




Commissioned by




Nombre: _____

MANEJO DE LA INCERTIDUMBRE

GRACIAS A LOS AYUDANTES

Piense en todas las personas que nos han estado ayudando durante este tiempo. Haga una lluvia de ideas de una lista de ayudantes en su comunidad (por ejemplo, médicos, enfermeras, policías, bomberos, trabajadores de supermercados, repartidores, conserjes, etc.)...

| AYUDANTES | CÓMO NOS AYUDAN |
|-----------|-----------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Pssst ... cuando piensas en todas las personas que te ayudan, puede ayudarte a sentirte mejor en tiempos de incertidumbre.



REFLEXIÓN:

¿Qué tipo de ayudante era nuevo en tu lista?

¿Cómo podría agradecer a los ayudantes en su comunidad?

¿Qué se siente al hacerles saber a los demás que los aprecias?

Escriba una nota de agradecimiento o haga un dibujo para un ayudante diciéndole cuánto aprecia su ayuda durante este tiempo.

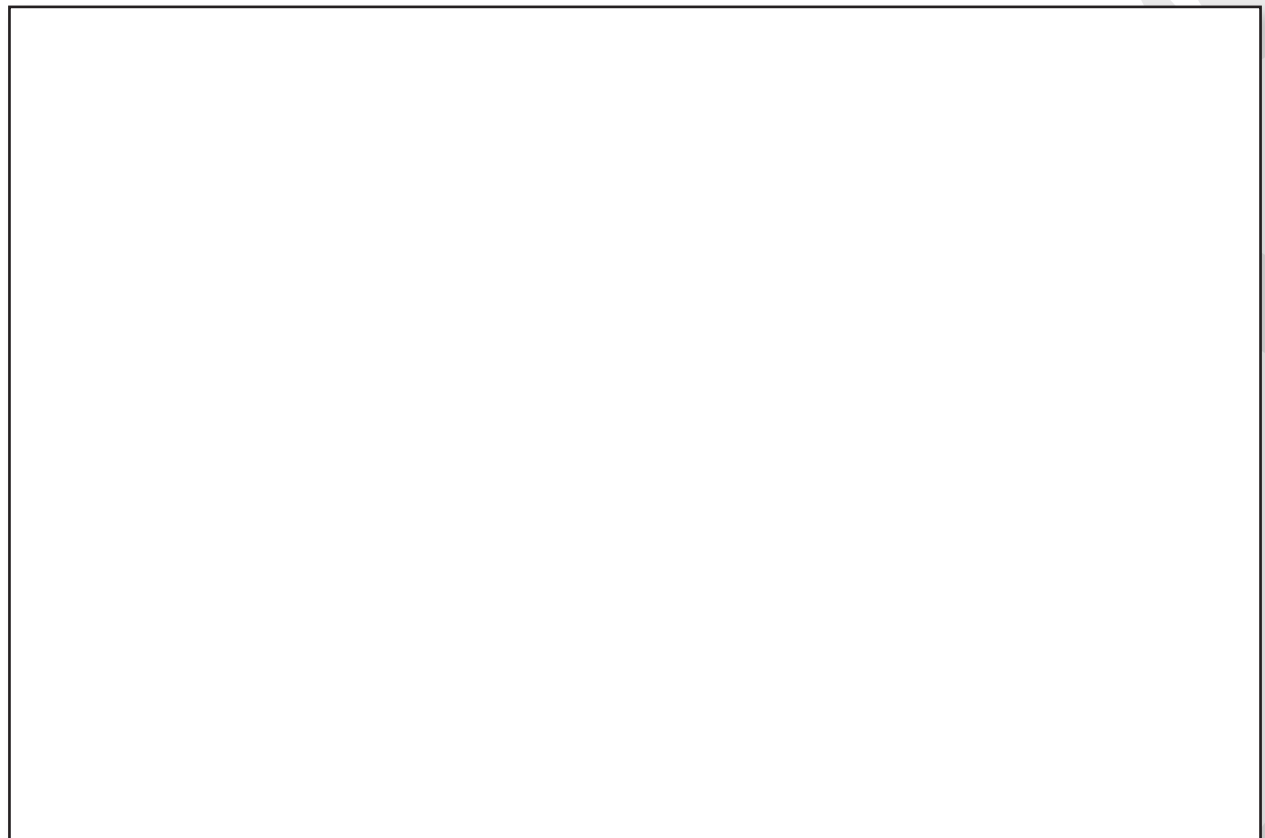
Querido _____,

Estoy agradecido por su ayuda porque _____

_____.

Eres muy bueno un _____. ¡Gracias por cuidar a nuestra comunidad!

De,

A large empty rectangular box with a black border, intended for drawing or writing a note of appreciation. In the background, there is a faint, light gray illustration of a gear.

ENTRADA DE DIARIO

¿Qué cambio sucedió durante este tiempo que terminó siendo realmente genial?

