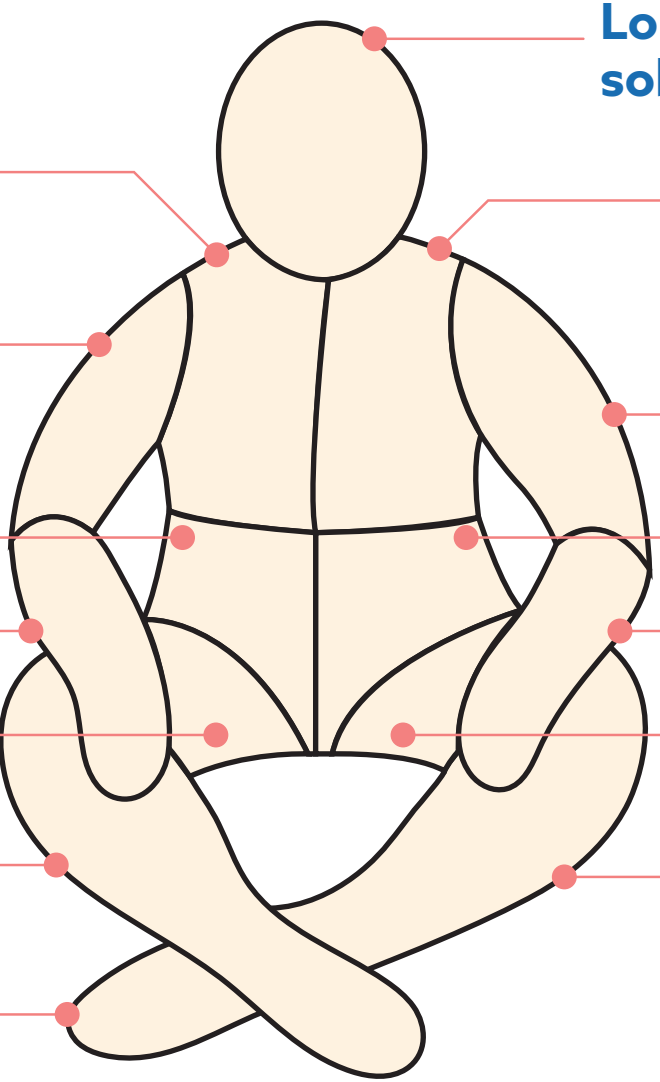
Casa de la Diabetes

ESPACIOS PARA **SENTIRSE MEJOR** y caminar en armonía



¿QUIÉN **SOY?**



Lo que pienso sobre mí

Mis rasgos físicos son:

Mis cualidades son:

Lo que me gusta hacer

Mis debilidades son:

Lo que más amo es:

Mi mayor miedo es:

Yo soy bueno en:

Yo sé:

Mi familia son:

Mi apodo es:

Mi experiencia positiva fue:

Mi experiencia negativa fue:

Mi edad es:

INTRODUCCIÓN

HABILIDADES PARA LA VIDA

Todos y todas podemos desarrollar habilidades que ayudan a que nos sintamos bien con nosotros mismos y a llevarnos mejor con los demás. La meta es aprender a hablar con respeto, escuchar con atención y cariño, manejar los problemas con calma y convivir en armonía en el sitio de estudio, de trabajo, en casa y en la vida. Entre estas habilidades que nos ayudan a crecer paso a paso, a confiar en nosotros y a seguir adelante con esperanza, están:

- Empatía
- Asertividad
- Comunicación positiva
- Apertura a la experiencia
- Mantener la calma frente al estrés
- Resolución de problemas

EMPATÍA

Empatía

- Es saber ponerse en el lugar de la otra persona y entender cómo se siente.
- Es entender los sentimientos de otra persona y compartir un poco de lo que está viviendo.
- ¿Sabías que escuchar y respetar otros puntos de vista nos hace más fuertes y más sabios cada día?
- Tener interés por saber cómo se sienten las otras personas.
  Hacer preguntas como:
  ¿QUÉ SIENTE? ¿NECESITARÁ MI APOYO?

Recuerda:
Un reconocimiento, una disculpa por un error cometido, un saludo amable, una expresión de cariño y gratitud hacen la vida más agradable.

Ejemplo de **empatía**

- **Una señora mayor entra al bus lleno.** Nadie se levanta.

- Juan observa que la señora está cansada.
  Juan: "Señora, tome mi asiento."
  Señora: "Muchas gracias, joven."
  Juan sonríe

- **¿Por qué es empático Juan?**

- Porque no solo escucha, sino que:
  - ☐ Reconoce cómo se siente la señora
  - ☐ Tomar el lugar porque se siente cansado.
  - ☐ Darle el lugar porque es una persona mayor.



Veamos otro **ejemplo**

- Juan ve que su compañera de aula, Ana está triste porque no entendió la tarea. En lugar de burlarse, se acerca y le dice:
- "No te preocupes, a mí también me pasó. Si quieres, te ayudo y lo hacemos juntos." Juan trata de entender cómo se siente Ana y la apoya.



En tus propias palabras, ¿por qué dirías que Juan es empático?

_____

_____

_____

_____

_____

¿Qué **harías tú?**

- **Lee la historia:**

Jorge llega a su casa con cara de pocos amigos.

No le ha ido muy bien en el trabajo, el sol está intenso, además tiene que hacer ese mismo día unos pagos.

Carmencita, su esposa, le dice animada: "¡Hola Jorgito!"

Jorge responde cortante: "Ajá..."



- **Ahora piensa:**
  ¿Qué hace Carmencita?

☐ Se molesta y le deja de hablar
☐ Le contesta igual de cortante
☐ Piensa: "Seguro no le ha ido bien hoy" y le dice: "Tranquilo, todo se resolverá."

Ahora te **toca a ti** *(sin mentir)*

- Cuando alguien en tú casa, o en algún otro lugar al que vas, está enojado...



☐ También me enojo



☐ Me río



☐ Trato de entender qué le pasa



☐ Ignoro la situación

Dibuja, pega una foto o un recorte de tu familia y realiza un collage:

RECUERDA:
Empatía es acordarse de que todos tenemos días difíciles...y que una palabra bonita puede valer más que el oro.

Escribe el nombre **de tu plato favorito**

- Cuando preparamos un plato de comida con empatía, pensamos no sólo en nosotros, sino en quién lo va a comer y qué necesita.

- Cocinar con empatía es elegir ingredientes frescos y saludables, cuidar la higiene, preparar con cariño.

Dibuja los ingredientes de tu plato favorito.





