

¡FELIZ DE SER QUIEN SOY!



Libro de actividades



Soy lo suficientemente bueno/a.

Me llamo _____.

Coloréame

¡Soy
un/a
súper
niño/a!

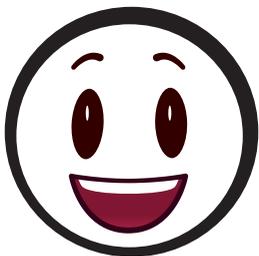


Nadie es perfecto/a. ¡Solo tengo que ser quien soy!

¡Mis sentimientos son importantes!

No importa cómo te puedas sentir, **tus sentimientos son importantes** porque ayudan a conocerte a ti mismo/a. Tus sentimientos también son importantes para las personas que te quieren. **Está bien decirle a alguien cómo te sientes** y necesitar ayuda para afrontar tus sentimientos.

Colorea la imagen que muestra cómo te sientes ahora.



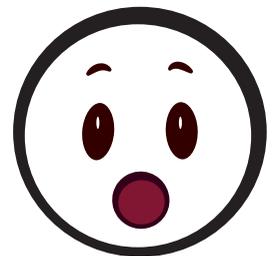
Feliz



Triste



Molesto/a



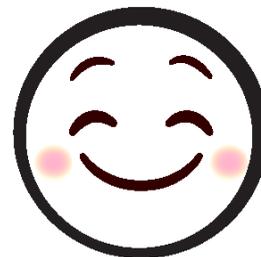
Asustado/a



Cansado/a



Arrepentido/a

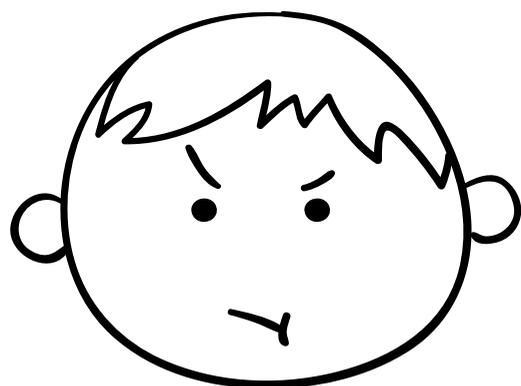
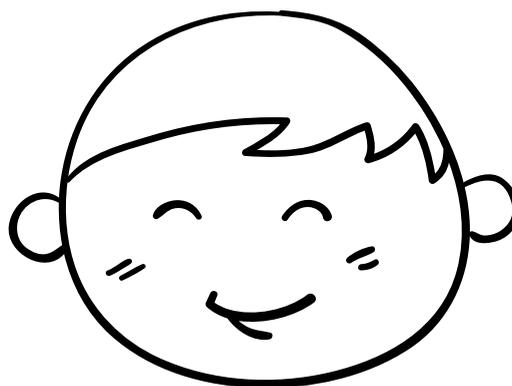
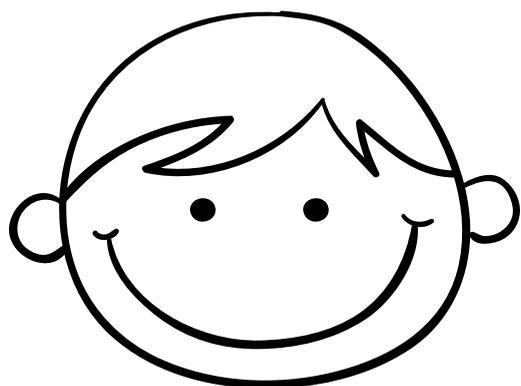


Tímido/a

Respira hondo y cálmate.

Cuando me siento frustrado/a, hay cosas que puedo hacer para calmarme y sentirme mejor.

- 1 ¿Cómo sabes cuando te sientes frustrado/a? Puedes sentir que tu corazón late más rápido, quizás te sientas molesto/a o como que quieres llorar, o tu cara se fruncirá. ¡Colorea la imagen que parece una cara frustrada!



2 Ahora, elige una de las imágenes de esta página. Elige la imagen que muestra una cosa que vas a hacer cuando te sientas frustrado/a. Está bien colorear más de una imagen.

¡Colorea la imagen con todos tus colores favoritos!