O ... Dibuja y / o escribe sobre algo que cambió durante la cuarentena que terminó siendo realmente genial.

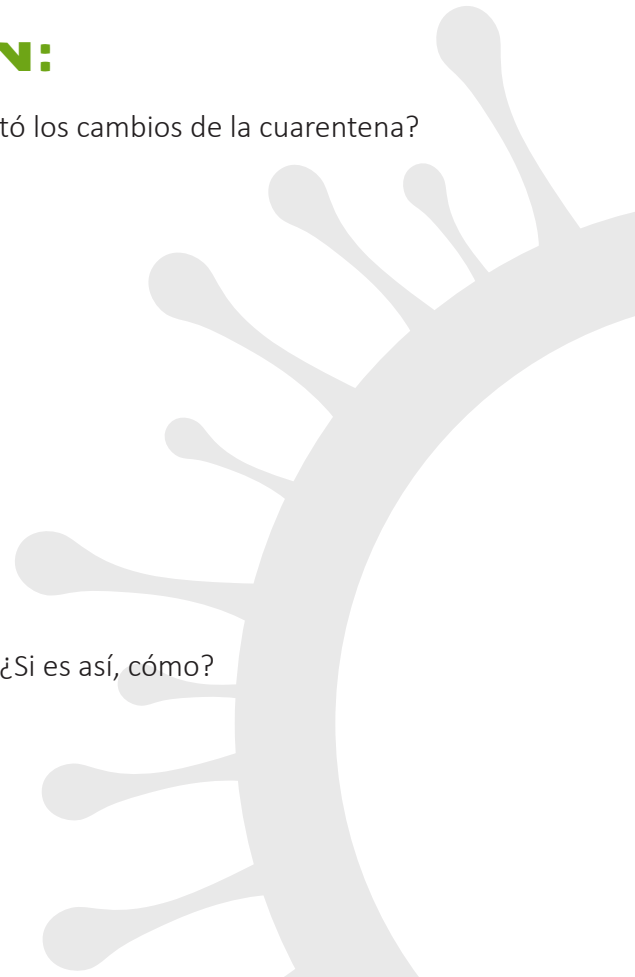


REFLEXIÓN:

¿Cuáles fueron sus pensamientos originales cuando experimentó los cambios de la cuarentena?

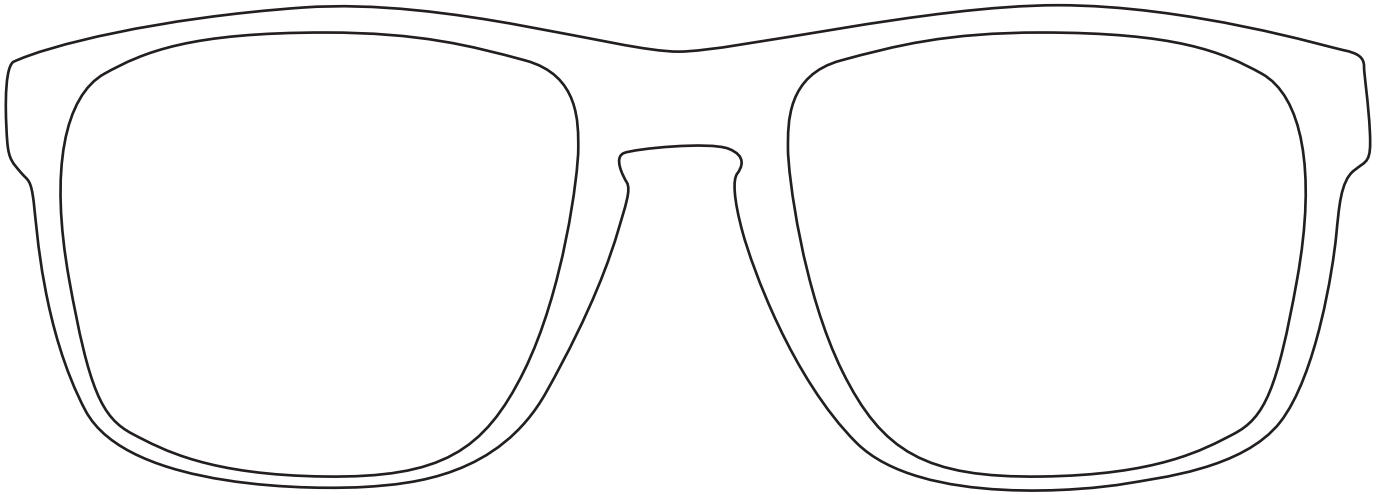
¿Cómo terminó bien el cambio?

¿Tuviste que cambiar tu forma de pensar sobre la cuarentena? ¿Si es así, cómo?



Manejo de la incertidumbre

Dibuja dos grandes cosas que sucedieron durante la cuarentena en las lentes a continuación.



**¡Elijo
el lado
bueno!**
