



30 Actividades que nuestros Toros pueden hacer para Salud Emocional

# 1 Práctica una técnica de respiración.	# 2 Haz una lista de los sentimientos que se te ocurran.	# 3 Juega a las farsas de emociones. ¿Puede tu familia adivinar tu sentimiento?	# 4 Escribe una carta a alguien para hacerle saber que los aprecias.	# 5 Haz tus tareas sin que te lo pidan.
# 6 Haga un póster sobre AMABILIDAD para su salón de clases.	# 7 Haga una lista de 10 maneras de mostrar respeto en la escuela.	# 8 Explíquele a un adulto lo que significa empatía.	# 9 Ve afuera y cuenta cuántas cosas son rojas.	# 10 Haz una lista de 30 cosas por las que estás agradecido.
# 11 Practica la respiración de cacao caliente (inhalar), y soplar para enfriar (exhalar).	# 12 Limpiar su área o cuarto sin que te lo pidan.	# 13 Haz una lista de 25 cosas que amas.	# 14 Escribe lo que significa ser un buen amigo.	# 15 Haz una lista de todas las formas en que mostraste bondad esta semana.
# 16 Escribe sobre tu héroe.	# 17 Habla con un adulto sobre tu lugar favorito.	# 18 Escribe una nota a alguien que extrañas.	# 19 Práctica sentarte quieto durante un minuto. ¿Qué sonidos oíste?	# 20 Nombra 3 maneras en las que puedes calmarte cuando te sientas estresado.
# 21 Haz una tarjeta para alguien que amas.	# 22 Haz un dibujo de tu futuro. ¿Cuál es tu carrera?	# 23 Haz una lista de las cosas que son importantes para ti.	# 24 Lee un libro. ¿Qué sentimientos notaste cuando leíste?	# 25 Pregúntele a un adulto sobre una carrera que le interese.
#26 Trate de nombrar 10 universidades diferentes O 10 carreras que te interesan.	# 27 Nombra 3 cosas que te encantan hacer y 1 cosa que quieras probar.	# 28 Nombra 3 cosas que puedes hacer para ser útil en tu comunidad.	# 29 Juega un juego con alguien.	# 30 Nombra 5 cosas que te gustan de ti mismo.