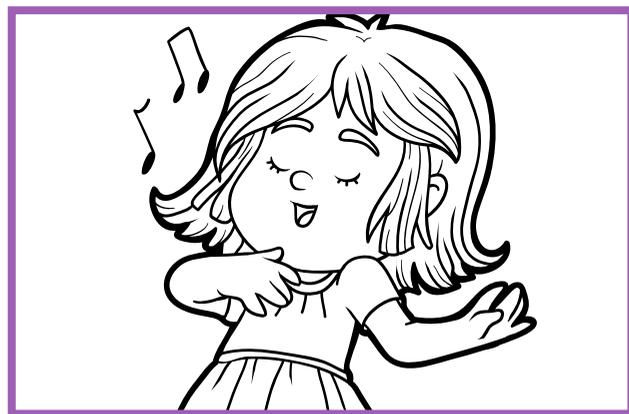
Encuentra un/a amigo/a para jugar



Aspira lentamente por la nariz y expira por la boca (como si quisieras hacer una burbuja gigante)



Pide ayuda a una persona adulta



Canta una canción



Dibuja una imagen de ti mismo/a



¡Soy un/a niño/a bondadoso/a!

Hacer un mayor esfuerzo para ser bondadoso con los demás es importante, ¡y es divertido!

Piensa en la última vez que alguien hizo algo bondadoso por ti.
¿Cómo te sentiste?

Me sentí _____.

Ser bondadoso/a te hace sentir a ti y a la otra persona feliz e importante.

Encierra en un círculo la imagen de una cosa bondadosa que vas a hacer esta semana.



Decir
"gracias"



Ayudar a
lavar los
platos



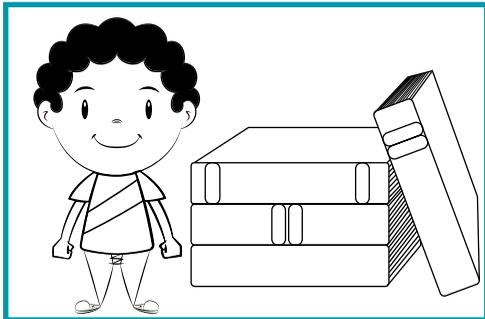
Abrazar a
alguien para
que se sienta
mejor

Llena el espacio en blanco:

El jo ser b eno/a con tod s las personas que conozc

Cosas que me encantan de mí.

Encierra en un círculo, escribe o dibuja algunas de tus fortalezas



¡Soy inteligente!



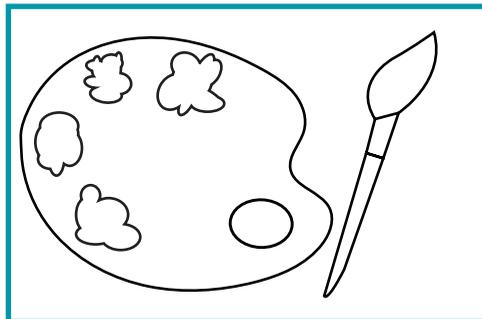
¡Hago reír a mis amigos!



¡Soy bondadoso/a!



¡Soy bueno/a en los deportes!



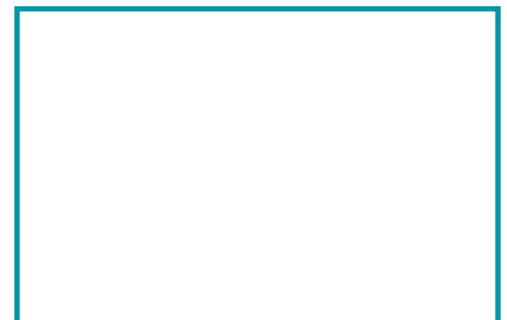
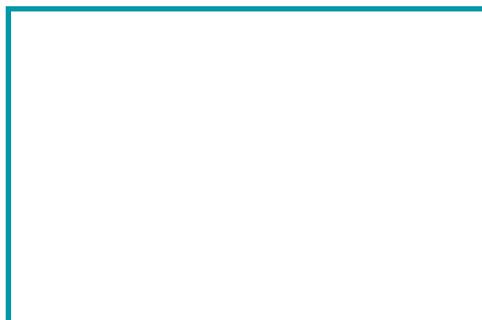
¡Soy creativo/a!



¡Soy valiente!



¡Tengo bastante energía!