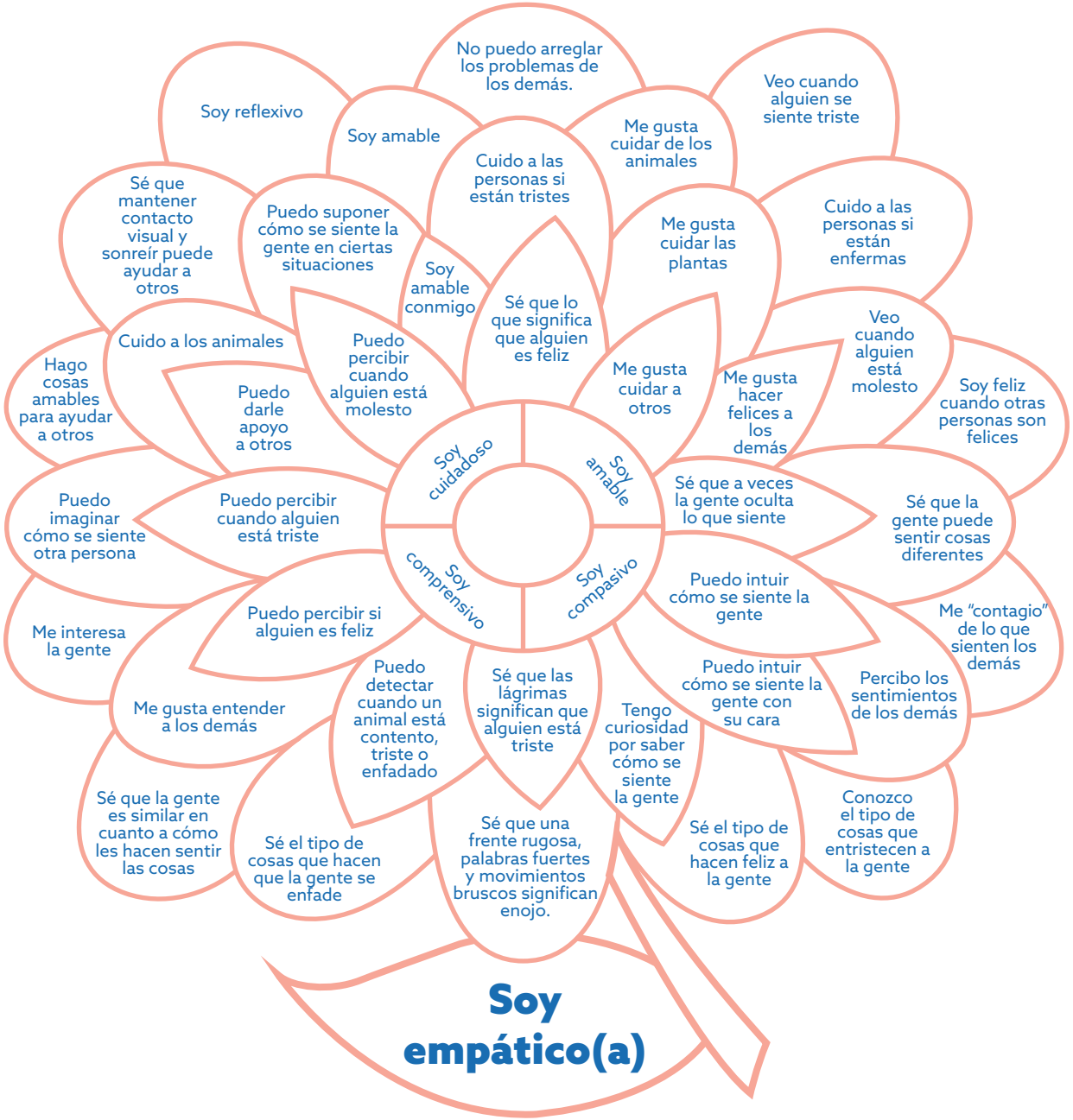
Aparte de comer sabroso, ¿qué otras actividades te gusta hacer?



Conoce un poco más a un compañero o compañera y anota qué actividades le gusta hacer

La Flor de **la Empatía**

- Cada pétalo representa diversas formas de mostrar empatía.
- **Colorea el pétalo con la frase que te comprometas a trabajar o seguir trabajando desde ahora en adelante.**
- Luego, mira la flor con frecuencia para recordar tus compromisos.



EMPATÍA

- Comprende las emociones de otros



- Respeta los sentimientos de otros



- Ponte en el lugar del otro



- Da importancia a los sentimientos de otros



Palabras a **Encontrar:**

- Feliz
- Triste
- Enfadado
- Molesto
- Serio
- Avergonzado
- Emocionado
- Enamorado
- Nervioso
- Pensativo
- Aburrido
- Sorprendido
- Preocupado
- Asustado
- Deprimido

S	E	I	O	S	O	A	Z	R	A	A	O	O	A	R
N	O	N	O	A	N	R	B	O	V	D	E	O	S	T
C	E	T	R	I	S	T	E	U	E	O	S	O	U	S
P	E	N	S	A	T	I	V	O	R	E	O	E	S	A
A	P	I	A	I	O	L	N	F	G	R	S	D	T	E
D	R	R	A	M	H	E	E	C	O	A	I	E	A	R
E	M	D	E	O	O	M	N	D	N	O	R	D	D	I
P	O	O	B	O	E	R	A	F	Z	V	S	O	O	S
R	L	N	P	I	C	N	A	Z	A	U	E	D	M	E
I	E	R	O	R	O	U	I	D	D	D	N	E	S	R
M	S	Z	O	I	P	L	P	U	O	T	A	I	O	I
I	T	G	C	D	E	E	L	A	R	U	O	D	A	O
D	O	O	A	F	E	I	L	R	D	R	O	R	O	O
O	M	N	E	R	V	I	O	S	O	O	D	S	T	R
E	C	A	S	O	R	P	R	E	N	D	I	D	O	A

¿Lo Lograste?
¡Qué bien!... es importante tratar de entender las emociones de los demás.

Expresa aquí lo que más **te gustó del tema,** ya sea **escrito** o con **dibujos**

ASERTIVIDAD

Asertividad

- Es saber decir lo que siento y necesito, con respeto y tranquilidad.

Es hablar firme, con calma y con respeto

Para fortalecer la asertividad:

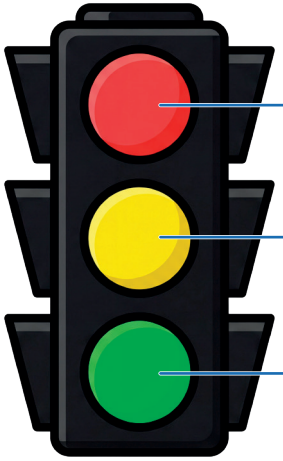
- Aprende a decir “sí” y “no” con respeto, sin sentir culpa.
- Di lo que quieres y necesitas con palabras claras y sinceras.
- Expresa tus sentimientos con calma, no con agresividad.
- Pide opiniones para saber dónde mejorar.

En palabras simples:

- Defiende tu punto de vista sin gritar.
- Pon límites sin enojarte.
- Explica lo que puedes y no puedes hacer, sin miedo.

Semáforo **de emociones**

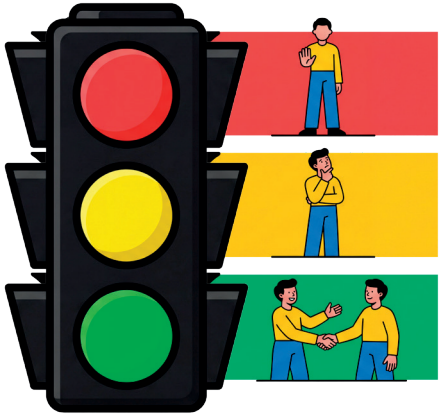
- **Una técnica para fortalecer la asertividad...**
  Este semáforo, nos ayuda a reconocer lo que sentimos y a actuar mejor:



- **Rojo:** Me detengo y respiro cuando estoy molesto o triste.
- **Amarillo:** Pienso qué me pasa y qué puedo hacer.
- **Verde:** hablo o actúo con calma y respeto.

- **Veamos un pequeño ejemplo práctico:**

  Si un cliente o compañero te habla mal:



- Primero paras (rojo).
- Piensas antes de responder (amarillo).
- Luego contestas con respeto (verde).

