

¿QUIÉN SOY? (Actividad para que los niños puedan conocerse ellos mismos y también para que puedan ver que otros pueden tener cosas en común)

WHO I AM? (Activity so that children can get to know themselves and so that they can see that others may have some of the same things in common)

Para ayudar a conocerte a ti misma/o, tenemos estas preguntas las cuales te van a describir.

To help you know yourself, we have these questions which will describe you.

Me llamo _____
My name is _____
Tengo _____ años
I am _____ *years old*
Nací en _____
I was born in _____
Mi papa nació en _____
My dad was born in _____
Mi mama nació en _____
My mother was born in _____
El color de mis ojos es _____
The color of my eyes is? _____
El color de mi pelo es _____
The color of my hair is _____

Para ayudar a conocerte a ti misma/o, tenemos estas preguntas las cuales te van a ayudar a conocerte a ti misma/o, cómo eres y lo que más te gusta.

To get to know yourself, fill in the blank with what you are like and what you like the most.

Mis mejores cualidades son _____
My best qualities are _____
Lo que más me gusta de mi es _____
What I like the most about myself is _____
La música que más me gusta es _____
The music I like the most is _____
Mi cantante favorito es _____
My favorite singer is _____
Mi pasatiempo favorito es _____
My favorite hobby is _____
La persona que más admiro _____
The person I admire the most is _____
La clase que más me gusta es _____
The class that I like the most is _____
Mi libro favorito es _____
My favorite book is _____
Mi comida favorita es _____
My favorite food is _____



ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

MI CÍRCULO FAMILIAR (Actividad para aprender mas sobre el resto de la familia)

MY FAMILY CIRCLE (Activity to learn more about the rest of the family)

¿Con quién vivo? _____

Who do I live with? _____

¿Cuántos hermanos tengo? _____

How many siblings do I have? _____

En los Estados Unidos _____ Fuera de los Estados Unidos _____

In United States ____ *Outside United States* ____

Yo soy la/ el : __ Mayor __ Del medio __ Menor

I'm the: __ *Oldest* __ *Middle* __ *Younger*

Otros seres queridos que viven en mi casa: _____

Other loved ones living in my home: _____

Mis abuelitos __ Viven en los Estados Unidos __ Viven fuera de los Estados Unidos

My grandparents __ *They live in the United States* __ *They live outside the United States*

Otras personas importantes para mí:

Other people who are important to me:





ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

MI CIRCULO DE AMIGOS (Actividad para conocer mas la vida social)

MY CIRCLE OF FRIENDS (Activity to learn more about their social life)

Mis mejores amigas/os son _____

My best friends are _____

Nacieron en _____

They born in _____

¿Qué hacemos juntas/os? _____

What are some activities that do we do

together? _____

Lo que más me gusta o admiro de ellas/os _____

What I like or admire the most about them _____

¿Cuáles intereses tenemos en común? _____

What interests do we have in common? _____

¿Cuéntame una vez cuando has ayudado a tu amiga/o? _____

Share a time when you helped your friend? _____

¿Con quién de mis amigos/as hablo más? _____

Which of my friends do I talk to the most? _____

¿Cuántas veces al día? _____

How many times a day? _____

Mis amigos/as especiales son _____

My special Friends are _____



MIS EMOCIONES (Actividad para reconocer y nombrar emociones)

MY EMOTIONS (Activity to recognize and name emotions)

Las emociones no son positivas ni negativas, pero es aquello que nos ayuda a guiar nuestras decisiones.

Las emociones vienen de nosotros/as y es la forma que respondemos a situaciones que enfrentamos en nuestras vidas.

Cuando tomamos buenas decisiones, nos sentimos con una alta autoestima, nos sentimos seguros/as y felices.

Cuando tomamos malas decisiones, nos sentimos angustiados/as, inseguros/as y tristes”.

Emotions are neither positive nor negative, but they are what help us guide our decisions.

Emotions come from us and it is the way we respond to situations that we face in our lives.

When we make good decisions, we feel with high self-esteem, we feel safe and happy.

When we make bad decisions, we feel anxious, insecure and sad”.

