

Mi Milla Diaria

Diario de Alegría



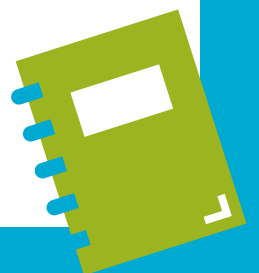
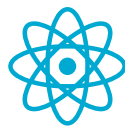
Nombre



LA MILLA DIARIA ME HACE SENTIR ...



MIS OBJETIVOS 2020-2021



¡TODO SOBRE MI!

¿Cuáles son las 5 cosas en las que soy realmente bueno?

¿Qué me hace sentir mejor conmigo mismo?

¿Qué me hace diferente?

¿Qué es lo mejor de mí?

LO QUE OTROS VEN EN MI

Usa las burbujas a continuación para escribir cosas agradables que tus amigos y familiares dicen sobre ti.



ESCRIBE ALGO PARA SENTIRTE MEJOR

Usa las palabras en los cuadros azul, rosa y verde a continuación para completar la oración.

Triste
Enojado
Asustado
Confundido
Preocupado
Avergonzado
Inseguro
Estresado

Contento
Con Calma
Seguro
Enfocado
Mejorando
Aceptado
Bueno
Muy bien

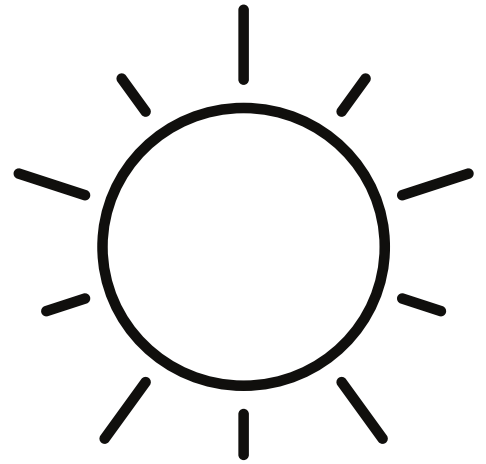
Salir a caminar o correr
Dibujar o colorear
Contar hasta 10
Leer un libro
Pedir ayuda
Escribir en mi diario
Respirar lentamente
Hacer un rompecabezas
Estirarme
Darme un abrazo a
mí mismo
Ayudar a alguien
Hacer una tarea de
la casa

Me siento _____. Para ayudar a sentirme _____, yo voy a _____.

Ejemplo: me siento preocupado. Para ayudar a sentirme tranquilo, yo voy a salir a caminar.



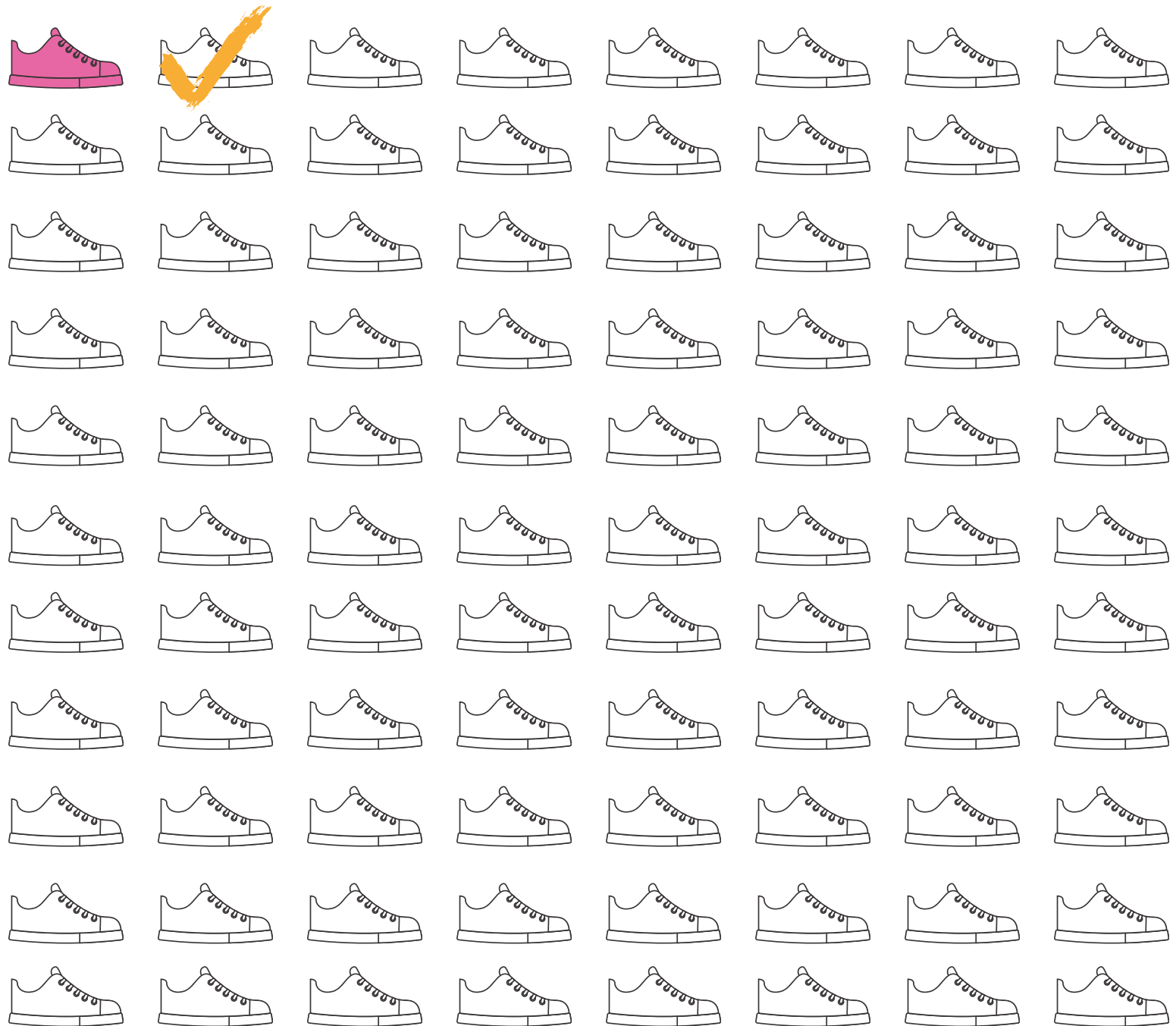
Dibuja y colorea una imagen tuya caminando o corriendo en The Daily Mile.

