Fly Kids
Un mundo para crecer

# LA LISTA DE COSAS QUE ME HACEN FELIZ

Las pequeñas cosas también hacen grandes sonrisas.

## 1. COSAS QUE AMO HACER

## 2. PERSONAS QUE ME HACEN FELIZ

## 3. MOMENTOS QUE ME LLENAN DE ALEGRÍA

## 4. LUGARES QUE ME HACEN SENTIR BIEN

## 5. PEQUEÑAS COSAS DE CADA DÍA



Soy feliz con las cosas simples y valoro cada momento.

Fly Kids
Un mundo para crecer

# EMOCIÓN DE HOY

## ¿Cómo me siento hoy?


Feliz


Tranquilo/a


Preocupado/a


Enfadado/a


Triste



## ¿Qué ha pasado?

## ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?



Fly Kids
Un mundo para crecer

# Mi rutina para ser más autónoma

Pequeños hábitos, grandes logros



Confío en mí, puedo hacerlo y cada día soy un poquito más grande.

## POR LA MAÑANA

Empiezo el día con energía

- [ ]  Me levanto a la hora acordada
- [ ]  Me visto
- [ ]  Me peino
- [ ]  Compruebo mi mochila (libros, agenda, estuche, todo lo que necesito)
- [ ]  Lleno mi botella de agua
- [ ]  Desayuno

¡Hoy es un gran día, yo puedo!

## AL LLEGAR A CASA

Ordeno y respiro

- [ ]  Dejo la mochila en su sitio
- [ ]  Pongo la ropa sucia en el cesto
- [ ]  Ordeno un poco mi habitación
- [ ]  Meriendo algo saludable
- [ ]  Reviso mi agenda (¿Qué tengo que hacer hoy y mañana?)

Un pequeño orden hace un gran día

## POR LA TARDE

Primero lo importante, después lo divertido

- [ ]  Hago mis deberes o estudio lo que tenga pendiente
- [ ]  Si no tengo deberes, repaso o practico algo que me ayude
- [ ]  Cuando termino, reviso que está todo hecho y guardado
- [ ]  Después... ¡disfruto de mi tiempo libre! (puedo jugar, leer, dibujar, salir...)

 La tablet solo por la noche y máximo 1 hora.

Recuerdo: primero mis deberes, después mi tiempo libre.

## POR LA NOCHE

Cierro el día con calma

- [ ]  Pongo la mesa para cenar
- [ ]  Recojo la mesa después de cenar
- [ ]  Ducha (yo sola me lavo el cuerpo y tú me ayudas con el pelo si lo necesito)
- [ ]  Me cepillo los dientes y me cuido
- [ ]  Preparo la ropa del día siguiente
- [ ]  Preparo mi mochila para mañana
- [ ]  Me acuesto a la hora acordada para descansar bien

Un buen descanso también me hace crecer.

## VIERNES

Planifico mi fin de semana

- [ ] Me preparo mi desayuno (y lo hago yo)
- [ ] Reviso con mamá/papá qué trabajos, exámenes o proyectos tengo
- [ ] Compruebo qué material necesito
- [ ] Reviso que llevo TODO lo necesario para hacer los deberes en casa (el fin de semana)
- [ ] Ordeno mi mochila y mi espacio de estudio
- [ ] ¡Lista para un gran fin de semana!

## Esta semana me siento orgullosa de...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

## ¿Cómo me siento cada día?

Mis rutinas me ayudan a ser mejor

| | Feliz | Regular | Triste |
|---|---|---|---|
| Lunes | ☐ | ☐ | ☐ |
| Martes | ☐ | ☐ | ☐ |
| Miércoles | ☐ | ☐ | ☐ |
| Jueves | ☐ | ☐ | ☐ |
| Viernes | ☐ | ☐ | ☐ |

Un universo de bienestar para aprender a volar.

Fly Kids
Un mundo para crecer

# Mis emociones también cuentan

Conocerme · Aceptarme · Valorarme

Guía para familias

## ¿Qué son las emociones?

Las emociones nos señalan qué nos ayudan a entender lo que sentimos y lo que necesitamos. Todas las emociones son importantes y tienen un mensaje.

## Todas las emociones son válidas

No existen emociones buenas o malas. Todas nos enseñan algo.

Alegría · Tristeza · Enfado · Miedo · Calma · Amor

## ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la forma en la que me hablo, me trato y me valoro. Cuando me conozco, me acepto y confío en mí, me siento más fuerte para afrontar los retos del día a día.



## Mi botiquín emocional

Cosas que me ayudan cuando me siento mal o necesito calma:

- [ ] Respirar despacio
- [ ] Hablar con alguien de confianza
- [ ] Escuchar mi canción favorita
- [ ] Dibujar o colorear
- [ ] Dar un paseo
- [ ] Abrazar a alguien que quiero
- [ ] Escribir lo que siento
- [ ] Recordar algo que me hace feliz
- [ ] Visualizar un lugar tranquilo
- [ ] Pedir ayuda si la necesito

## Mis fortalezas

Escribe o dibuja 5 cosas que te hacen especial.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

## Frases que me hacen bien

- Soy suficiente tal y como soy.
- Mis emociones son importantes.
- Puedo con los retos.
- Cometer errores también me ayuda a crecer.
- Tengo cualidades únicas.
- Me trato con amabilidad.
- Cada día aprendo algo nuevo.
- Confío en mí.
- Merezco cosas bonitas.
- Estoy orgullosa de mí.

## Reto de la semana

Durante estos días, presta atención a cómo te hablas. Si te descubres diciendo algo negativo, cámbialo por una frase amable y positiva.

**Escribe aquí una frase que quieras repetir esta semana:**

## Para reflexionar en familia

- ¿Qué emociones me cuesta más expresar?
- ¿Cuándo me siento más yo mismo/a?
- ¿Qué puedo hacer cuando me siento mal?
- ¿Qué es lo que más me gusta de mí?
- ¿Cómo puedo apoyar a alguien de mi familia cuando tiene un mal día?

Un universo de bienestar para aprender a volar.