

Yo cuido mi bienestar

¿Sabías que...?



Todas las personas necesitamos cuidar nuestro...

- bienestar físico (nuestro cuerpo)
- bienestar emocional (regular nuestras emociones)
- bienestar social (nuestra relación con los demás).

1. Relaciona lo que dicen la niña y los niños con los recuadros de la derecha, según corresponda al bienestar físico, emocional o social.



¡Hola! Soy Pablo. En mi familia, cuando tenemos algún problema, nos reunimos y dialogamos hasta llegar a un acuerdo.

Bienestar físico



¡Hola! Me llamo Juan. Mi abuelito siempre me recomienda comer frutas.

Bienestar emocional



¡Hola! Soy Mónica. Es mi hora de estudio. Ya alisté todo lo que necesito. ¡Ahora sí, empezaré con alegría!

Bienestar social

2. Y tú, ¿qué comportamientos pones en práctica para cuidar tu bienestar? Identifica un comportamiento que te gustaría mejorar para favorecer tu bienestar físico, emocional y social. Escríbelo en los recuadros.

Comportamiento que quiero mejorar:

¿Cómo beneficiará mi...?

Bienestar físico



Bienestar emocional



Bienestar social