¡Dibuja tus propias fortalezas!



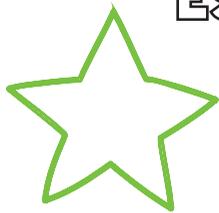
Afirmaciones positivas.

Lee esto en voz alta cada día para ti. Esto te ayudará a empezar el día sintiéndote bien y positivo.

Puedo hacer cosas maravillosas.



Estoy orgulloso/a de mí mismo/a.



Puedo superar mis problemas.

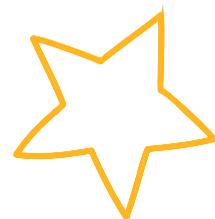
Mis errores me ayudan a aprender y crecer.

Pongo mi mejor esfuerzo.



Puedo hacer cosas difíciles.

Mi voz es importante.



Soy perfecto/a tal cual soy.

Soy inteligente y fuerte.

Soy amado/a.

Puedo intentarlo nuevamente.

Está bien cometer un error.

Si hago algo que no está saliendo bien, yo:

- Pediré ayuda a una persona adulta
- Aprenderé de mis errores
- Me mantendré positivo
- Intentaré algo diferente

- _____
- _____

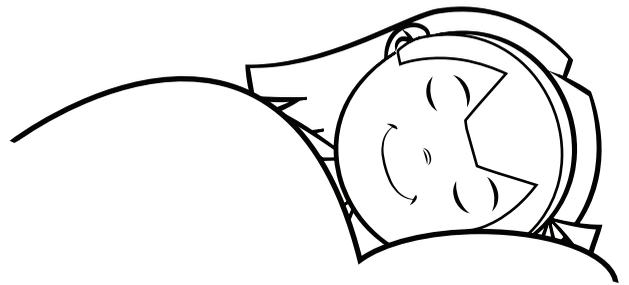


Escribe tus ideas de lo que harás cuando algo que hagas no esté saliendo bien.

Qué hacer cuando te sientes frustrado/a.

Si algo te preocupa, estas son algunas cosas que puedes hacer para ayudarte a ti mismo:

- Habla con un/a amigo/a
- Dite a ti mismo/a “¡Lo puedo hacer!”.
- Respira hondo
- Háblate de una manera agradable
- Duerme bastante
- Haz algo divertido para desestresarte
- Sal y pasa tiempo al aire libre
- Pasa tiempo solo/a en silencio
- Escribe sobre lo que te pasa
- Cuéntaselo a una persona adulta



Recuerda ¡tú lo puedes hacer!

¿Qué debe hacer si alguien te molesta?

Cuando alguien es malo/a contigo, se burla de ti o te hace daño, se le puede llamar “bully” o “abusivo”.



Si alguien es abusivo/a conmigo, prometo que yo...

- Seré valiente:** me alejaré e ignoraré al abusivo. Sé fuerte y dile al abusivo que pare. Seguidamente, actúa con desinterés para mostrarle al abusivo que a ti no te importa.
- Lo contaré a una persona mayor:** a una mamá, papá, abuelo, abuela, tío, tía, madrina, padrino, maestro, entrenador, consejero escolar o director escolar.
Ser abusivo hace daño a los demás y puede hacer que los niños se sientan asustados. Si piensas que estás siendo abusado o intimidado, cuéntaselo a alguien de confianza, como una persona mayor.
- No devuelvas abuso con abuso**
Intenta permanecer calmado/a. Puedes decirle al abusivo que deje de hacer lo que está haciendo o simplemente alejarte.
- Evita al abusivo y apóyate en tus compañeros**
Intenta hacer solamente cosas donde otros estudiantes, compañeros de equipo o maestros estén:
 - Anda al baño cuando la clase vaya junta.
 - Almuerza en grupo.
 - Siéntate al frente del autobús.
 - Únete con un/a amigo/a donde sea que el abusivo pueda estar, como en el corredor o durante el recreo.

