



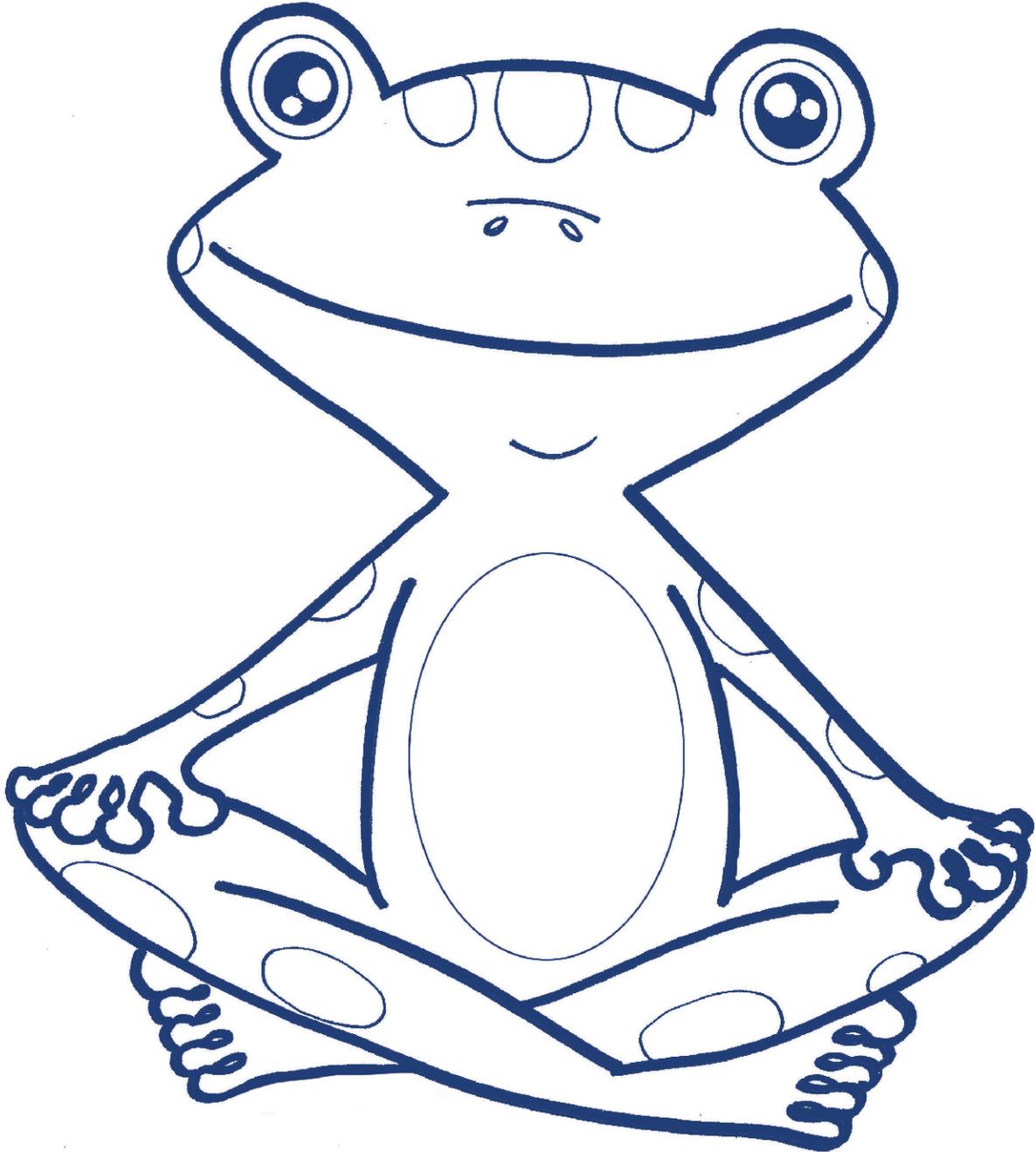
PLAN DE ESTUDIOS POWER  
Libretos de Recursos

K-5

# Los Cinco Principios de Salud y Bienestar



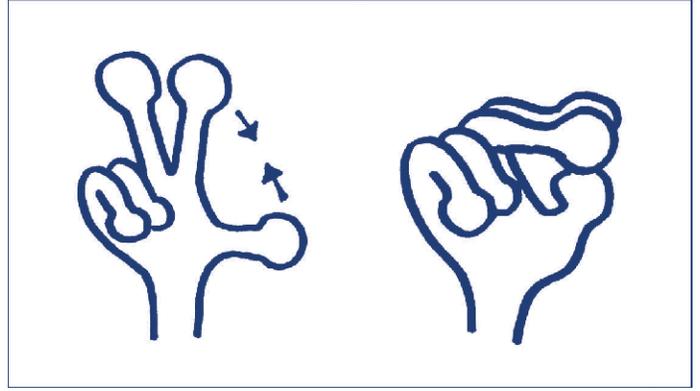
# Montaña Sentada



# Señales de Silencio



«¡Sí!»



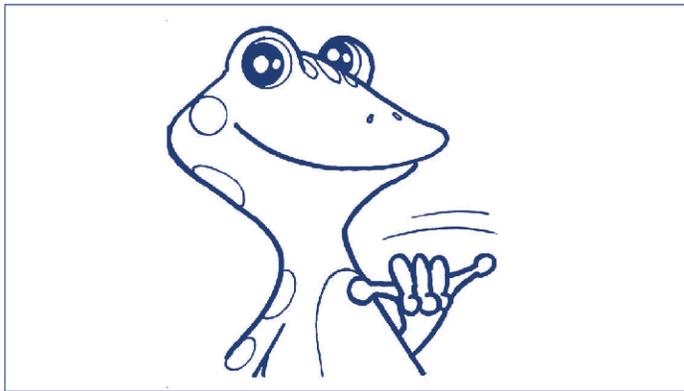
«No.»



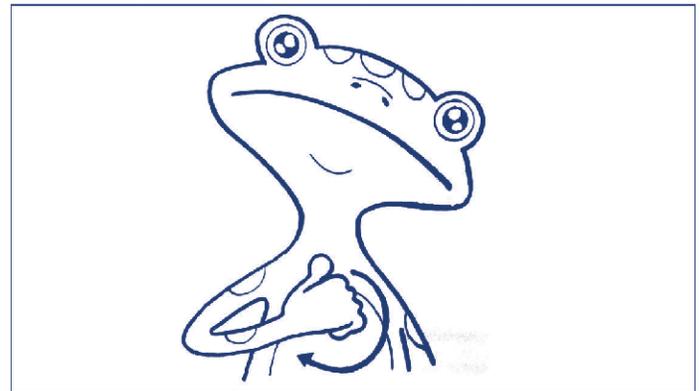
¡Celebración o muestras de entusiasmo!



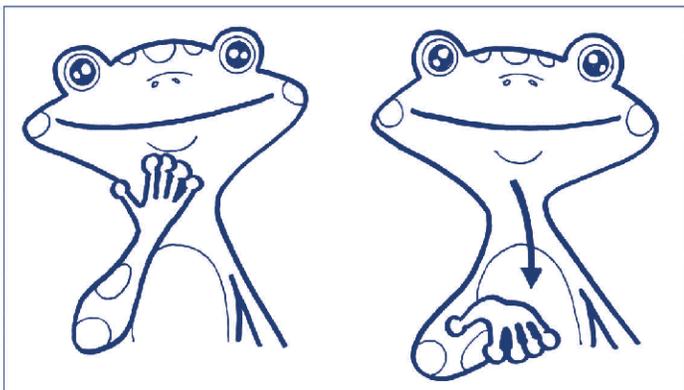
Mandando apoyo amable



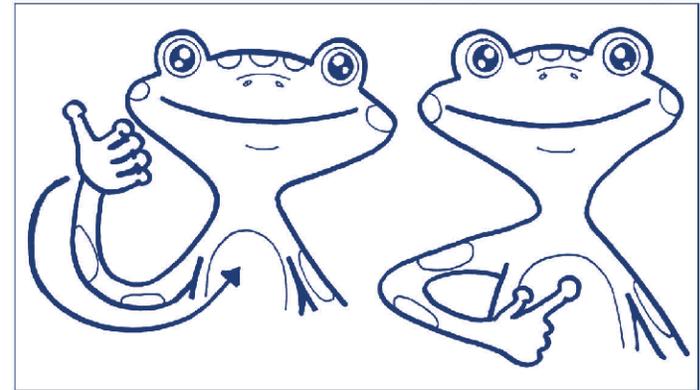
Estoy de acuerdo o ¡Yo también!



