

¡AGÍTALO!

Utilizar un frasco de la confianza es una forma divertida y sencilla de probar cosas nuevas y pensar de forma positiva. Puedes hacer uno para ti y otro para alguien a quien aprecies.

¡SIGUE ADELANTE!

Prueba añadir notas positivas cada vez que suceda algo bueno. Lee una siempre que necesites un impulso de confianza o ánimo.

¡PRUEBA ESTAS O CREA OTRAS!

Ayuda con algo que nunca hayas hecho.

"Haces que el mundo sea un lugar mejor".

"Tienes muchas ideas geniales".

Practica una nueva habilidad deportiva.

Aprende una palabra nueva. Intenta usarla a lo largo del día.

"Puedes hacer cosas difíciles".

"Eres valiente".

"Tu bondad brilla con intensidad".

Pídele a un bibliotecario que te recomiende un libro que nunca hayas leído.

"Eres original y eso es lo mejor".

Invita a un amigo a jugar al fútbol contigo.

"¡Tú puedes!"

Durante un paseo a pie, fíjate en al menos 5 cosas nuevas.

1 Corta tiras de papel.

"Iluminas cualquier habitación".

2 En cada tira, escribe algo nuevo para probar o algo positivo que puedas decirte a ti mismo.



3 Coloca las tiras en un frasco.

4 Cada mañana (o cuando quieras), agita el frasco y saca una tira de papel. ¡Antes de que acabe el día, prueba esa cosa nueva o repite las palabras de ánimo!

**HABLEMOS DE ESTO: ¿Qué cosa nueva te resultó más difícil?
¿Cuál fue la más fácil? ¿Qué mensaje te hizo sentir más confianza?**

¡HABLEMOS DE ESTO!
Lleva tu cerebro de excursión.



Nombra tres cosas que te alegras de haber hecho hoy.



¿En qué cosas has mejorado con la práctica?



Si pudieras obtener UN RASGO de cada una de tus tres personas favoritas, ¿cuáles serían?



¿Cómo llamarías a tu SUPERPODER de confianza?
¿Cuándo lo usarías?

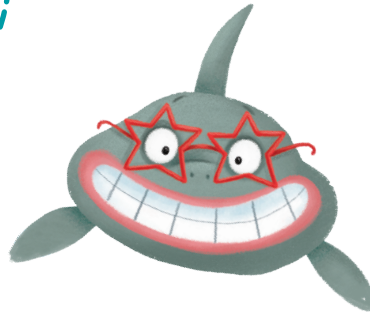


¿DE QUÉ FORMA SE COMPORTA TU FAMILIA COMO UN EQUIPO?



¿Qué te ayuda a seguir intentándolo cuando las cosas SE PONEN DIFÍCILES?

¿Qué se siente al recibir un halago? ¿Qué se siente al dar uno?



DESCRIBE LO MÁS DIFÍCIL QUE HAS HECHO ESTA SEMANA.

¿Qué se siente al alcanzar una meta?



¿Qué premio te gustaría ganar?
¿Por qué?



Menciona una vez cuando transformaste algo DESAFIANTE en algo DIVERTIDO.



¿Qué cosas suele hacer la gente con las manos cuando se sienten confundidos?
¿O valientes? ¿O nerviosos? ¿O entusiasmados?



Juega con confianza

¿Puedes encontrar estos objetos ocultos?

**¡PRUEBA
UNA NUEVA
PERSPECTIVA!**

Si te quedas atascado, intenta girar la imagen o mirarla desde otro ángulo. ¡Un ángulo diferente podría ayudar a que un objeto oculto pueda verse mejor!



plátano



velero



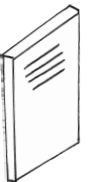
cono de nieve



pincel de artista



paleta



libro



aguja



brócoli



conejo

Encuentra las respuestas en HighlightsKids.com/MetLifeHP

HABLEMOS DE ESTO: Cuando practicas un deporte o juegas, ¿qué te dices a ti mismo para tener la confianza necesaria para seguir jugando?



jarra



anillo



bastoncillo para los oídos



rebanada de pizza



hoja



corazón



brócoli



conejo

Tu equipo soñado

Imagina que creas tu propio equipo de fútbol. ¿Cómo se llamaría el equipo? ¿Cómo serían los uniformes? Piensa en algunas ideas y luego dibújalas aquí.

¡NO ESPERES A QUE SEA PERFECTO!
Lánzate y descubre a dónde te llevan tus ideas. Tu primera idea es suficiente para empezar. Siempre puedes modificar tu diseño más adelante.



NOMBRE DE TU EQUIPO












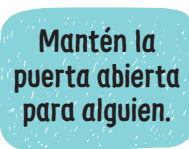


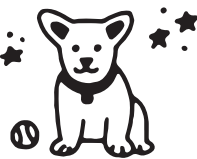
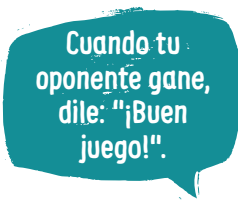

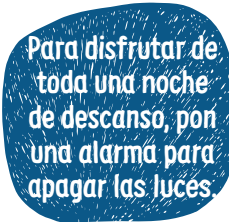








HABLEMOS DE ESTO: ¿Cómo creer en tus ideas puede ayudarte a convertir un simple pensamiento en algo totalmente nuevo y creativo, incluso si al principio resulta un poco difícil?



Ilumina el Mundo BINGO

Tacha una casilla cuando hayas realizado la actividad que está escrita en ella. Intenta hacer cinco casillas en horizontal, vertical o diagonal a lo largo de una semana. También puedes retar a tus familiares y amigos a que hagan lo mismo.

<p>Anota algunas de las cosas buenas que te han pasado hoy.</p>	 <p>Pon música y canta, baila o crea arte.</p>	 <p>Deja que otra persona vaya primero.</p>	<p>Sorprende a tu familia preparándoles su snack favorito.</p> 	 <p>Agarra solo la cantidad de servilletas que necesites.</p>
<p>Haz una tarea sin que te lo pidan.</p> 	 <p>Escribe un poema de agradecimiento para un maestro.</p>	 <p>Dona juguetes y ropa que ya no te sirvan.</p>	 <p>Hazte un halago.</p>	<p>Aprende algo nuevo sobre un país que nunca hayas visitado.</p> 
 <p>Si un amigo parece triste, ofrécete a escucharlo.</p>	<p>Juega a un juego que un niño más pequeño quiera jugar.</p> 	 <p>Mantén la puerta abierta para alguien.</p>	 <p>Siempre que puedas, camina en lugar de pedir que te lleven.</p>	 <p>Escribe mensajes alegres y pégalos en tu ventana.</p>
<p>Pasa tiempo con una mascota.</p> 	 <p>Cuando tu oponente gane, dile: "¡Buen juego!".</p>	 <p>Haz tarjetas coloridas para los residentes de los hogares de ancianos.</p>	 <p>Para disfrutar de toda una noche de descanso, pon una alarma para apagar las luces.</p>	<p>Con el permiso de tus padres, participa en una jornada de limpieza comunitaria.</p> 
 <p>Invita a alguien que esté sentado solo a que se siente contigo.</p>	<p>¿Alguien ha extraviado algo? ¡Únete a la búsqueda!</p> 	 <p>Sonríete a ti mismo en el espejo.</p>	<p>Enséñale a un amigo algo que se te dé muy bien.</p> 	 <p>¡Apaga las pantallas y sal a jugar al aire libre!</p>

HABLEMOS DE ESTO: ¿Por qué crees que es tan importante ser amable contigo mismo como ser amable con los demás?