

# Para los niños: Hoja de trabajo sobre actividades positivas



Cuando las personas de verdad se sienten mal, pueden sentirse muy cansadas. Algunas veces, se sienten demasiado cansadas como para hacer nada, ni siquiera algo divertido. Así pienses que no te sientes así, planea hacer algo divertido la semana entrante.

## 1. Identifica y planifica una o más actividades

Observa las actividades que encerraste en un círculo de la lista de Escoger cosas que hacer. Escribe dos o tres actividades divertidas que podrías hacer los próximos días. ¿Quieres jugar con un amigo? ¿Quieres que un adulto te lleve a algún lugar? ¿Quieres hacer algo tú solo? Escoge al menos una cosa que puedas hacer solo y al menos una cosa que puedas hacer acompañado. Si necesitas o deseas que alguien te ayude a realizar la actividad, escribe el nombre de esa persona.

Actividad	Quién hará esta actividad
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

## 2. Programa las actividades en un calendario

Revisa este calendario. Escribe los nombres de las actividades debajo de los días que puedas hacerlas.

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb

Indica cualquier otro aspecto que necesites para asegurarte de poder llevar a cabo la actividad. Por ejemplo, traer suministros, asegurarme de que mi amigo puede, verificar si el parque está abierto.

---

---

---

---

---