Lo siento



¡Gracias!



¡De nada!

# Escala de Volumen

4

Voz para emergencias o al aire libre



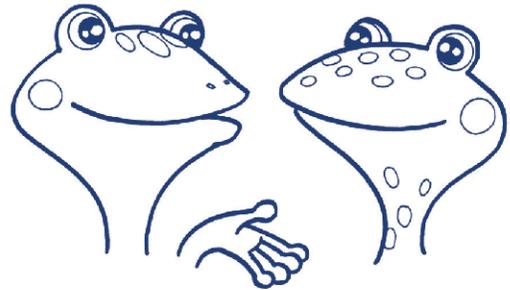
3

Voz para presentaciones



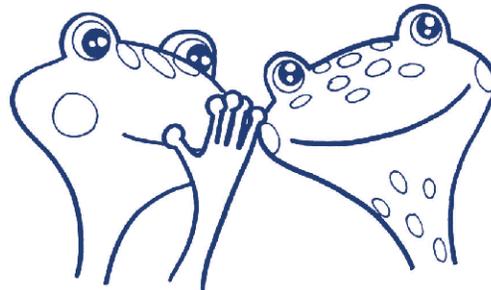
2

Hablar con la voz baja



1

Susurrar

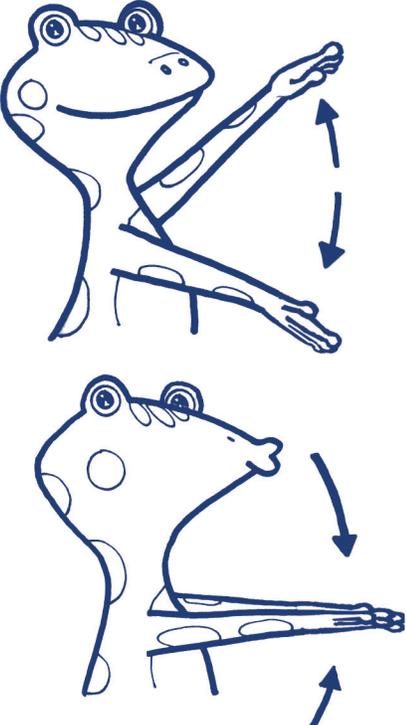


0

Silencio



# Ejercicios de Brazos de Animales

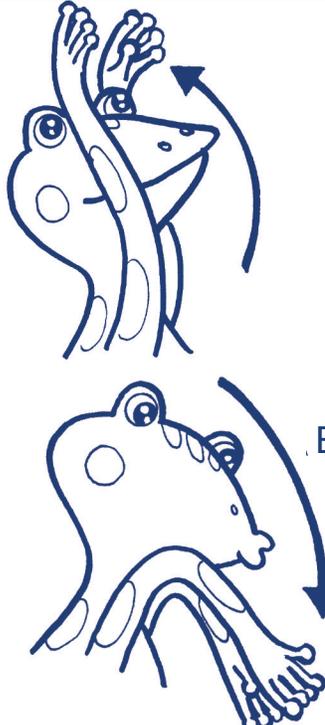


Inhala y se abre la mandíbula

Exhala y la mandíbula se cierra

Cocodrilo

The diagram shows two stages of a crocodile exercise. In the first stage, the crocodile's mouth is open, and its front legs are extended upwards and outwards. A dashed arrow indicates the mouth opening. In the second stage, the crocodile's mouth is closed, and its front legs are extended downwards and inwards. A solid arrow indicates the mouth closing.

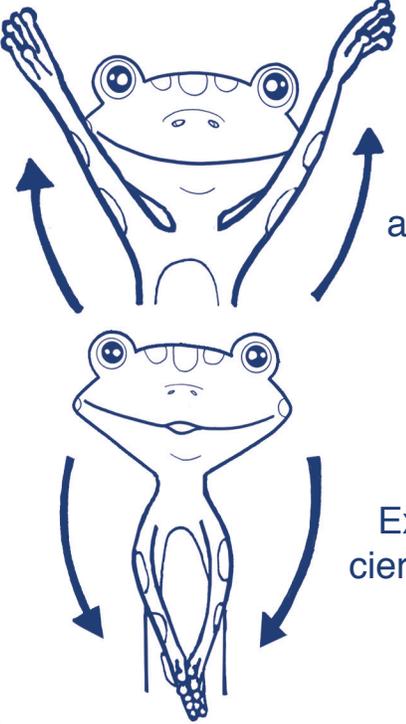


Inhala y el delfín salta hacia arriba

Exhala y el delfín bucea hacia abajo

Delfín

The diagram shows two stages of a dolphin exercise. In the first stage, the dolphin is jumping upwards with its front flippers raised. A curved arrow indicates the upward movement. In the second stage, the dolphin is diving downwards with its front flippers tucked in. A curved arrow indicates the downward movement.

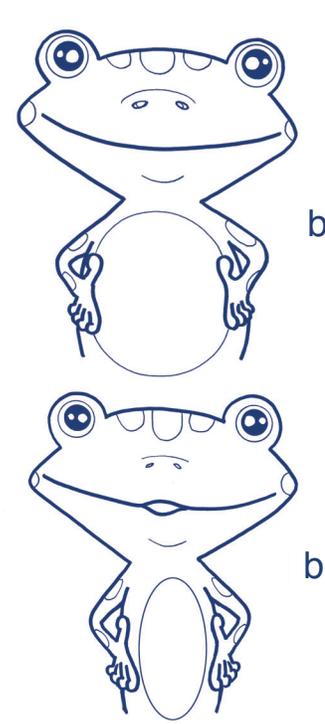


Inhala y las alas se abren

Exhala y se cierran las alas

Mariposa

The diagram shows two stages of a butterfly exercise. In the first stage, the butterfly's wings are spread wide upwards. A curved arrow indicates the wings opening. In the second stage, the butterfly's wings are closed and tucked in. A curved arrow indicates the wings closing.



