

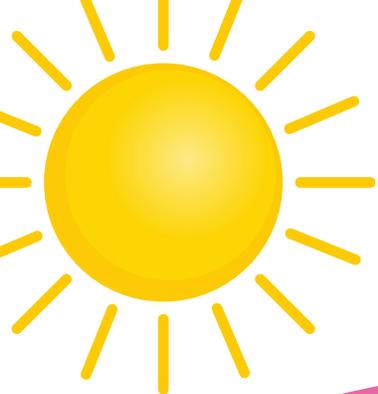
Mi Milla Diaria

# Diario de Alegría



---

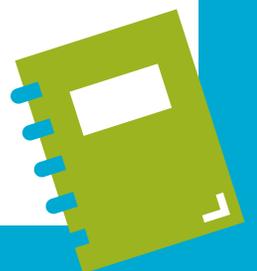
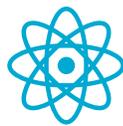
Nombre



LA MILLA DIARIA ME HACE SENTIR ...



# MIS OBJETIVOS



# ¡TODO SOBRE MI!

¿Cuáles son las 5 cosas en las que soy realmente bueno?

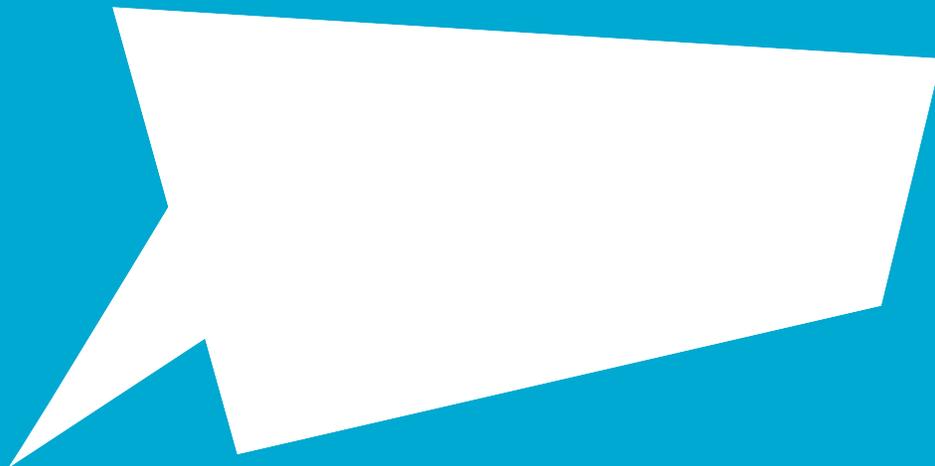
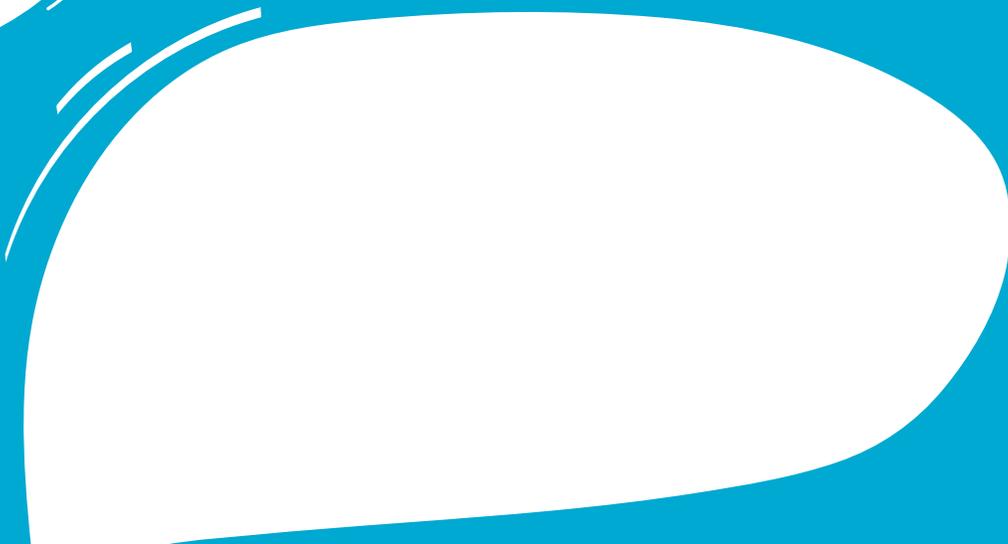
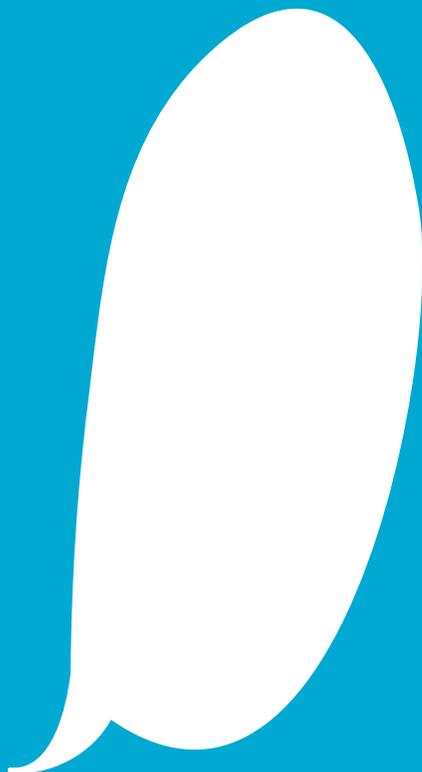
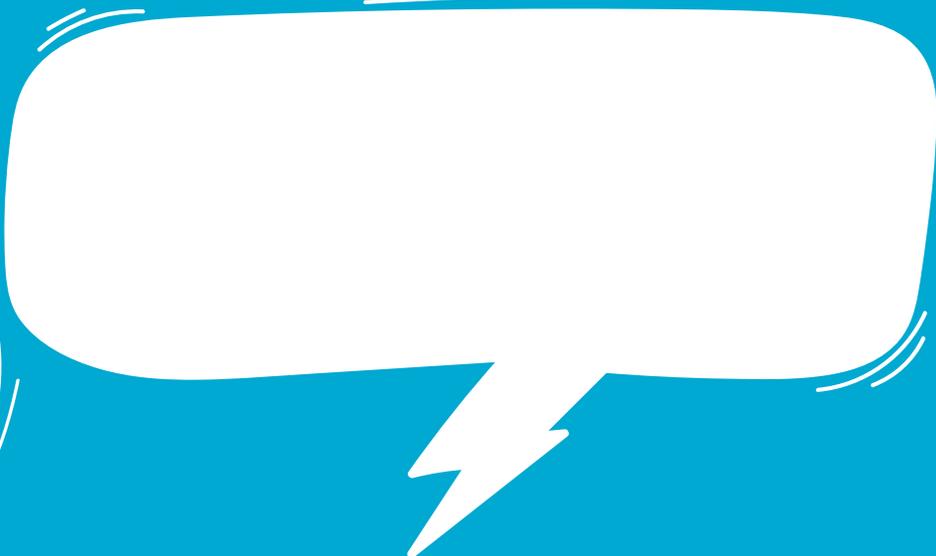
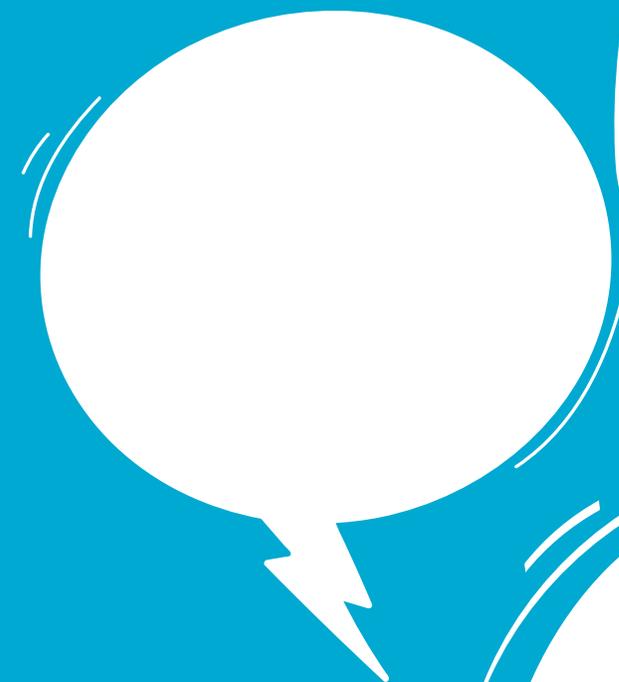
¿Qué me hace sentir mejor conmigo mismo?

¿Qué me hace diferente?

¿Qué es lo mejor de mí?

# LO QUE OTROS VEN EN MI

Usa las burbujas a continuación para escribir cosas agradables que tus amigos y familiares dicen sobre ti.



# ESCRIBE ALGO PARA SENTIRTE MEJOR

Usa las palabras en los cuadros azul, rosa y verde a continuación para completar la oración.

Triste  
Enojado  
Asustado  
Confundido  
Preocupado  
Avergonzado  
Inseguro  
Estresado

Contento  
Con Calma  
Seguro  
Enfocado  
Mejorando  
Aceptado  
Bueno  
Muy bien

Salir a caminar o correr  
Dibujar o colorear  
Contar hasta 10  
Leer un libro  
Pedir ayuda  
Escribir en mi diario  
Respirar lentamente  
Hacer un rompecabezas  
Estirarme  
Darme un abrazo a  
mí mismo  
Ayudar a alguien  
Hacer una tarea de  
la casa

Me siento \_\_\_\_\_. Para ayudar a sentirme \_\_\_\_\_, yo voy a \_\_\_\_\_.