Ejemplo de **asertividad**

- **En el transporte público, una persona escucha música muy fuerte sin audífonos.**
- Sofía se siente incómoda y piensa:
  "El ruido me molesta, pero puedo decirlo con respeto."
- **Sofía, se acerca y habla con calma,** "Disculpa, ¿Podrías bajar un poco el volumen, por favor?"
- **La persona baja el volumen.**
  "Claro, disculpa."
- **Sofía** es asertiva porque comunica su necesidad con respeto, seguridad y calma, cuidándose a sí misma y a los demás al mismo tiempo.



"Claro y sin pelea"

- **Lee la historia:**

  Rosita está lista para ir con su amigo José a un concierto muy esperado; él llega un poco tarde a retirarle de su casa.

  Rosita se queda callada, pero por dentro no está contenta.



- **Ahora juega y elige:**
  ¿Qué hace Rosita?
  - ☐ Se queda callada y se enoja todo el día
  - ☐ Grita: "¡Oye, oye eres el colmo; te estuve esperando una hora!"
  - ☐ Dice con calma: "¿Amigo, podrías llegar a tiempo la próxima vez por favor?
  - ☐ La verdad, no me siento cómoda llegando tarde a ningún evento."

- **Ahora piensa en tu vida:**
  Cuando algo no te gusta en tu casa, con un amigo, o cualquier persona:
  - ☐ Me quedo callado
  - ☐ Exploto
  - ☐ Habló claro y con respeto

Coloca donde **corresponde:**

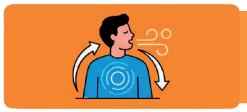
- Empatía es saber ponerse en el lugar de la otra persona y entender cómo se siente.

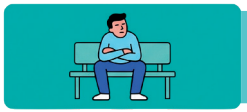

Tener calma


Pensar


Insultar


Dialogar


Respirar


No hace nada


Hacer berrinche


Golpear

ASERTIVAS	NO ASERTIVAS

- ¿Cómo crees que actuas la mayor parte del tiempo?
  Coloca un círculo en la carita que más te representa.


Pasividad


Asertividad


Agresividad

Recuerda:
Asertividad es hablar claro, sin gritar ni quedarse callado.

Ahora completa **el acróstico**

A	Aprendo a expresar lo que siento con **r**_____
S	Soy claro al decir lo que **s**_____
E	Escucho sin **g**_____
R	Respeto a los **d**_____
T	Trato bien a **t**_____
I	Intento explicar mis **i**_____
V	Valoro mi **o**_____
I	Incluyo el sentir del **o**_____
D	Digo la verdad con **c**_____
A	Actúo con **a**_____
D	Defiendo mis derechos sin **d**_____

¿Sabías que?

La asertividad nos ayuda a mantener la **calma,** manejar el **enojo** y enfrentar mejor las situaciones del **día a día.**



Completa la frase **cambiando la imagen**

- Asertividad es saber ponerse en el lugar de la otra persona y entender cómo se siente.

Haa = _____

Cao = _____

Co = _____

eseo = _____

- R 
- B 
- L 
- N 
- P 
- T 

Expresa aquí lo que más **te gustó del tema,** ya sea **escrito** o con **dibujos**

COMUNICACIÓN POSITIVA

Comunicación **Positiva**

- Cuando hablamos con respeto y claridad, nos entendemos mejor y convivimos en armonía.
- Una comunicación positiva ayuda a que se entiendan las palabras y también la intención con la que hablamos.
- Ayuda a resolver problemas en el trabajo, en casa, con los amigos y en la vida diaria.



En palabras simples:

- Usa un tono amable.
- Enfócate en lo que sí puedes ofrecer.
- Explica las cosas sin regañar ni sonar molesto.
- Haz que la otra persona se sienta escuchada y atendida.

Ejemplo de **comunicación positiva**

- **En casa, a Camila algo se le rompe por accidente.**
  Camila se ve preocupada.

- **Cuando su familia ve lo sucedido dicen:**
  "Fue un accidente, vamos a ver cómo solucionarlo."

- **Ambos colaboran.**



- **¿Por qué es comunicación positiva?**
  Porque expresa comprensión, respeto y orientación a la solución, fortaleciendo el vínculo familiar en lugar de dañarlo.

Ejemplos cortos de **comunicación positiva y motivadora**

Dentro de una institución:

- **En trabajo en grupo:**
  El grupo no se pone de acuerdo. Uno dice: "Escuchemos todas las ideas y elegimos la mejor, sin discutir."

- **En el recreo:**
  A Luis se le cae su refrigerio. Una amiga comenta: "No pasa nada, compartimos, mi refrigerio."

- **En educación física:**
  María llega última corriendo. Un compañero le anima: "¡Bien! Lo importante es llegar a la meta."

- **Antes de un examen:**
  Pedro está nervioso y su compañero le dice: "Respira, tú puedes. te va ha ir bien."

¿Cómo lo dices **a tu compañera?**

Lee la historia:

- Don Carlos lleva unos materiales para trabajar en la minga del barrio y una le dice: "¡No están buenos esos materiales!"
  Don Carlos respira hondo porque ya se lo han dicho algunas veces...

- **Ahora juega y elige:**
  ¿Qué responde Don Carlos?
  - ☐ "Si no te gusta, ve tú a conseguirlos."
  - ☐ "Esos son los que me dieron; ¡no puedo ir ferreteria por ferreteria buscando!"
  - ☐ "Amiga, son buenos materiales y resistentes."

- **Ahora piensa en tu vida:**
  Cuando alguien te habla fuerte en la casa, o lo hace un compañero o cualquier otra persona:
  - ☐ Contesto igual de fuerte
  - ☐ Me quedo callado
  - ☐ Respiro - respondo con calma y buenas palabras.

Escribe palabras amables que **puedes decir a alguna persona para hacerla sonreír:**

Recuerda:
Levantar la voz o gritar no ayuda, es mejor ser amable. Una comunicación efectiva, es clave para que nos vaya bien con los demás.

¡Ahora resolvamos **unos anagramas!**

¿Sabes qué es un anagrama?

- Es un juego de palabras. Consiste en cambiar el orden de las letras de una palabra para formar otra palabra diferente.
  Las letras son las mismas, solo se acomodan distinto.

  - Ejemplo:
    Destino = Sentido

    Aquí van:
    ROMA _____
    (sentimiento por otras personas)
    ENRIQUE _____
    (cuando otras personas sienten cariño por ti)
    POSTREE _____
    (ordena la conversación)
    CLAMAR _____
    (mejora la convivencia)

Claves para una **comunicación positiva**

- Escuchar activamente y con empatía
- No juzgar o reprochar
- Escuchar para comprender no para responder
- Habla desde la calma y el respeto



Completemos!

- **Vertical**

- Conocer el por qué y para qué de tus propios sentimientos, ideas y propósitos.

