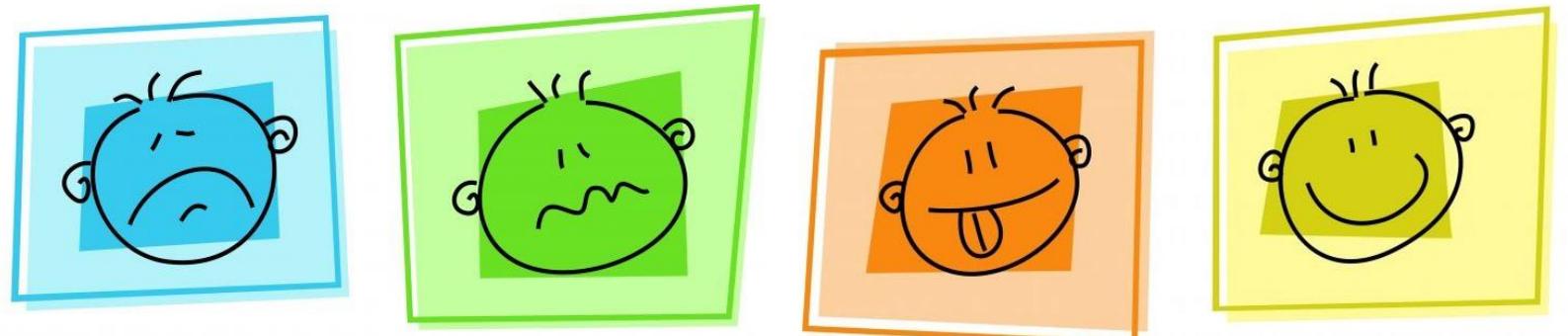


Calendario de las emociones

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



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