Inhala y la barriga se hincha

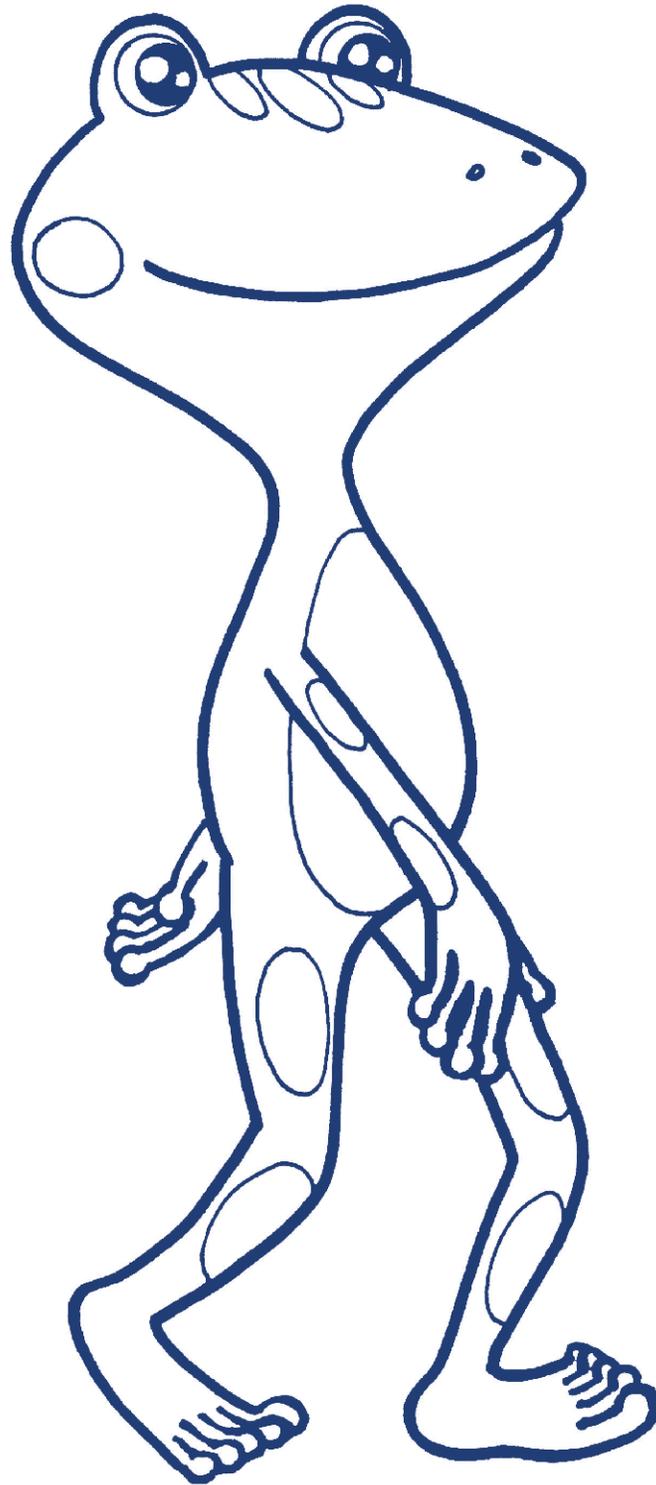
Exhala y la barriga se hunde

Pez Globo

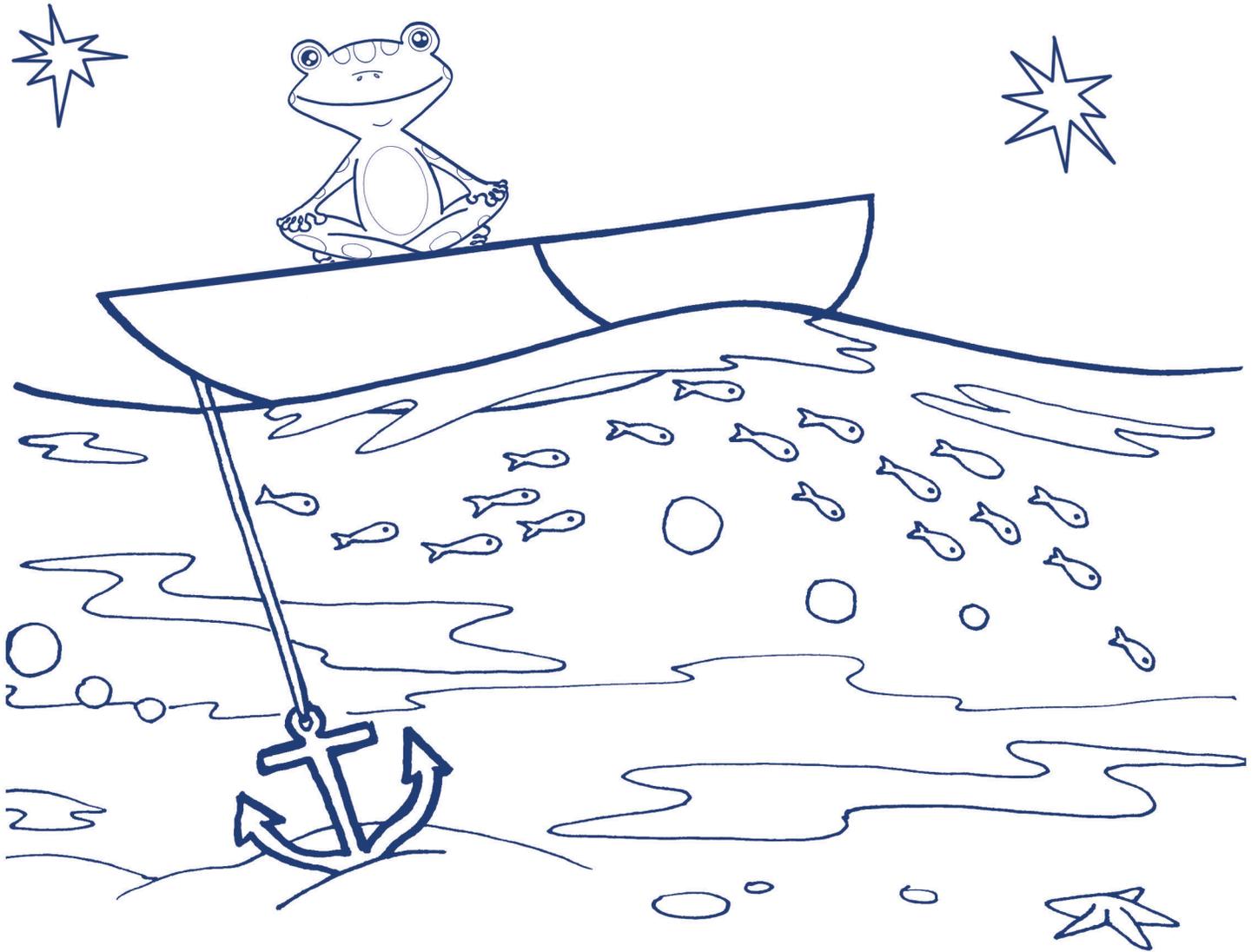
The diagram shows two stages of a globefish exercise. In the first stage, the globefish's belly is inflated. In the second stage, the globefish's belly is deflated and sunken.

# Caminar de Forma Consciente

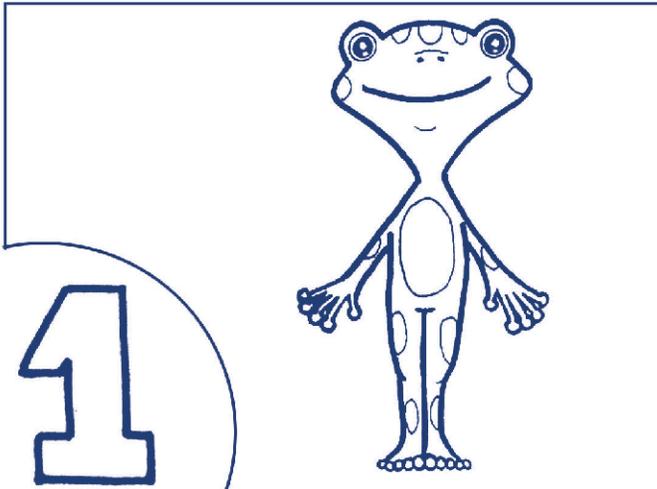
¿Puedes notar cada paso?