Nombre _____

Grado _____

Firma _____

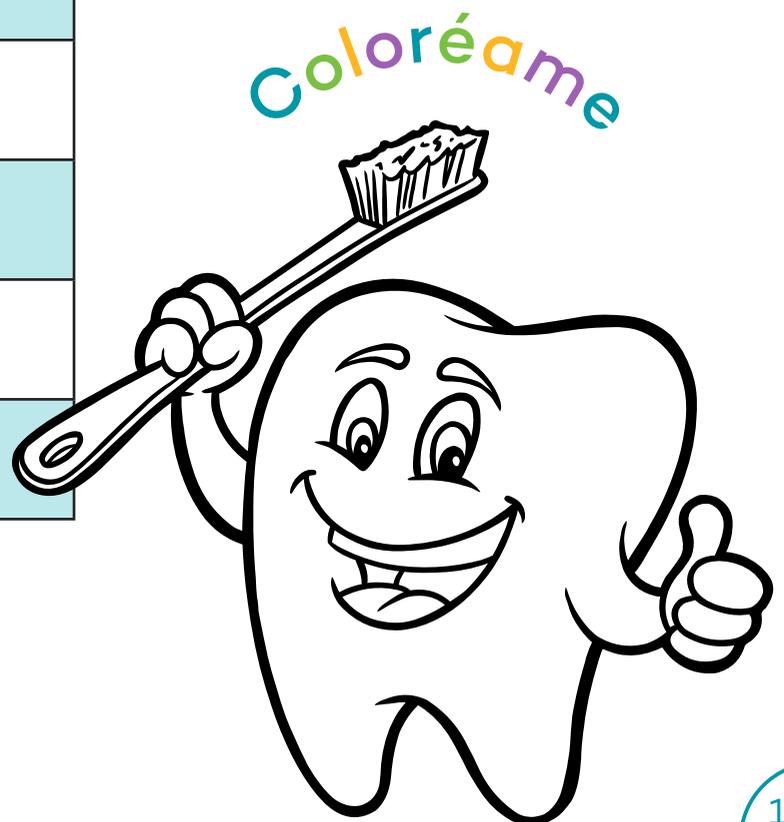
Maneras en las que me cuido a mí mismo

¡Me cepillo los dientes todos los días!

Marca con ✓ el recuadro cada vez que te cepilles los dientes y uses hilo dental.

Sigue cepillándote los dientes y utilizando hilo dental **dos veces al día**, todos los días y visita al dentista dos veces al año. Cuando cuidas de tus dientes, ¡ayudas a todo tu cuerpo!

	 Por la mañana	 Por la noche
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		