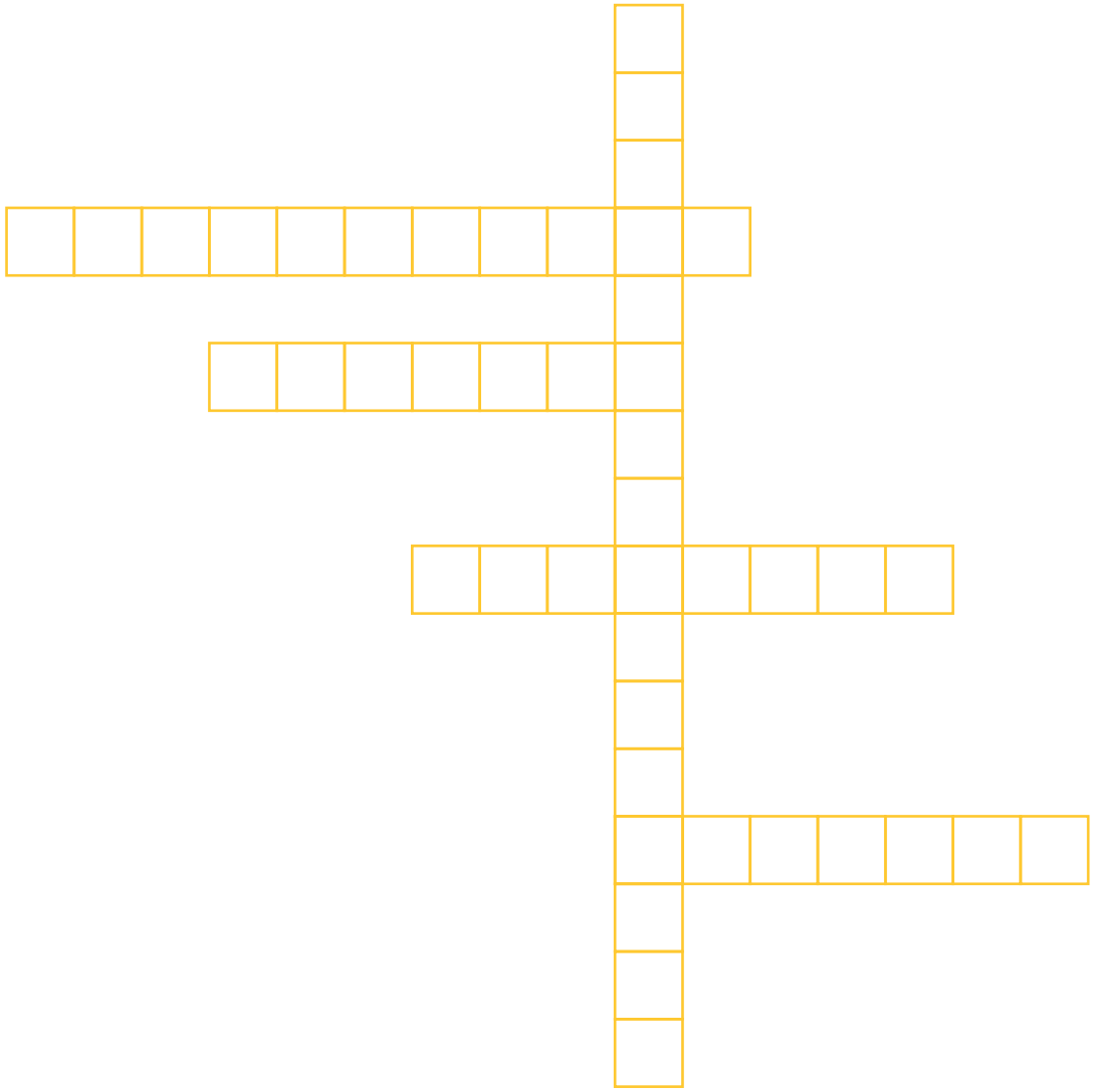
- **Horizontal**

- Consiste pensar en lo que se va a decir y como se va a decir. Controlando la forma de reaccionar ante las emociones.

- La persona se comprometerá más si la tratas con.....

- La comunicación..... desempeña un papel esencial en el éxito tanto laboral como personal.

- Capacidad de ponernos en el lugar de otro, tratar de entender lo que piensa y siente.



Expresa aquí lo que más **te gustó del tema,** ya sea **escrito** o con **dibujos**

APERTURA A LA EXPERIENCIA

Apertura a la **experiencia**

- Abrirme a la experiencia es aceptar lo que siento y pienso, incluso cuando no es fácil, para aprender y seguir adelante.
- Me permito sentir y recordar, con calma y curiosidad.
- Abrirse a la experiencia es ser curioso y creativo. Es escuchar a los demás, aprender de la vida y buscar nuevas formas de hacer las cosas.

En palabras simples:
Decir: "puedo intentar", ***en vez de:*** "siempre lo hago así; no hay otra opción".

- **Probar nuevas formas de aprender.**
- **Escuchar ideas de otras compañeras o compañeros.**
- **Aprender cada día algo nuevo y enriquecedor.**
- **Y si lo intento.**

Ejemplo de apertura **a la experiencia**



- En casa de Martina cocinaron un plato que ella nunca había comido. **Ella dudó un momento.**
- **Martina piensa** "Nunca he probado esto..."
- **Martina decide probarlo.** "Voy a probar un poco."
- **Martina sonríe.** "No me lo esperaba, me gustó."
- **¿Por qué es apertura a la experiencia?**
  Martina esta abierta a la experiencia porque se atreve a experimentar algo desconocido con una actitud flexible y a la vez curiosa, lo que le permite aprender y descubrir cosas nuevas.

Otro **ejemplo**

- **Ana** hacía sus tareas copiando del libro y memorizando todo. A veces se aburría y no entendía bien.
- Un día, su compañero **Luis** le propuso hacer un dibujo y explicar el tema con sus propias palabras. **Ana** decidió intentarlo. Así entendió mejor la tarea y le gustó aprender.
- **Ana** descubrió que probar nuevas formas de hacer las cosas la ayuda a aprender y mejorar como a confiar más en ella misma.



“Probemos **pues**”

- **Lee la historia:**

- La tía Marujita tiene una reunión el fin de semana. Usa el mismo estilo de zapatos formales desde hace años. Un día su sobrina le dice:

- “¿Y si pruebas ponerte unos zapatos deportivos que lucen bonitos y están a la moda… además de ser muy cómodos?”
  Marujita se queda pensando…

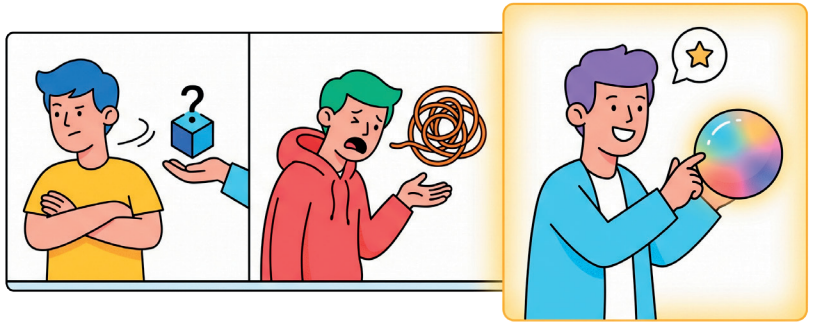
- **Ahora juega:**
  ¿Qué hace la tía Marujita?
  ☐ “Eso me he puesto toda la vida.”
  ☐ “Estoso no me quedarán ni de chiste.”
  ☐ “Bueno, probemos pues, a ver qué tal me va.”



