




Commissioned by  
 KAISER PERMANENTE®



Nombre: \_\_\_\_\_

# LA ESCUELA ES DIFERENTE

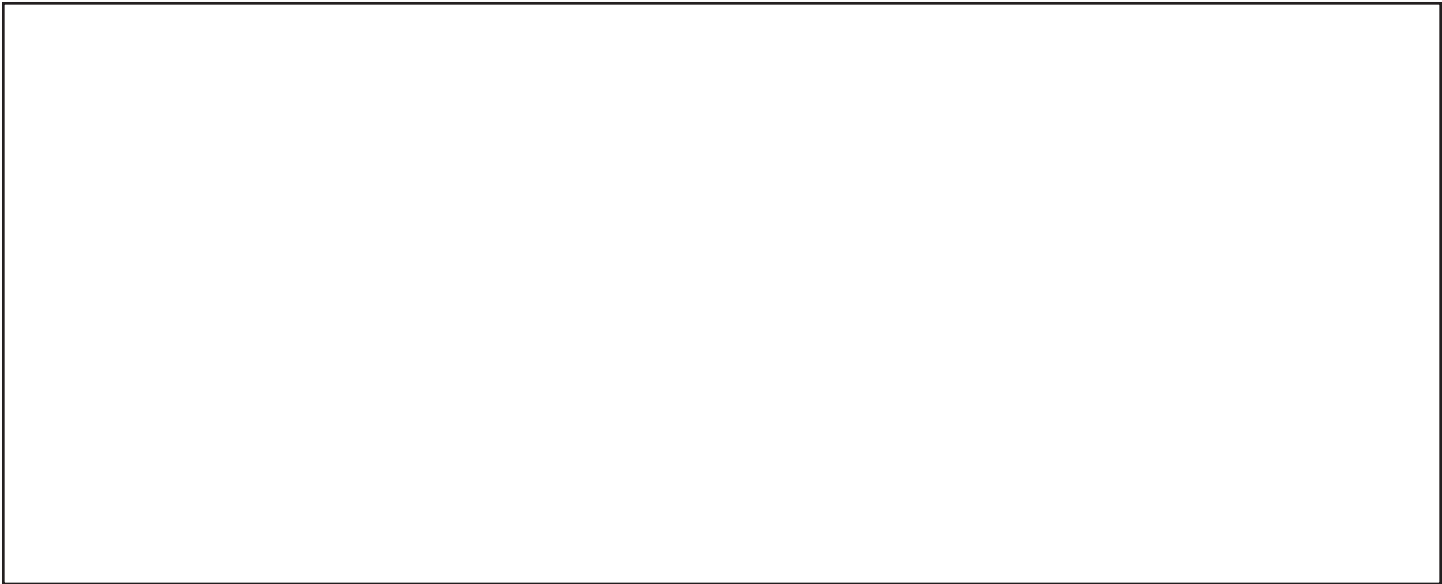
## ACTIVIDAD DE DIARIO

Dibuja o escribe tus respuestas a continuación

¿Cómo es la escuela ahora?

¿Qué extrañas de cómo solía ser la escuela?

Piense en el comienzo de la Cuarentena. ¿Si se sintió triste o frustrado,  
qué hizo para sentirse mejor?



---

¡TENGO  
ESTO!

---



## Haga un plan para “Sentirse Bien”

Aquí hay algunas cosas que puede hacer para sentirse mejor ... Recuerde, ¡TIENE ESTO!

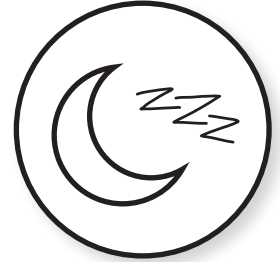
**Ejercicio**



**Toma unas respiraciones**



**Ten una buena noche y duerme**



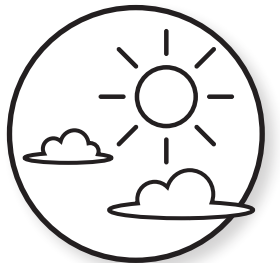
**Encuentra un adulto de confianza con quien hablar**



**Tómese un descanso en un espacio tranquilo**



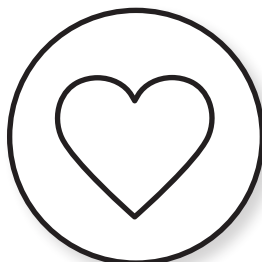
**Toma un poco de aire fresco**



**Disfruta de la naturaleza**



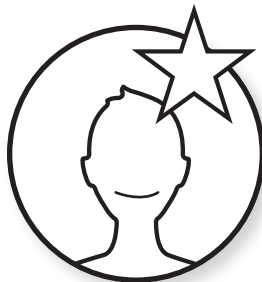
**Haz algo bueno por alguien más**



**Piensa en lo que estás agradecida**



**Se amable contigo misma**



## MI PLAN:

Si me siento triste o frustrado porque la escuela es diferente, puedo \_\_\_\_\_

O \_\_\_\_\_ para ayudarme a sentirme mejor.

## REFLEXIÓN:

¿Cuál de los artículos enumerados anteriormente ya hace?

¿De cuáles de los elementos anteriores te gustaría comenzar a hacer más?

¿Cuál es el primer paso para alcanzar su objetivo de hacer más de lo que lo ayudará a “sentirse bien”? (por ejemplo, planearé acostarme 30 minutos más temprano esta noche, o puedo hacer 10 saltos durante mi descanso hoy).

\_\_\_\_\_

**¡TENGO ESTO!**

\_\_\_\_\_