

# Calendario de las emociones

## INSTRUCCIONES:

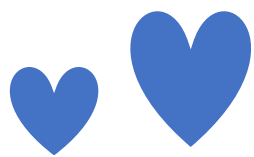
- Selecciona una actividad para realizar cada día.
- Una vez realizada la tarea, tacha el calendario hasta completarlo en su totalidad.
- Puedes elegir el orden de las actividades según tu estado de ánimo.
- Recuerda compartir con tus familiares.
- No olvides que recordarte que "Eres único y especial" es tarea de todos los días.
- Puedes usar tu diario para hacer los registros que desees, cuando pase algo alegre, sorprendente o triste; hacer dibujos de cómo te sientes o de lugares bonitos, o cosas que te agraden... eso lo decides tú.



Fuente de la imagen: <https://esmejorvivirsinmiedo.wordpress.com/page/3/>

**Creado por: Cinthia Rosas Ramos**  
**Abril, 2021**

# Calendario de las emociones



<b>1</b> Comienza a escribir un diario.	<b>2</b> Mírate al espejo y menciona 5 cualidades que identifiques en ti.	<b>3</b> Elige una canción que te genere alegría e inventa una coreografía.	<b>4</b> Escribe una carta para alguien especial.	<b>5</b> Elige un juego de mesa y disfruta con tu familia.	<b>6</b> Memoriza algunos chistes y cuéntalos al resto de tu familia.	<b>7</b> Piensa en 5 cosas que te causen alegría.
<b>8</b> Registra en tu diario cómo te sientes cada día.	<b>9</b> Intenta aprender algo nuevo en este mes.	<b>10</b> Al despertar, menciona 5 frases que inicien con "Yo puedo..."	<b>11</b> Mírate al espejo e intenta hacer caras graciosas.	<b>12</b> Escribe una nota para agradecer a 2 miembros de tu familia.	<b>13</b> Elige un lugar cómodo y lee un cuento	<b>14</b> Selecciona una película y disfrútala con tu familia.
<b>15</b> Colabora con las tareas de casa.	<b>16</b> Menciona 3 cosas que te hacen especial y único	<b>17</b> Ayuda a alguien.	<b>18</b> Sentado en un lugar tranquilo cierra los ojos, respira profundo y escucha todos los sonidos a tu alrededor.	<b>19</b> Antes de dormir... piensa en las cosas buenas que hiciste el día de hoy.	<b>20</b> Anota preguntas en papelitos (color favorito, comida favorita, etc.). Ponlos boja abajo y con alguien por turnos, saquen las preguntas y respondan.	<b>21</b> Haz un dibujo de tu momento más feliz en esta semana.
<b>22</b> Reflexiona: ¿Has cometido algún error? ¿Qué hiciste para corregirlo? Pide disculpas si es necesario.	<b>23</b> Frente al espejo intenta representar todas las emociones posibles.	<b>24</b> Con tu nombre crea un acróstico destacando tus virtudes.	<b>25</b> Pregunta a mamá o papá ¿Cómo puedes hacer su día mejor? Y ayúdalos.	<b>26</b> Investiga el significado de tu nombre, pregunta a tus papás por qué lo eligieron.	<b>27</b> Juega con alguien a "Dictar dibujos". Ambos tienen que darse instrucciones para realizarlo.	<b>28</b> Con un gis traza tu silueta en el piso, anota tus cualidades. Pide ayuda a tu familia.
<b>29</b> Con ayuda de alguien escribe una receta para la felicidad	<b>30</b> Juega mímica con tu familia.					