Ahora te **toca a ti:**

- **Cuando alguien te propone algo nuevo (bueno, positivo, saludable):**

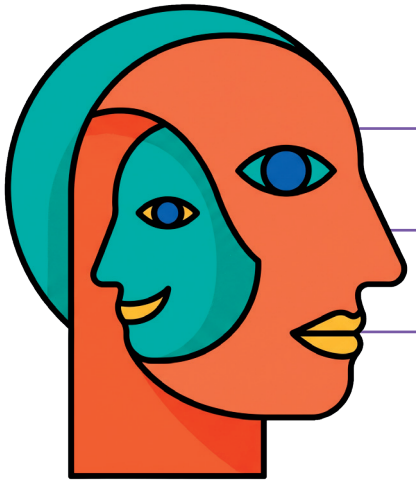
  ☐ Digo “no” al instante
  ☐ Me quejo
  ☐ Escucho, pruebo y luego decido



- **RECUERDA:**
  Apertura a la experiencia es animarse a probar, porque muchas veces lo nuevo funciona bien... deja un aprendizaje y quizá una sonrisa.

- ¿Cuál es uno de tus grandes sueños?
  Escribe o dibújalo:

¿Qué miras **aquí?:**

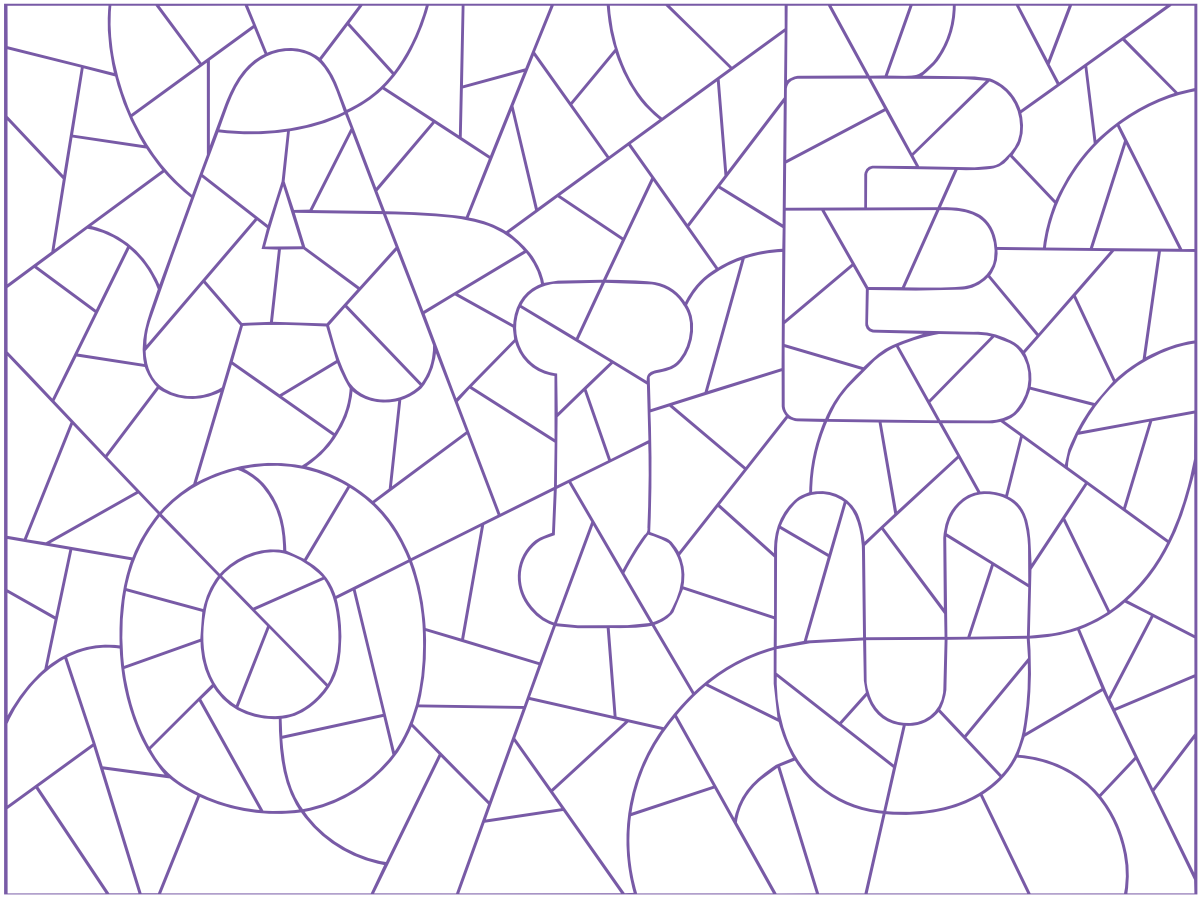


- **Ves que una situación o problema podría tener más de una mirada o camino?**

  Describe lo que mejor sabes hacer. Luego indica un toque de novedad que podrías darle a esa actividad.

Descubre lo **oculto, pintando...**

- O mejor aún, ábrete a la experiencia de armar tu propio vitral, **pintando las piezas como desees.**



Palabras...

- **Con las palabras escribe frases asertivas:**

Encuentra las **10 diferencias**

- **Prueba a pintarlo con colores diferentes o encierra en un círculo.**



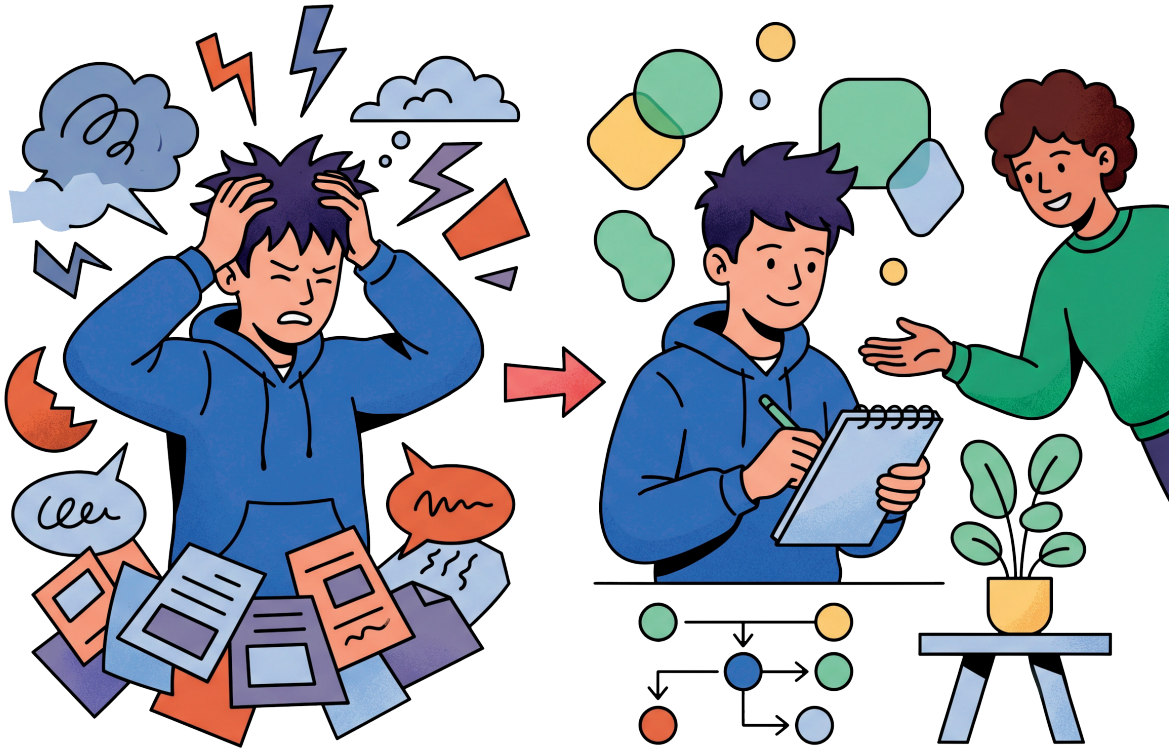


Expresa aquí lo que más **te gustó del tema,** ya sea **escrito** o con **dibujos**

MANTENER LA CALMA FRENTE AL ESTRÉS

Calma frente **al estrés**

- El estrés es la reacción del cuerpo y de la mente cuando sentimos mucha presión o demasiadas preocupaciones.
- Aparece cuando sentimos que los problemas son más grandes que nosotros, pero con apoyo y calma siempre se puede salir adelante.
- Cuando aprendemos a manejar el estrés buscando soluciones, dejamos de actuar por impulso y empezamos a pensar con calma. ¿Qué hacer?