Coloréame



es de Ejercicio

Mi canción favorita es: _____

Mi actividad favorita es: _____

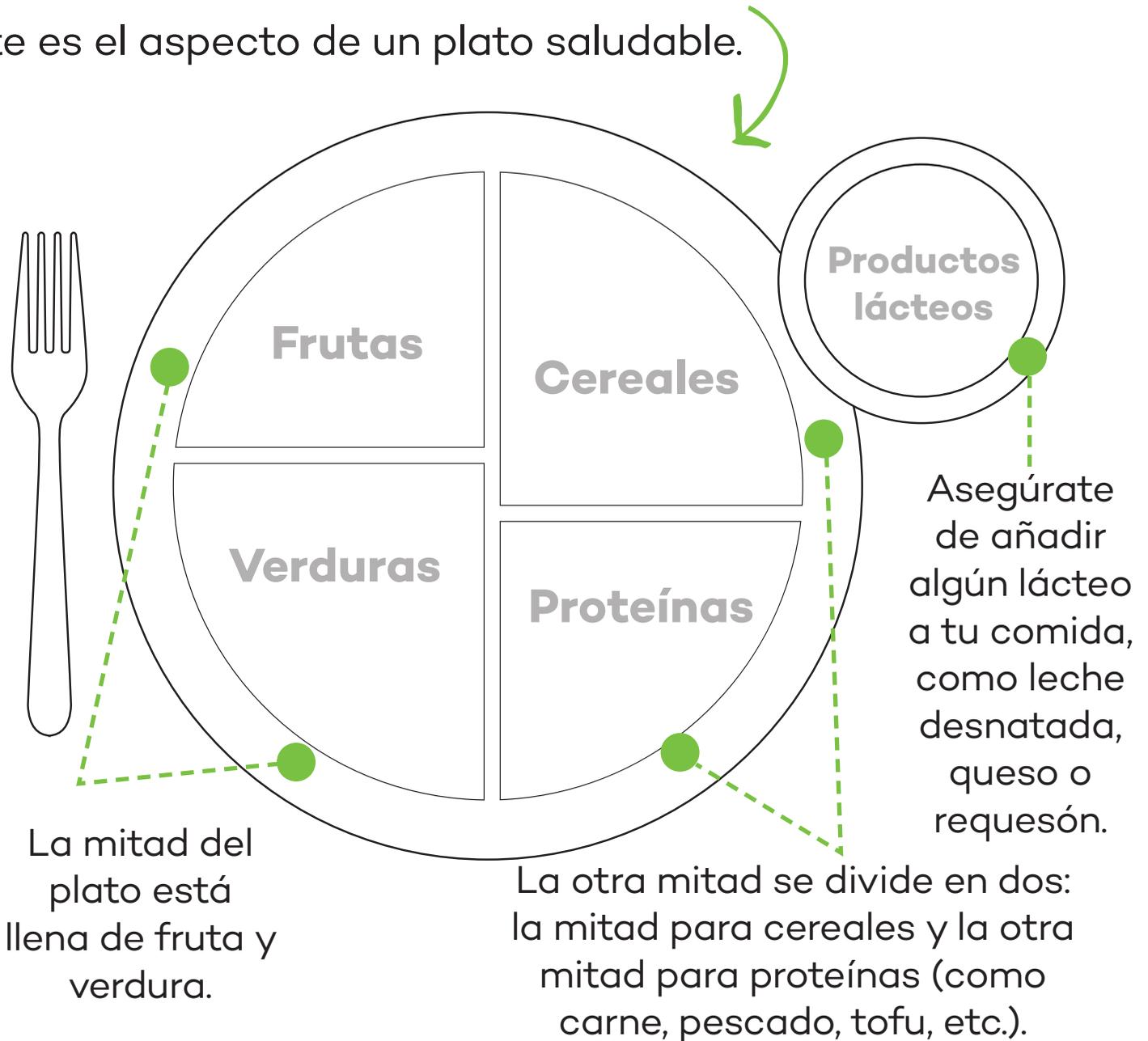
El ejercicio puede ser divertido ¡y lo puedes hacer en cualquier lugar! Pon tu canción favorita ¡y empieza a bailar con la música! Baila durante toda la canción. ¡Solamente sigue moviéndote!



Elijo comidas saludables.

Cuando como sano, me siento mejor y tengo más energía para hacer las cosas que me gustan, como jugar con mis amigos.

Este es el aspecto de un plato saludable.



Dibuja y colorea todas tus comidas favoritas para cada grupo de comida.

Agua es MEJOR

Puedo ser saludable e hidratar mi cuerpo con agua.
¡El agua es la mejor manera de estar hidratado!

¡Los niños necesitan 4 a 6 tazas al día para estar saludables!



Dibuja una cara
alegre en cada
vaso de agua que
tomes hoy.



Es la hora de dormir

Hacer lo mismo cada noche antes de acostarse se llama una rutina. Una **rutina** te ayuda a dormirte más rápido y mejor, y a sentirte mejor. Además, descansar ayudará a tu cuerpo y mente a estar saludables, fuertes y **felices**.

Mi plan saludable al momento de acostarme

¿Cuál es mi rutina a la hora de acostarme?

PASO 1:

Lo primero que debes hacer siempre en la noche es apagar todas las pantallas por lo menos 1 hora antes de acostarte. Pantallas son cosas como la TV, computadora, tableta, teléfono celular y juegos de vídeo. Tu último paso debe ser acostarte en la cama.

PASO 2:

Elige 4 o 5 cosas que haces cada noche y ponlas en el orden en que las harás. Este orden será tu rutina al momento de acostarte.

Escribe tu rutina en orden:

1. Apaga todas las pantallas
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

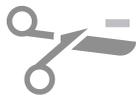
RECOMPENSA FELIZ

¡Felicitaciones, eres un/a súper niño/a saludable!

Este premio es para



Por completar el libro de actividades y coloreo “Happy to Be Me” (Feliz de ser quien soy) de Molina. Has dado pasos para aprender sobre tu salud total y estamos muy orgullosos de ti. ¡Buen trabajo!



¡Estamos aquí para USTED!

Para obtener más información o para conseguir ayuda para la salud y el bienestar de su hijo/a, llámenos al **(888) 999-2404 (TTY:711)** o visite molinahealthcare.com/WI

