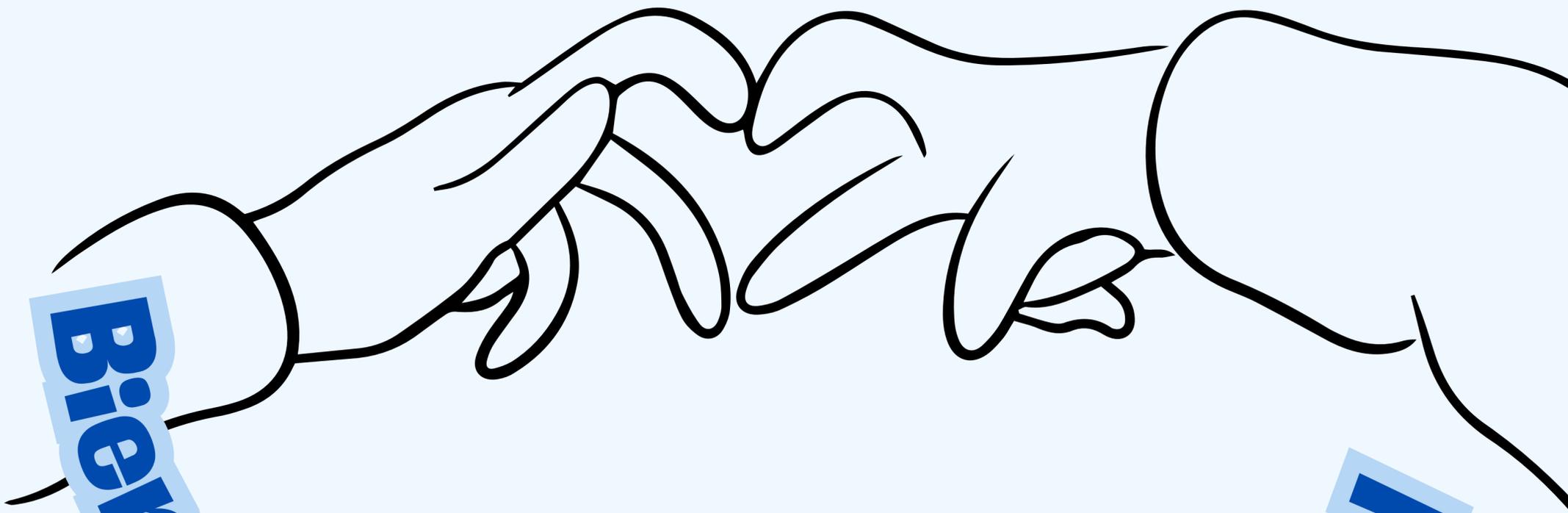


**Cómo
Ser un mejor Yo.**



**Bienestar
Social y Emocional**

CREADO POR: KAYLA DAVIS



Autoconciencia

PARTE 1

La autoconciencia es la capacidad de reconocer mis propias _____, _____ y _____ y cómo influyen en el _____.



¿Dónde sientes tus emociones?