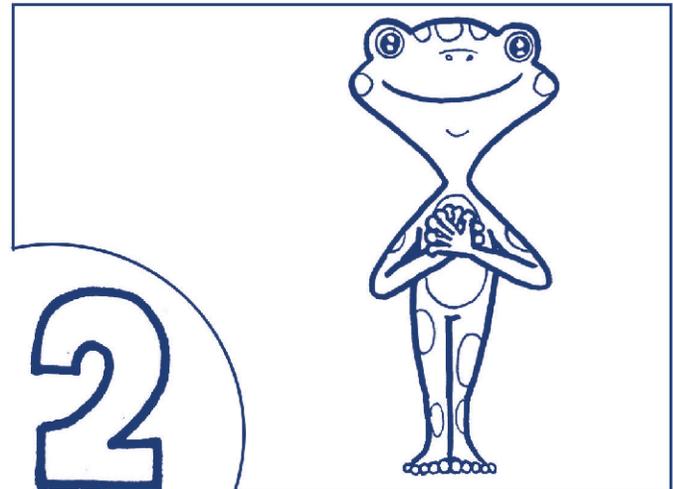
# La Historia del Ancla y la Respiración Consciente



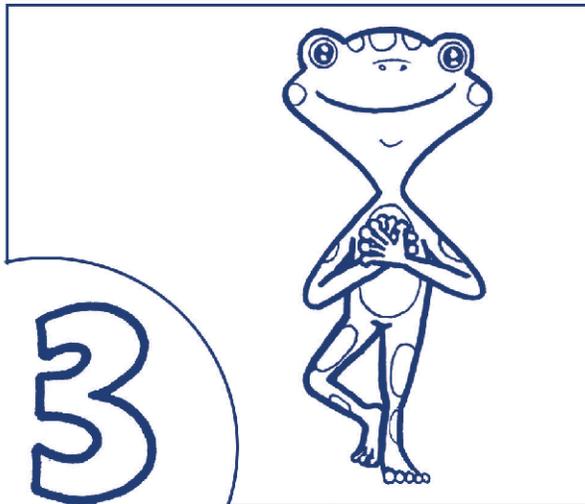
# ¡Yo Soy un Árbol de Bondad!



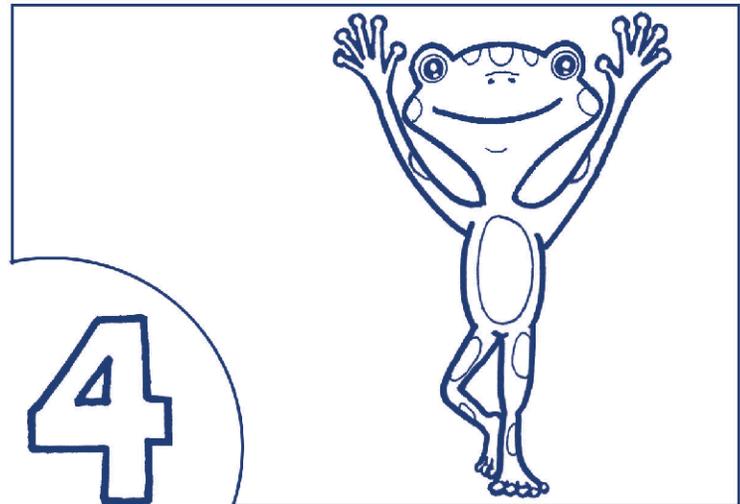
Ponte de pie como una montaña.



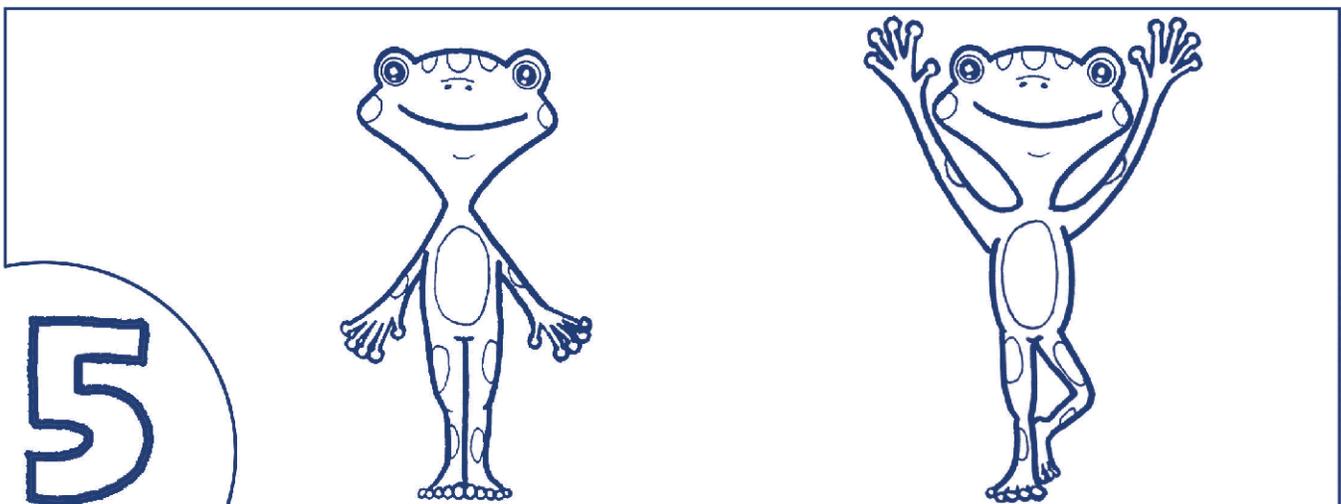
Cruza tus manos sobre tu pecho.



Levanta tu pie derecho.

