

TALLER BIENESTAR Y MALESTAR

A lo largo de la vida has realizado diversas acciones, algunas de ellas te generan **bienestar** y te hacen sentir bien, pero también hay otras que te provocan **malestar** y no te permiten estar tranquila.

Por lo anterior, es importante que aprendas a reconocer qué te genera bienestar y malestar, para que te sientas a gusto todos los días.

1. Marca con una ✓ las acciones que te pueden generar bienestar.

Comer	Dormir por lo menos ocho horas	Enfermarme
Cuando me dan un abrazo	Jugar	

2. Une cada acción con **bienestar** o **malestar** según corresponda.

- Que mis compañeros me molesten.
- Hacer la tarea temprano.
- Que no puedas salir a jugar.
- Comer alimentos sanos.
- Desvelarme toda la semana.

Malestar

Bienestar

Malestar

Bienestar

Malestar