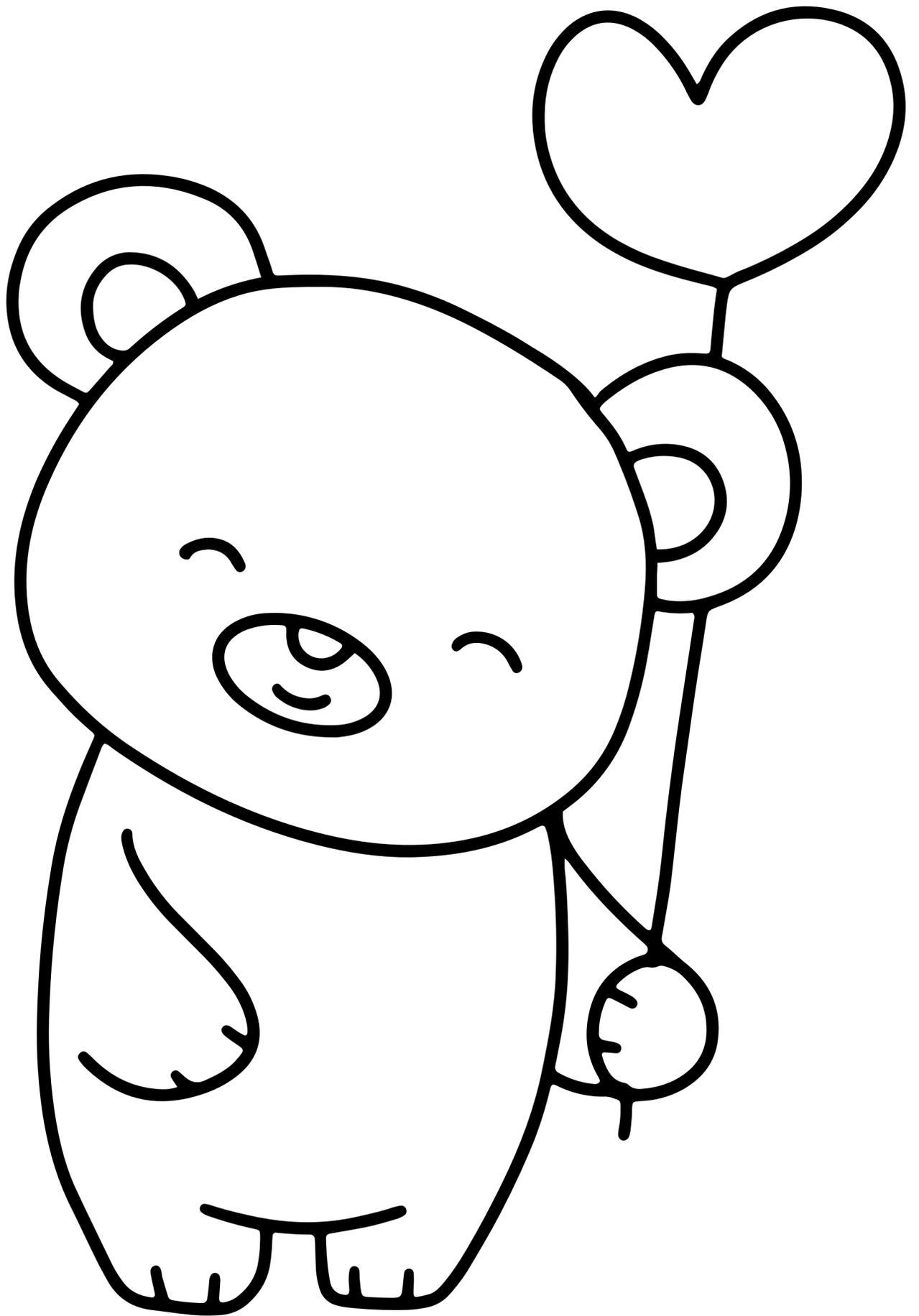
Instrucciones: Para comprender mejor la autoconciencia y las emociones, elegirá un color para cada una de las emociones que aparecen a continuación que crea que mejor representa esa emoción. Después de haber elegido un color para cada emoción, utilizará esos colores para colorear o dibujar dónde siente esas emociones.

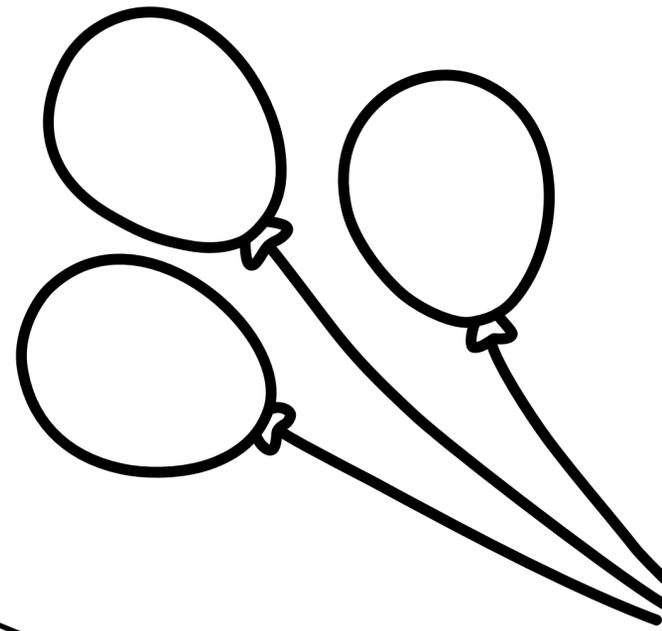
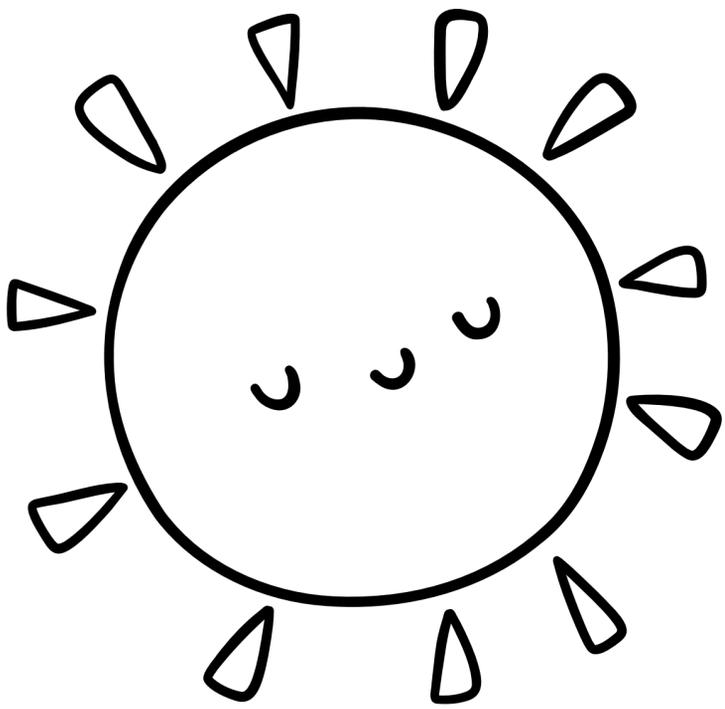
FELICIDAD