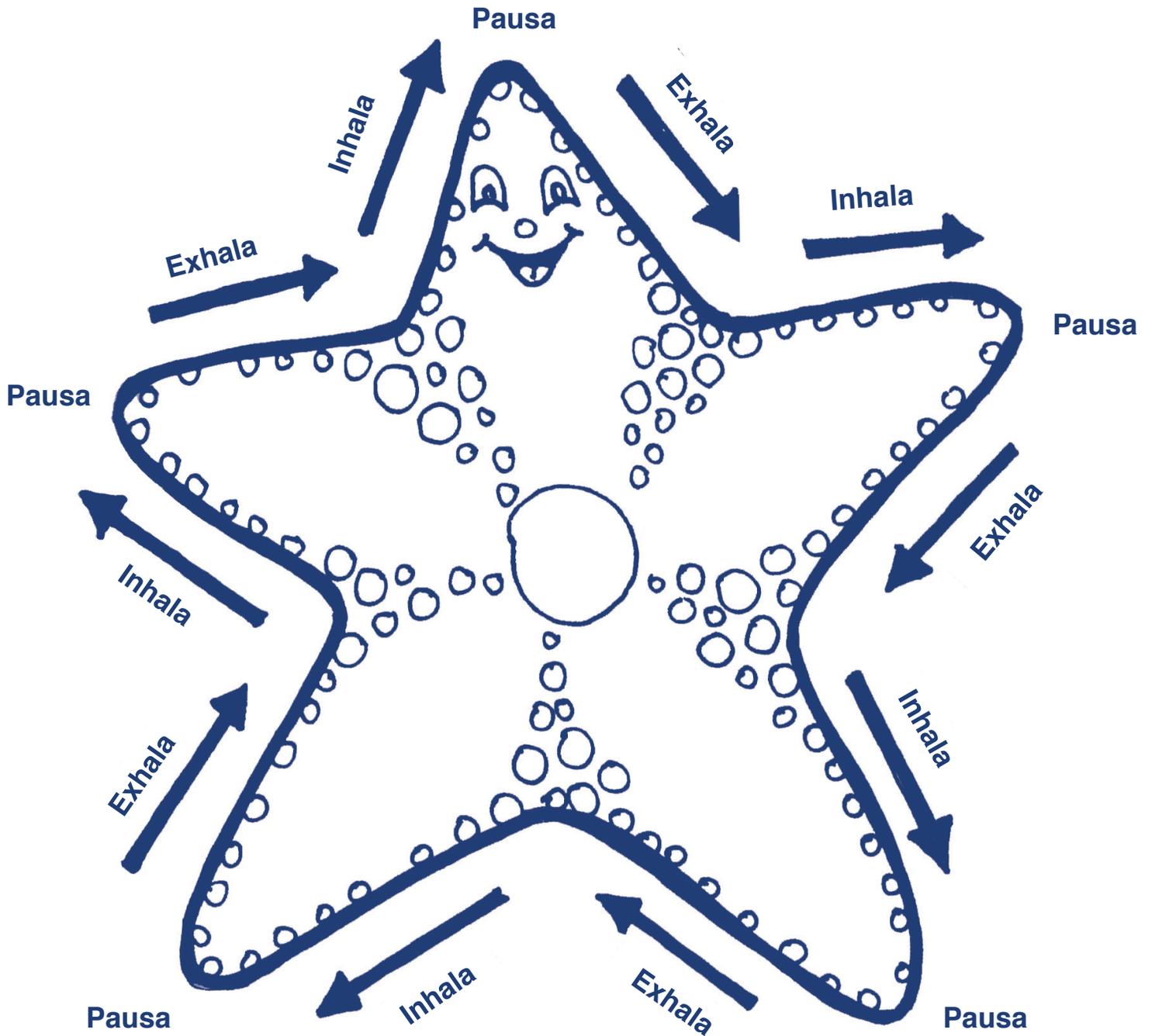


Toma una respiración consciente, mientras extiendes lentamente tus ramas generosas hacia afuera y deja tus hojas de amabilidad moverse con el viento. Crece progresivamente como un árbol.

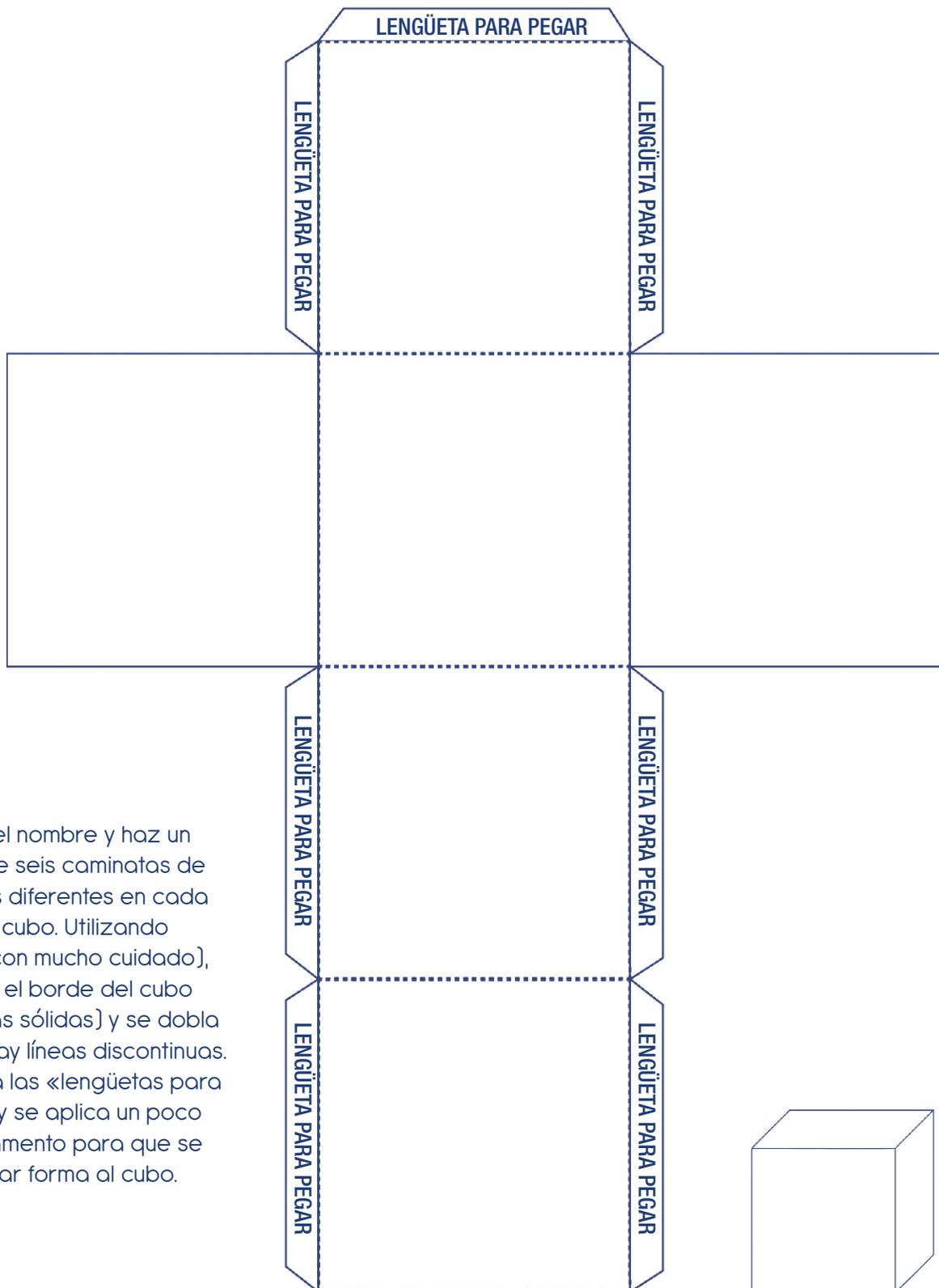


Vuelve a la postura de montaña e intenta equilibrarte sobre el otro pie.

# Respiración de Estrella de Mar con Cinco Dedos



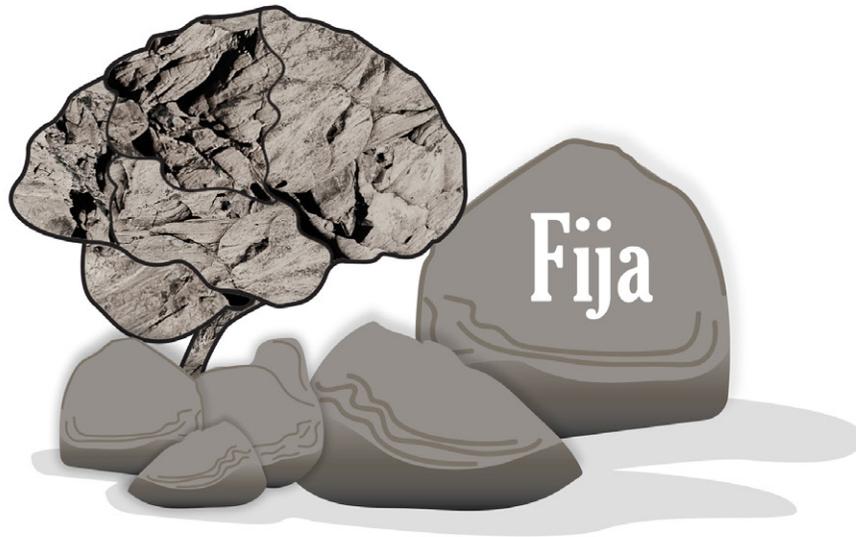
# Instrucciones Para el Cubo de Pistas de las Caminatas de Animales



Escribe el nombre y haz un dibujo de seis caminatas de animales diferentes en cada lado del cubo. Utilizando tijeras (con mucho cuidado), se corta el borde del cubo (las líneas sólidas) y se dobla donde hay líneas discontinuas. Se dobla las «lengüetas para pegar» y se aplica un poco de pegamento para que se puede dar forma al cubo.

