



SITUACION 1

Maddie es una estudiante nueva en tu clase. Ella es de otro estado y su familia se acaba de mudar aquí. ¿Cuáles son tres cosas específicas que tú y tus compañeros de clase podrían hacer para que se sienta bienvenida?

SITUACION 1

Escribe aquí tus respuestas

SITUACION 2



Escuchaste un rumor sobre tu mejor amigo de un chico de tu clase llamado Trey. Hablas con Trey y le pides que deje de difundir mentiras sobre tu amigo. Trey dice que no le importa lo que dices y comienza a burlarse de lo que llevas puesto. ¿Cómo podría responder de manera asertiva pero respetuosa?

SITUACION 2

Escribe aquí tus respuestas



(Por ejemplo: podrías pedirle ayuda a tu maestro para estudiar para no ponerte nervioso por tu examen. ¡No puedes usar este ejemplo como una de tus estrategias de cuidado personal!)

Escribe aquí tus respuestas

SITUACION 3

Se siente estresado. Tienes una gran prueba el viernes. Tienes lecciones de música una vez a la semana y teatro dos veces por semana, por lo que no tienes mucho tiempo después de la escuela para relajarte. Tu hermana pequeña te está poniendo de los nervios y estás nerviosa por tu próximo solo en el concierto de música de la escuela. Nombra tres cosas que puedes hacer para cuidarte a ti mismo de modo que no te sientas tan ansioso y estresado, y explica cómo la estrategia ayudará al menos a uno de estos factores estresantes específicos.



SITUACION 4

Escribe aquí tus respuestas

SITUACION 4

Tomaste el teléfono de tu mamá sin preguntar y lo dejaste caer accidentalmente, y rompió la pantalla. Utilizando los cuatro pasos que aprendió en la unidad Cuidar, escriba una disculpa sincera.