{Coloca caras de íconos para cada emoción}

{Place icon faces for each emotion}

1, Feliz/ <i>Happy</i>	
2, Triste <i>Sad</i>	
3. Enojado/a <i>Angry</i>	
4. Orgullosa/a <i>Proud</i>	
5. Ilusionado/a <i>Excited/Wishfu</i> <i>I</i>	
6. Aburrido/a <i>Bored</i>	
7. Calmado/a <i>Calm</i>	
8. Confidente <i>Confident</i>	
9. Confuso/a <i>Confused</i>	
10. Temeroso/a <i>Fearful</i>	
11. Rebelde <i>Rebel</i>	



ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



PTTC

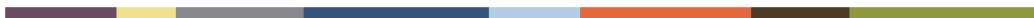
Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Escoge cinco emociones:

1. Cuando estás _____ te sientes _____
2. Cuando estás _____ te sientes _____
3. Cuando estás _____ te sientes _____
4. Cuando estás _____ te sientes _____
5. Cuando estás _____ te sientes _____

Pick five emotions:

-
1. When you are _____ you feel _____
 2. When you are _____ you feel _____
 3. When you are _____ you feel _____
 4. When you are _____ you feel _____
 5. When you are _____ you feel _____





ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

¿COMO MANEJAR EL ENOJO ? (Actividad para aprender a reconocer el enojo y aprender como manejarlo de forma saludable.)

HOW TO MANAGE ANGER? (Activity to learn how to recognize anger and learn how to handle it in a healthy way.)

Una de las emociones más difíciles de expresar es el enojo. Lo más importante es aprender a decir esa molestia sin violencia. Debemos recordar que vale la pena expresar nuestro enojo de manera positiva, así estamos aprendiendo a respetar a los demás. El enojo puede ser muy destructivo.

*One of the most difficult emotions to express is anger.
The most important thing is to learn to say that you are angry without violence.
We must remember that it is worth expressing our anger in a positive way, so we learn to respect others.
Anger can be very destructive.*

Si lo expresas de manera positiva, estas defendiendo tus derechos y comunicándole en forma directa y honesta a los demás lo que piensas, esto es ser asertivo/a.

• If you express it in a positive way, you are defending your rights and communicating directly and honestly to others what you think, this is being assertive.

Si no lo expresas porque quieres evitar constantemente problemas y desacuerdos, significa que eres pasivo/a. Los niños/as pasivos/as no defienden sus derechos ni expresan su enojo. Muchos/as niños/as pasivos/as pueden llegar a ser abusados/as.

• If you don't express it because you want to constantly avoid problems and disagreements, it means that you are passive. Passive children do not defend their rights or express their anger. Many passive children can be abused.

Si lo expresas en manera negativa, cuidado, porque puedes ser agresiva, y esto significa que no respetas los derechos de los demás.

• If you express it in a negative way, be careful, because you can be aggressive, and this means that you do not respect the rights of others.

Practiquemos:

- Encuentra la causa de tus enojos y por qué te enojas
- Todos los problemas tienen solución
- Aprenda a expresar tu enojo sin hacer daño
- Tus sentimientos y necesidades son importantes

Let's practice:

- Find the cause of your anger and why you are angry
- All problems have solutions
- Learn to express your anger without hurting
- Your feelings and needs are important



1. Tiene derecho a ser tratado con respeto.
2. Respete los derechos de los demás. Los derechos de los demás son tan importantes como los tuyos.
3. Expresa tus sentimientos con claridad.
4. Expresa sus necesidades, ideas y sentimientos.
5. Cuando tenga problemas, busque la ayuda de alguien de su confianza.

1. You have the right to be treated with respect.
2. Respect the rights of others. The rights of others are as important as yours.
3. Express your feelings clearly.
4. Express your needs, ideas, and feelings.
5. When you have problems, preferably seek help from someone you trust.



MIS VALORES (Activity to recognize and name values)

MY VALUES (Activity to recognize and name values)

Los valores son aquellos que nos ayudan a reconocer la diferencia entre el bien y el mal.
Nos sirven para tomar las decisiones correctas.
Los valores nos ayudan a saber cómo comportarnos en cualquier situación de nuestra vida.

*Values are those that help us recognize the difference between good and evil.
They help us make the right decisions.
Values help us to know how to behave in any situation in our life.*

- respeto a los padres
- *respect for parents*
- obediencia
- *obedience*
- amor al trabajo
- *love your work*
- espiritualidad
- *spirituality*
- honestidad
- *honesty*
- generosidad
- *generosity*
- ayudar a otros
- *help others*
- amor al estudio
- *love to study*
- responsabilidad
- *responsibility*
- cortesía
- *courtesy*
- higiene
- *hygiene*
- unidad
- *unity*
- amistad
- *friendship*
- compasión
- *compassion*
- familia
- *family*
- otros
- *others*

Escoge de la lista anterior y escribe los dos valores más importantes para ti.

Choose from the list above and write the two most important values for you.