# MENTALIDADES

---



***versus***



# FERVI EL LÉON

---



# ¿Qué me Puedo Decir a Mí Mismo?

En vez de ...	Intenta pensar ...
<i>No se me da bien esto.</i>	<i>¿Qué me falta?</i>
<i>Me rindo.</i>	<i>Usaré algunas de las estrategias que aprendí.</i>
<i>¡Esto es imposible!</i>	<i>Puede que esto requiera más tiempo y esfuerzo.</i>
<i>No puedo mejorarlo más.</i>	<i>No tengo que ser perfecto, pero puedo seguir intentándolo, por qué siempre hay margen para mejorar.</i>
<i>No se me da bien las matemáticas.</i>	<i>Voy a enseñarle a mi cerebro a ser más fuerte con las matemáticas.</i>
<i>Cometí un error estúpido.</i>	<i>Los errores me ayudan a aprender y crecer.</i>
<i>Ella es tan inteligente. Nunca seré así de inteligente.</i>	<i>Voy a averiguar como lo hace ella para que yo pueda intentarlo de nuevo.</i>
<i>Es suficiente.</i>	<i>¿Realmente es mi mejor trabajo?</i>
<i>No funcionó el plan A.</i>	<i>¡Voy a intentar el plan B!</i>

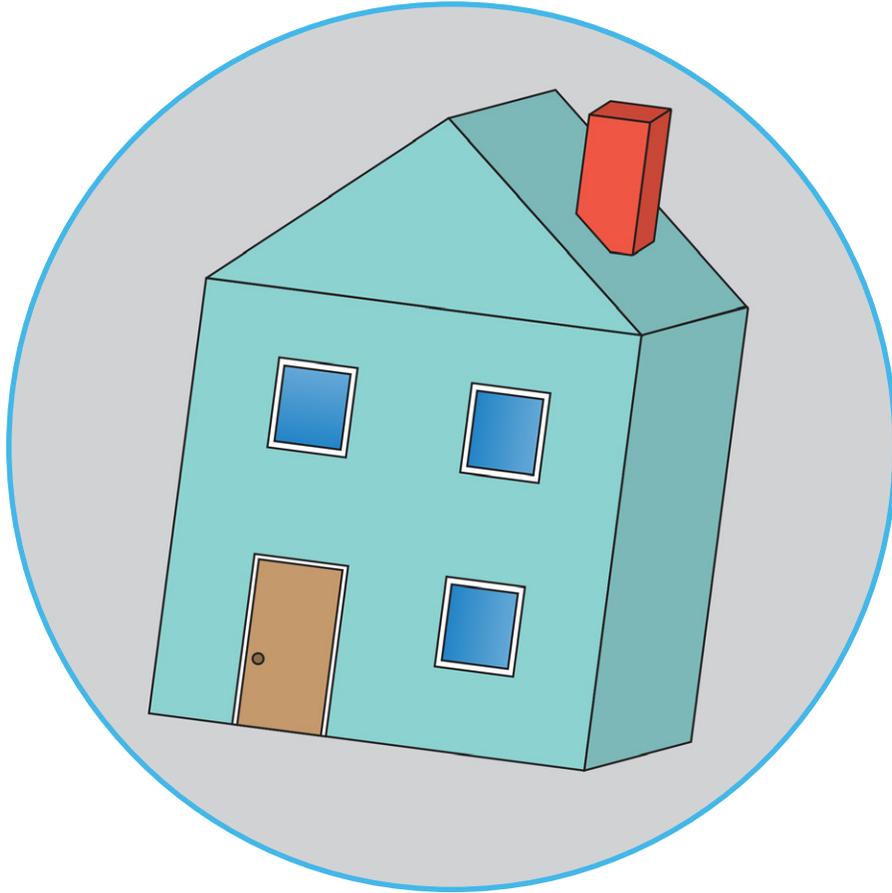
# Ver las Cosas de Otra Forma 6 vs. 9



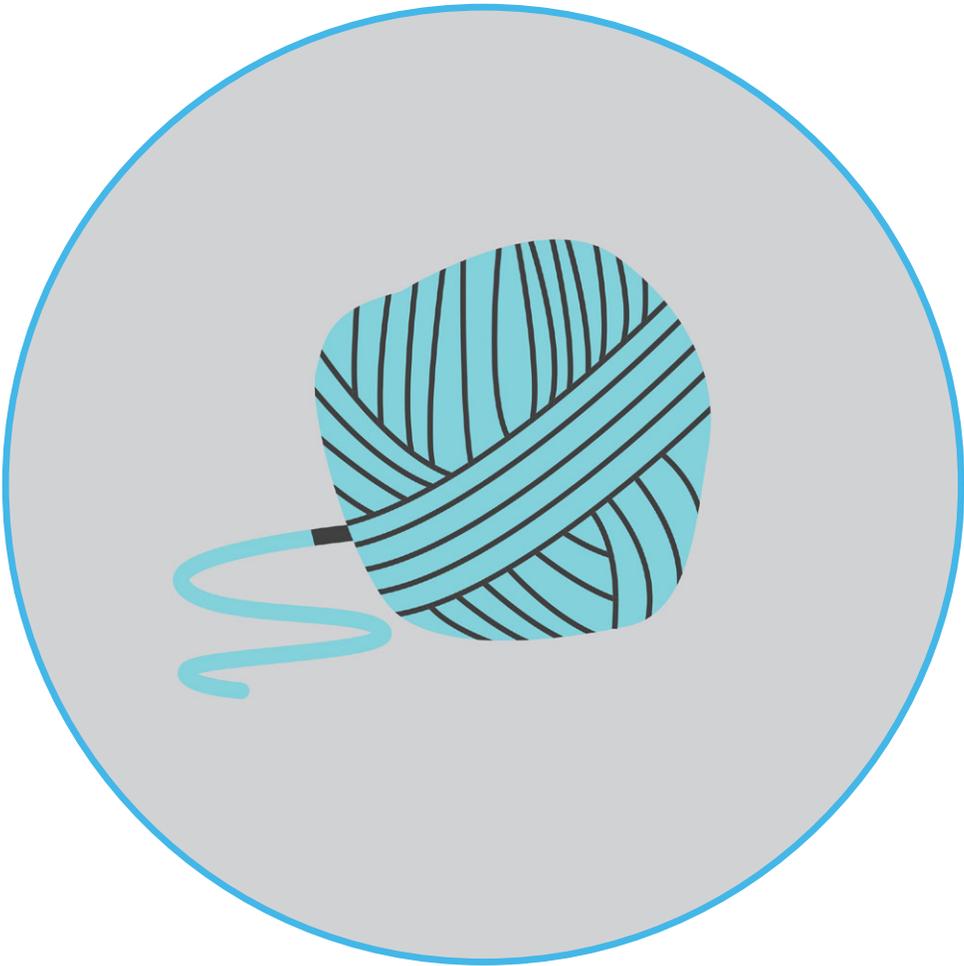
# Baraja del Juego del Mindfulness



# Un Hogar de Mindfulness



# Una Red de Mindfulness



# Formas de Expresar Gratitud

Dibuja o escribe sobre una persona o un lugar del que te sientes agradecido.