TRISTEZA

AMAR

ENOJO





Autogestión

PARTE 2

La autogestión es la capacidad de regular mis _____, _____ y _____ en diferentes situaciones.

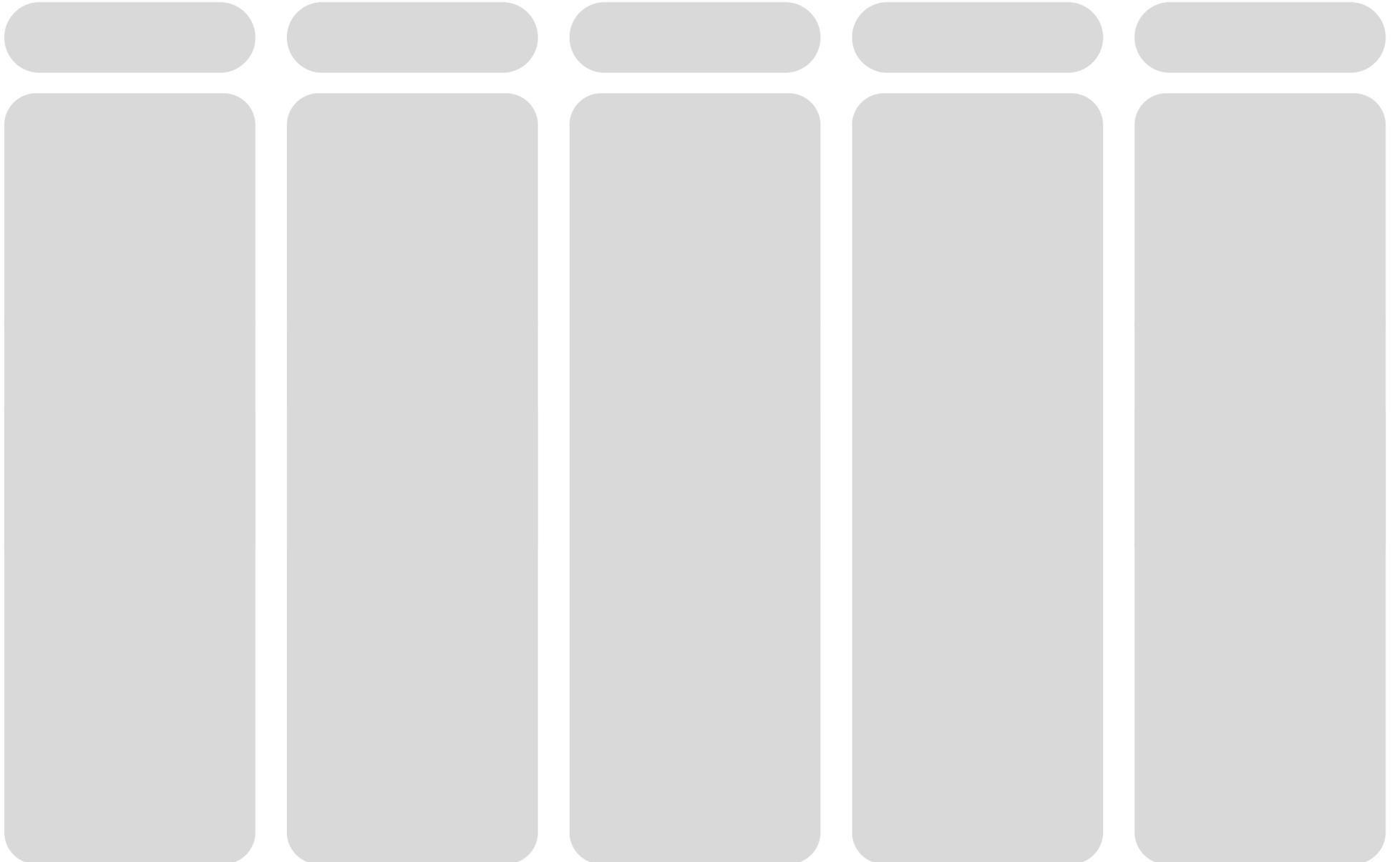


MI PLANIFICADOR SEMANAL:

Instrucciones: Para comenzar a pensar en la autogestión de su propia vida, utilice el planificador semanal que se encuentra a continuación para planificar su semana.