- **Importante**
  Respira profundo y recuerda este momento también pasará.

Estrés

- El estrés hace que el cuerpo se ponga muy tenso y nervioso, como si tuviera que defenderse o salir corriendo.

- Si el estrés dura mucho tiempo, puede enfermarnos. Muchas veces, no cumplir nuestras obligaciones a tiempo, y dejar todo para última hora, nos genera estrés...

- ¡Tratemos de organizarnos mejor!

- **Otras estrategias para sentirnos bien:**

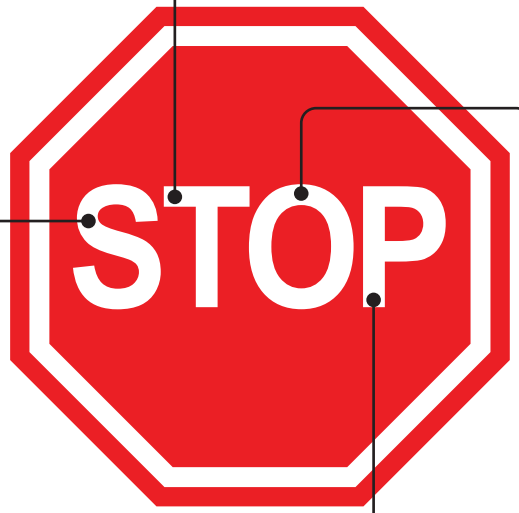
  - Estar en ambientes donde haya buen humor.
  - Relajarnos.
  - Mantenernos ocupados en actividades agradables y productivas.
  - Reservar tiempo libre para distraernos y descansar.
  - Relacionarnos con gente que muestra interés por los demás.
  - Reírnos.
  - Tener una actitud positiva y de esperanza.

Técnica STOP + **Decisión**

- Aquí tienes una técnica que te puede ayudar con el estrés.
- **Ayuda a decidir sin impulsividad y a reducir el estrés.**
  - **Pasos:**

T: Toma 2 o 3 respiraciones lentas

S: Detente cuando notes tensión



O: Observa qué te estresa y qué puedes controlar

P: Procede con la mejor alternativa

Ejemplo de calma **frente al estrés**

- Juan se estresa todos los lunes por ser el primer día de la semana que empieza sus actividades cotidianas.
  Situación: Es lunes, es el día más cansado de toda la semana.

- **Juan piensa:** "quiero dormir más y ya no puedo con tantas cosas que me faltan por hacer toda la semana".

- **Juan siente:** Estrés, ansiedad

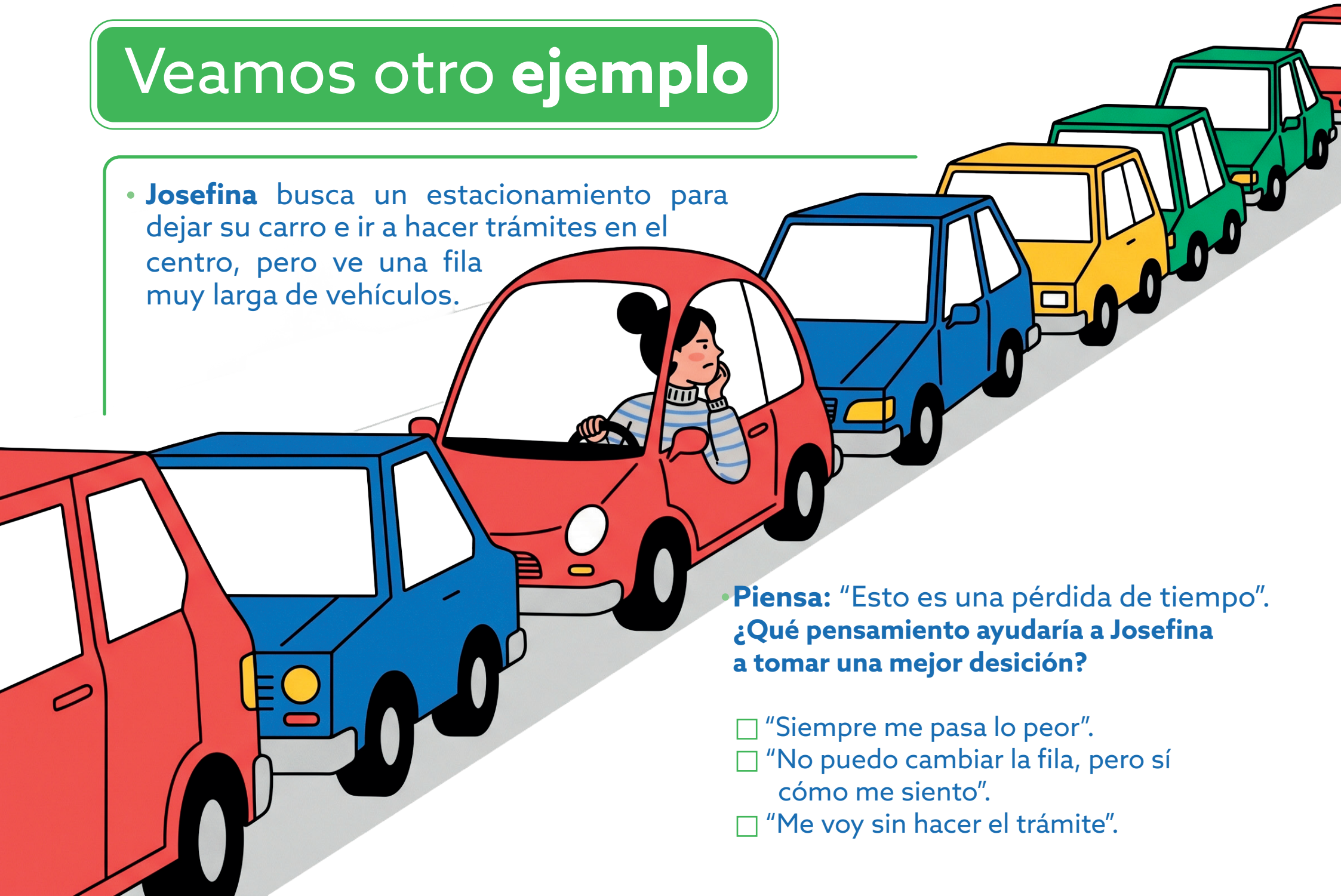
- **Reacción física:** tensión en el cuello.
  De pronto observa que su compañera del lado sonríe y mientras lo hace escucha que dice ''esta será una excelente semana".

- **Juan** entonces piensa que quizá él podría también relajarse y realizar sus actividades con calma, en lugar de estresarse.

Aprendizaje: Es preferible mantener la calma en toda situación.

Veamos otro **ejemplo**

- **Josefina** busca un estacionamiento para dejar su carro e ir a hacer trámites en el centro, pero ve una fila muy larga de vehículos.