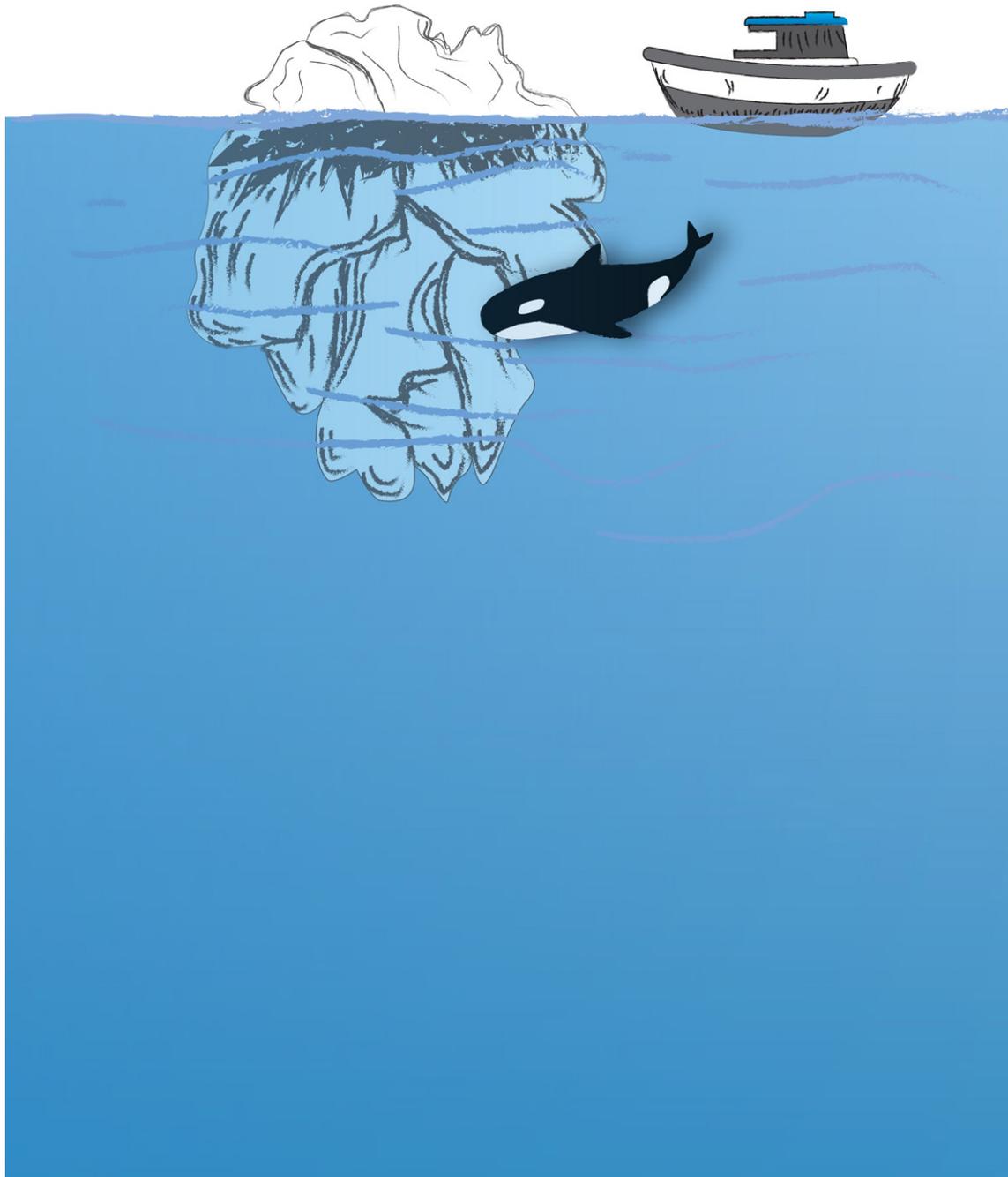
¿Cómo puedes expresar tu gratitud? Aquí damos algunas ideas que se nos ocurrieron en una clase de formas de expresar gratitud: ofrecerte para ayudar a alguien, jugar con alguien en el recreo, dar un cumplido, abrazo, apretón de manos o un “choca cinco” a alguien.

The form consists of a large rectangular box with a dark blue border. The box is divided into two horizontal sections. The top section is a large empty space for drawing. The bottom section contains six horizontal lines for writing, spaced evenly down the height of the section.

# Tabla de Cosas que son Mindful (Conscientes) y Unmindful (Inconscientes)

Mindful	Unmindful
Escuchar atentamente la versión de un amigo sobre un desacuerdo sin emitir un juicio de inmediato.	Negarse a escuchar respetuosamente la versión de un amigo de un desacuerdo y hacer juicios antes de comprender completamente su punto de vista o perspectiva.
Saborear y masticar lentamente cada bocado de tu almuerzo.	Comer tu almuerzo rápidamente sin masticar bien o tomar el tiempo de apreciarlo y disfrutarlo.
Despertarte unos minutos antes para darte tiempo suficiente para prepararte para la escuela sin sentirte con prisa o estresado.	Despertarte tarde y tener que prepararte con prisas para ir a la escuela, sin dejar tiempo suficiente para meter tu tarea en tu mochila o comer tu desayuno.
Tomar el tiempo para planificar y preparar una merienda saludable para después del colegio.	No planificar con antelación, en vez de tomar una bolsa de patatas fritas o una chocolatina para tu merienda por la tarde.
Ser abierto a probar algo nuevo, como escuchar un estilo diferente de música, probar una comida nueva, o aprender un nuevo idioma.	No estar dispuesto a probar cosas o experiencias nuevas.
Colocar tus platos sucios en el lavaplatos o lavarlos.	Dejar tus platos sucios apilados en el fregadero de la cocina para que otra persona los lave.

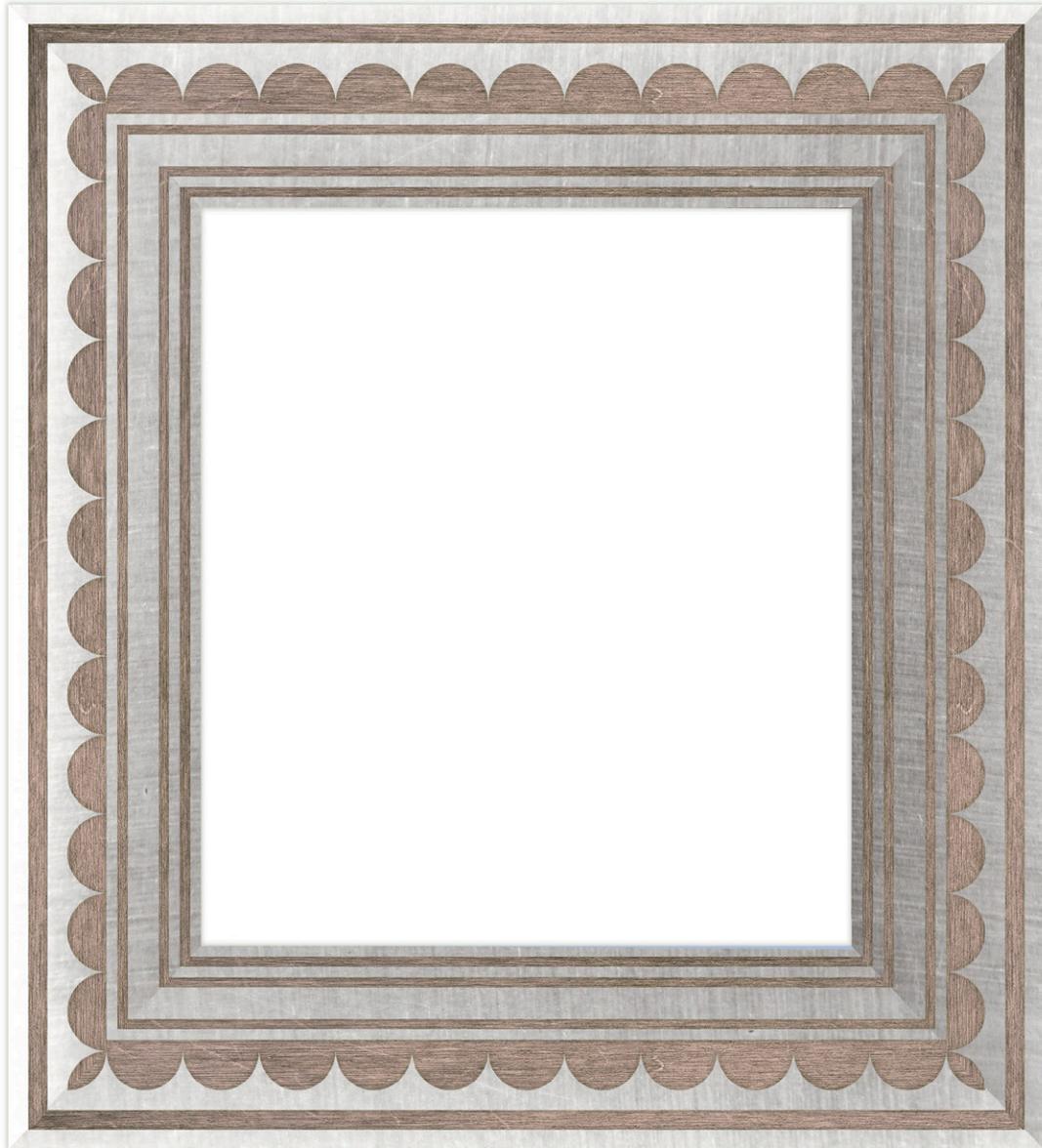
# La Tabla del Témpano de Ira



# Tu Reflejo

¡Crea dibujos que muestran quien eres!