Esto le ayudará a pensar en sus responsabilidades y en cómo priorizarlas mejor.

(Agregue cosas como la escuela, las actividades extracurriculares (si las hay), el trabajo escolar, los exámenes, etc. a su planificador)



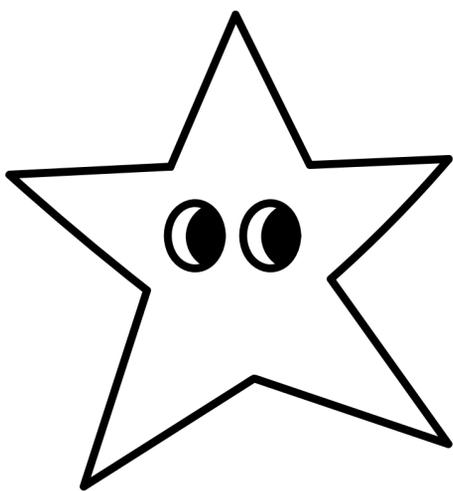
¡MIS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO!

Instrucciones: La autogestión no se trata solo de gestionar tus responsabilidades, sino también tus pensamientos y emociones. ¿Cuáles son dos formas en las que te sientes mejor en momentos de necesidad?



Conciencia Social

PARTE 3



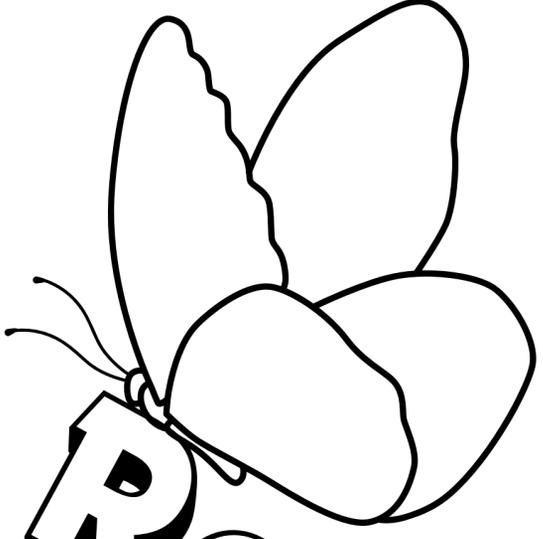
La conciencia social es la capacidad de comprender y empatizar con los _____, incluidos aquellos que pueden tener _____ diferentes a los míos.

El Regalo Invisible



Habilidades de Relación

PARTE 4



Las habilidades relacionales me ayudan a _____ y _____ relaciones saludables con las personas que me rodean.



¡VAMOS A EMPAREJAR!

Instrucciones: Las características de una relación sana se muestran en imágenes y se enumeran a continuación. Para completar esta actividad, debes hacer coincidir cada característica con la imagen correcta.



CONFIANZA EMPATÍA JUSTICIA RESPETO COMUNICACIÓN

MIS RELACIONES IMPORTANTES:

Instrucciones: Después de aprender sobre las características de una relación saludable, nombra a 3 personas con las que tengas una relación saludable. (Las relaciones saludables pueden ser con miembros de tu familia, amigos, maestros, compañeros de clase, adultos, ¡cualquiera!)



Toma de Decisiones Responsable

PARTE 5

La toma de decisiones responsable es la capacidad de pensar en mis _____ e _____ para considerar plenamente mis _____ y _____.

¡TOMA BUENAS DECISIONES!

Instrucciones: Utilizando tus habilidades para tomar decisiones responsables, ayuda a las personas que te rodean a tomar buenas decisiones. Lee cada escenario y responde cómo ayudarías a cada persona a tomar una mejor decisión. Recuerda pensar en las opciones, alternativas y posibles resultados disponibles.

Uno de tus compañeros de clase consiguió la clave de respuestas de un examen muy importante que se realizará próximamente en la clase de ciencias, pero aún no se lo ha contado a nadie...

Un amigo cercano tuyo quiere ir al partido de fútbol el viernes por la noche, pero no tiene suficiente dinero para entrar. Decidió que tú lo ayudarías a colarse en el partido...

Vas al centro comercial con tu hermana mayor y mientras estás de compras en su tienda favorita la ves meter una camisa en su bolso y seguir caminando...

**¿Qué puedes hacer para ampliar
tus habilidades sociales y
emocionales?**



¡hasta luego!