- **Piensa:** "Esto es una pérdida de tiempo".

¿Qué pensamiento ayudaría a Josefina a tomar una mejor desición?

- ☐ "Siempre me pasa lo peor".
- ☐ "No puedo cambiar la fila, pero sí cómo me siento".
- ☐ "Me voy sin hacer el trámite".

Reír es muy bueno **para bajar el estrés!**

- **11 ventajas de REÍR**
  - Alivia el estrés
  - Nos relaja
  - Olvidamos las preocupaciones
  - Ayuda a ser positivos
  - Nos hace lucir más jóvenes
  - Es un analgésico natural
  - Nos hace más atractivos y simpáticos
  - Nos hace ver exitosos
  - Mejora nuestro sistema inmunológico
  - Baja la presión sanguínea
  - Nos abre caminos

- Afortunadamente es gratis y podemos aprender y ejercitar mientras disfrutamos de todos sus beneficios...

¿CUÁNTAS VECES REÍSTE HOY?



¿Veamos si esto te **saca una sonrisa?**

- **El tomate**
  - ¿Cuál es el baile favorito del tomate?
  - ***La salsa.***

- **El café**
  - ¿Qué le dice una taza a otra?
  - ***¿Qué taza ciendo?***

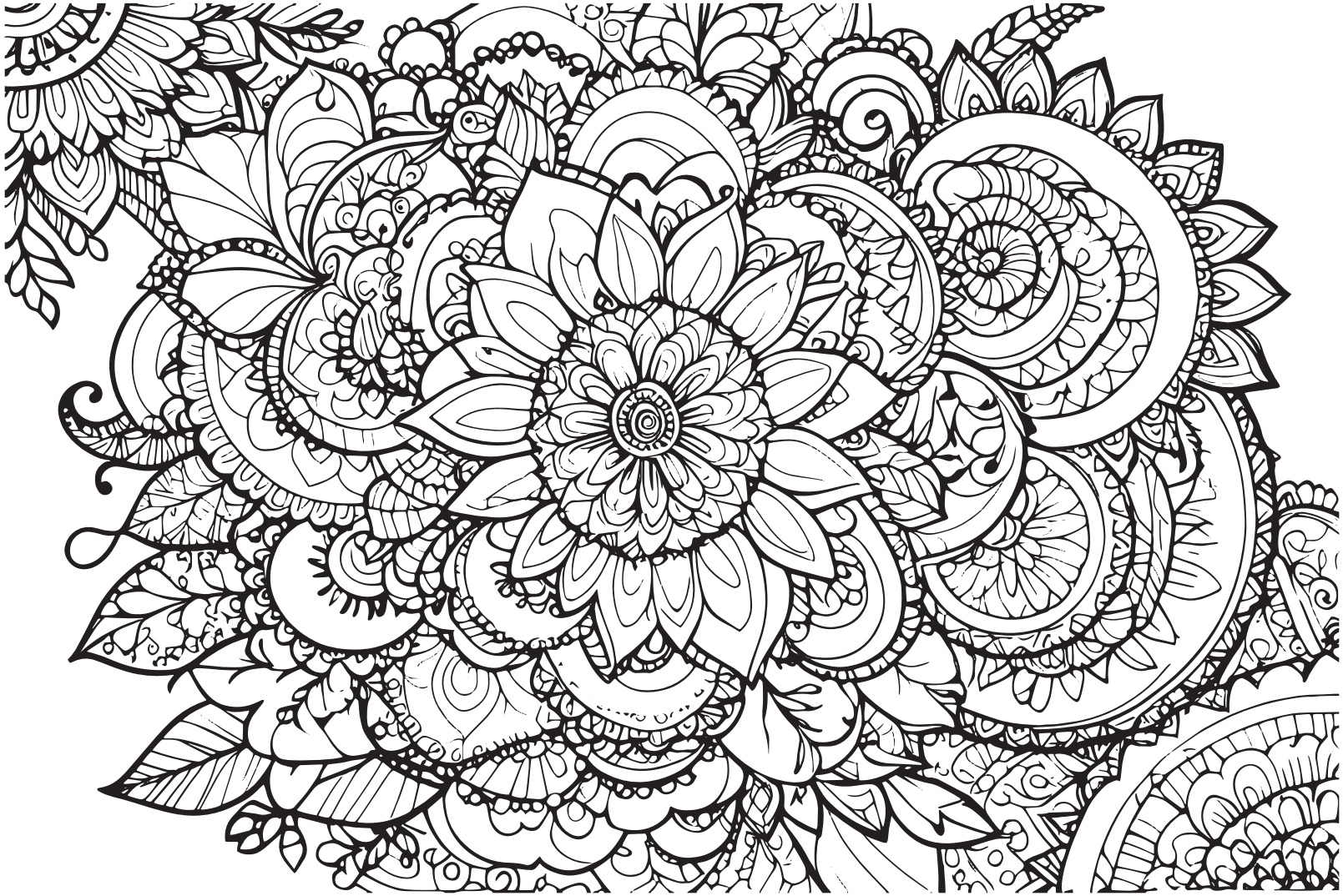


- **Policia: ¿Dónde vives?**
  - Yo: Con mis padres.
- **Policia: ¿Dónde viven tus padres?**
  - Yo: Conmigo.
- **Policia: ¿Dónde viven ustedes?**
  - Yo: Juntos.
- **Policia: ¿Dónde esta tu casa.**
  - Yo: Junto a la casa de mis vecinos.
- **Policia: ¿Dónde viven tus vecinos?**
  - Yo: Si le digo no me lo va a creer.
- **Policia: ¡Dime!**
  - Yo: Al lado de mi casa.

Escribe diariamente **tres cosas por las** que estás agradecido y **una acción positiva** para cambiar **una situación estresante.**

Qué puedo hacer **cuando me siento estresado:**

Tómate un tiempo para **relajarte, y colorea el mandala**



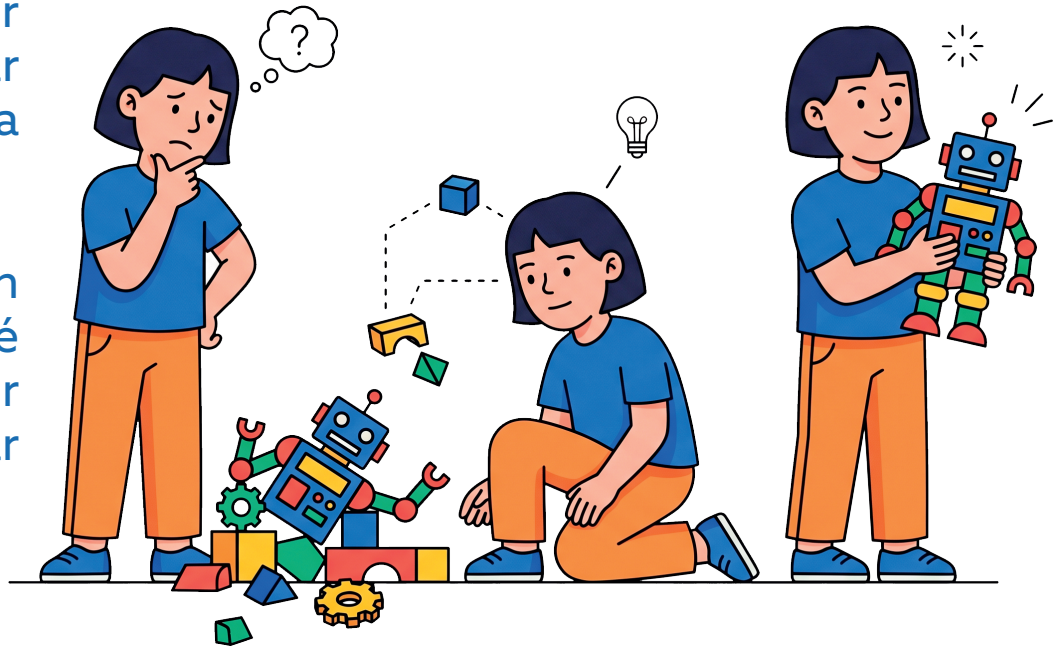
Expresa aquí lo que más **te gustó del tema,** ya sea **escrito** o con **dibujos**

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Resolución de **problemas**

- Resolución de problemas es aprender a pensar con calma para encontrar soluciones cuando aparece una dificultad, en vez de desesperarse.