Podrían incluir tus intereses, habilidades, logros o tus metas del futuro.

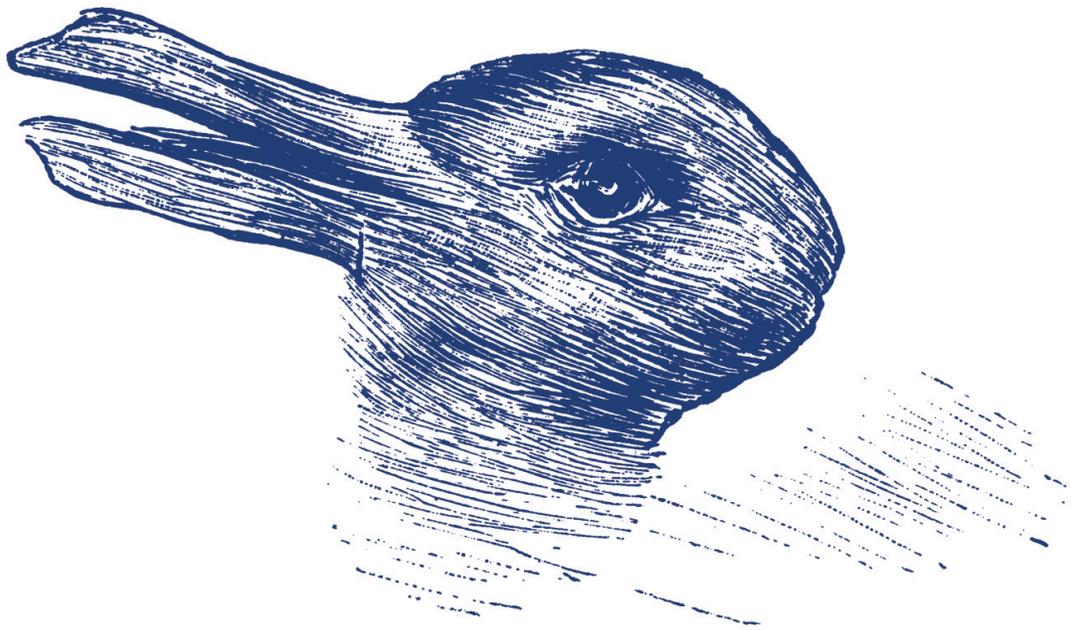


# Escudo Personal Positivo

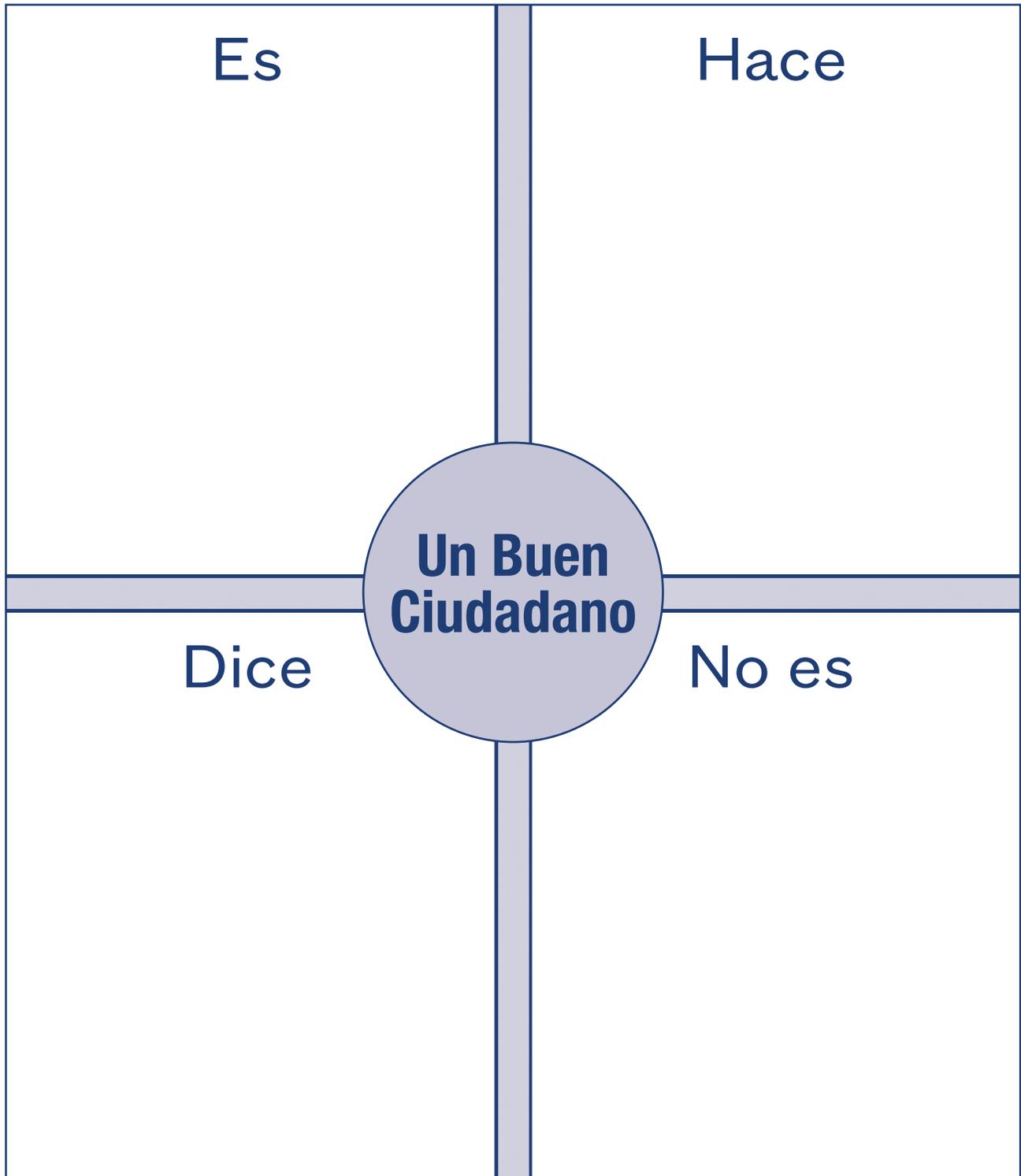
Escúdete



# Imagen del Pato / Conejo



# Ser un Buen Ciudadano





Pure Edge, Inc. Derechos de autor © 2019 Pure Edge, Inc.

Al descargar y / o imprimir esta obra, Ud. muestra su  
acuerdo con los términos de esta licencia—[www.pureedgeinc.org/license](http://www.pureedgeinc.org/license)

PALM BEACH, FLÓRIDA. Todos los derechos reservados, incluyendo el derecho de reproducir,  
re-publicar o reimprimir cualquier parte de este libro.

**Impresión**

Impreso en los Estados Unidos de América.