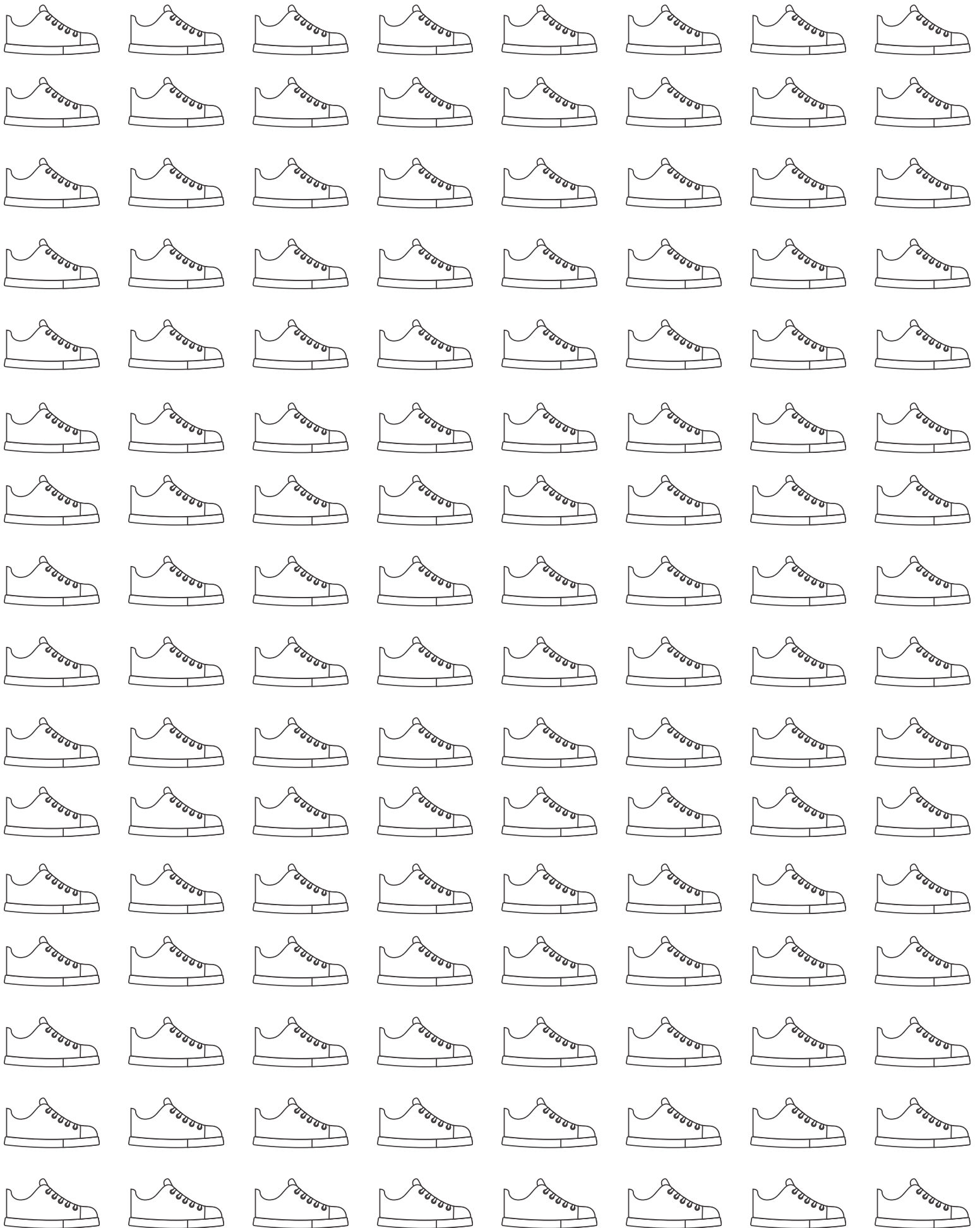




MI SEGUIMIENTO DIARIO DE MILLAS

¡Los buenos hábitos comienzan un día a la vez! Colorea, marca o coloca una calcomanía sobre cada zapato cuando completes The Daily Mile ese día.





Notas de Bondad

Escribe algo amable en las notas a continuación. ¡Recorta las notas y déjalas en distintos sitios para que las encuentren tus amigos y familiares!



Eres
un buen
amigo.

Tu eres
importante
para mi.

Soy
feliz de
conocer-te.