- Es importante pensar y analizar con claridad cuál es el problema, por qué pasó y a quién afecta, para entender bien la situación antes de buscar soluciones.



En definitiva, resolver problemas requiere:

- Detectar qué está pasando.
- Pensar en opciones para arreglarlo.
- Elegir la mejor solución y ponerla en práctica.
- Hacerlo con calma y de manera práctica.

Un ejemplo de **resolución de problemas**

- **Lucas** olvidó su cuaderno en casa y se puso nervioso.
- Luego pensó con calma y le pidió una hoja a su amiga Camila.
- Copió lo más importante y pudo seguir la clase.



- **Lucas** aprendió que pensar tranquilo y pedir ayuda, también es una buena solución.

¿Y ahora qué **hacemos?**

Lee la historia:

- Juanito llega a jugar fútbol, cuando un amigo del equipo le dice:
- "Juancho, se acaba de deshinchar la pelota"
- Juanito revisa en su carro si está la pelota de repuesto... ¡pero no la encuentra!

- **Ahora juega:**
  ¿Qué hace Juanito?
  - ☐ "Entonces no hay juego."
  - ☐ Se enoja y refunfuña
  - ☐ Dice: "Espérame un ratito cholo, ya vemos cómo arreglamos."

- **Ahora te toca a ti:**
  Cuando tienes un problema:

  - ☐ Me estreso
  - ☐ Me quejo
  - ☐ Busco soluciones; pido ayuda si es necesario



Escribe el problema que te genera **estrés. Y la solución a ese problema**

	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

Recuerda: Resolver problemas es no quedarse mirando el conflicto, sino buscar la salida. Como cuando falta producto, pero sobran ganas de vender.

¿Qué problema? se **han perdido varios objetos..**

- **¿Los puedes encontrar?**
- **Diversión en el centro de la naturaleza.**



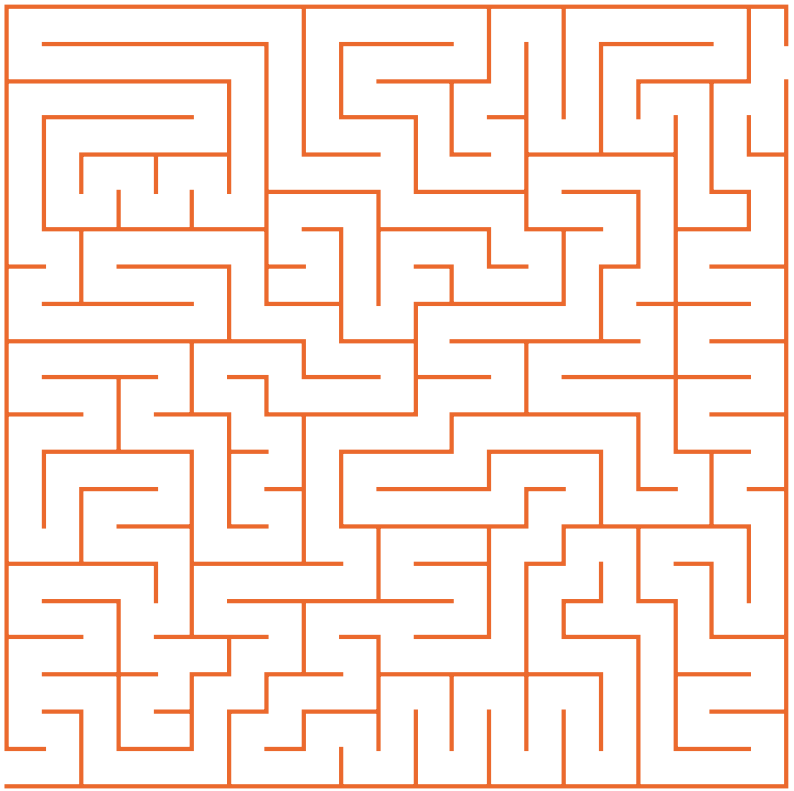
Dibuja o pega una foto de tu familia o de **alguien especial para ti**

Pongamos a prueba **lo que aprendimos:**

- Vamos a resolverlo... Encontremos el camino!



INICIO



FINAL



Expresa aquí lo que más **te gustó del tema,** ya sea **escrito** o con **dibujos**

Mis hábitos **diarios**

	L	M	M	J	V	S	D
Dormir 8 horas	○	○	○	○	○	○	○
Hacer ejercicio	○	○	○	○	○	○	○
Meditar/silencio	○	○	○	○	○	○	○
Escribir en diario	○	○	○	○	○	○	○
Estudiar	○	○	○	○	○	○	○
Comer en su mayoría saludable	○	○	○	○	○	○	○
Leer 30 minutos	○	○	○	○	○	○	○
Relajarme	○	○	○	○	○	○	○
Tomar suficiente agua	○	○	○	○	○	○	○

Qué me prometo esta semana

Planificación de **ejercicio semanal**

Meta de la semana: _____

Enfoque principal:

Fuerza: ☐ *Cardio:* ☐ *Movilidad:* ☐ *Mixto:* ☐

Día	Ejercicio a realizar	Tiempo	Intensidad	¿Lo logré?
Lunes		____min	Baja ☐ Media ☐ Alta ☐	✓/✗
Martes		____min	Baja ☐ Media ☐ Alta ☐	✓/✗
Miércoles		____min	Baja ☐ Media ☐ Alta ☐	✓/✗
Jueves		____min	Baja ☐ Media ☐ Alta ☐	✓/✗
Viernes		____min	Baja ☐ Media ☐ Alta ☐	✓/✗
Sábado		____min	Baja ☐ Media ☐ Alta ☐	✓/✗
Domingo		____min	Baja ☐ Media ☐ Alta ☐	✓/✗

ADICIONAL:

Estiré 5min ☐ *Tomé suficiente agua* ☐ *Caminé al aire libre* ☐ *Evité el celular durante el entrenamiento* ☐

Metas para la semana: _____

_____

_____

Momento **feliz**

Tracker de emociones

Escoge una cara: 

Descripción de mi ánimo: _____

Highligths de mi día

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	

Tener en cuenta

Qué aprendí hoy

_____

_____

_____

Metas para mañana

_____

_____

_____

Cada vez que actuamos con **empatía,** hablamos con **respeto, manejamos el estrés,** nos abrimos a nuevas experiencias y **resolvemos con calma,** damos un paso hacia una vida más **equilibrada y consciente.**

Nombre:

Casa de la Diabetes

www.casadeladiabetes.org.ec

Calle del Arupo y las Herrerías

098 899 7813 / 409 8174