Ejemplo: me siento preocupado. Para ayudar a sentirme tranquilo, yo voy a salir a caminar.

---

---

---

---

---

---

---

---

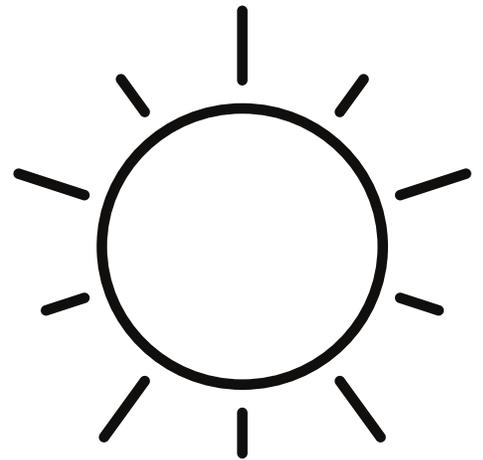
---

---





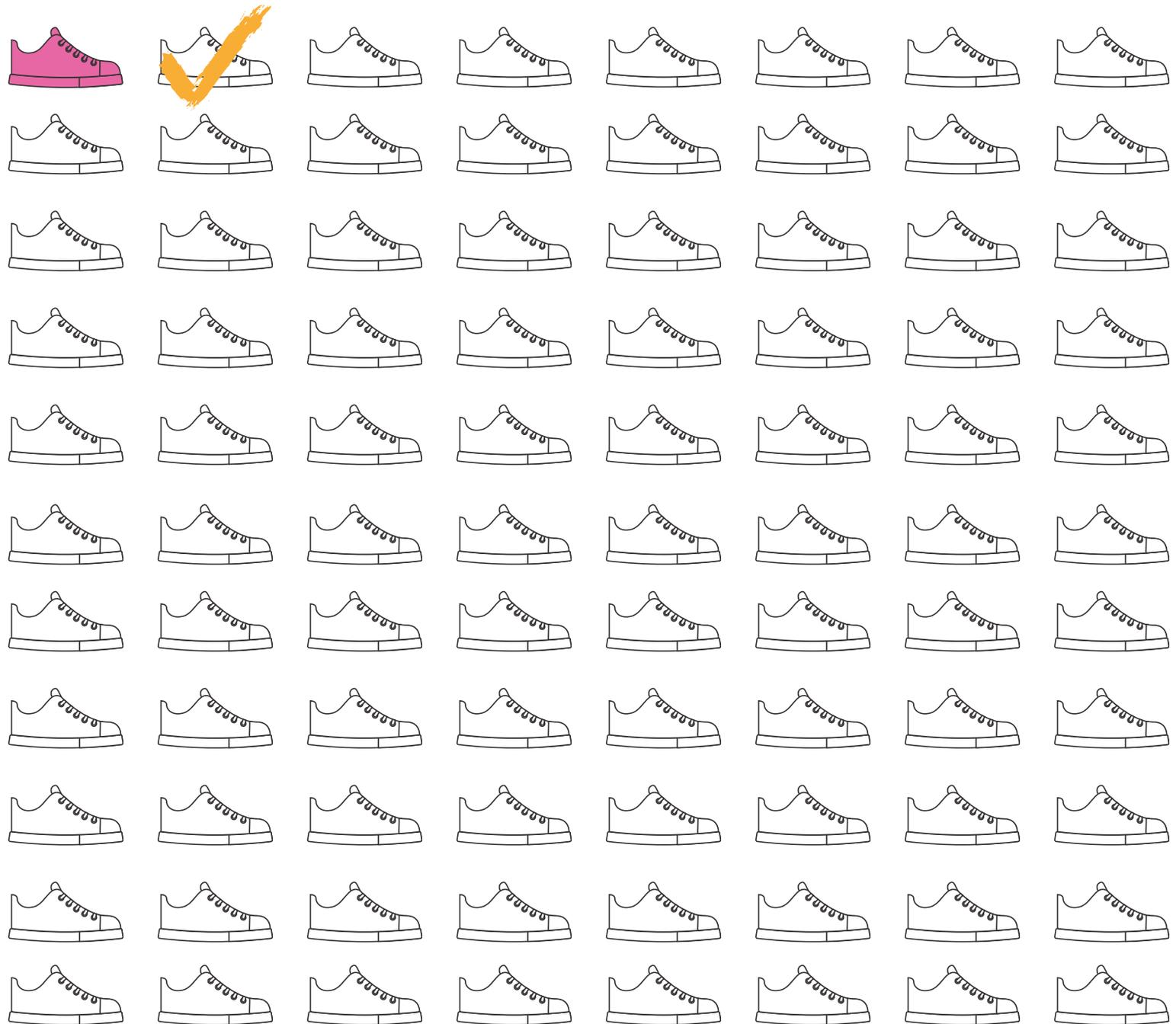
Dibuja y colorea una imagen tuya caminando o corriendo en The Daily Mile.

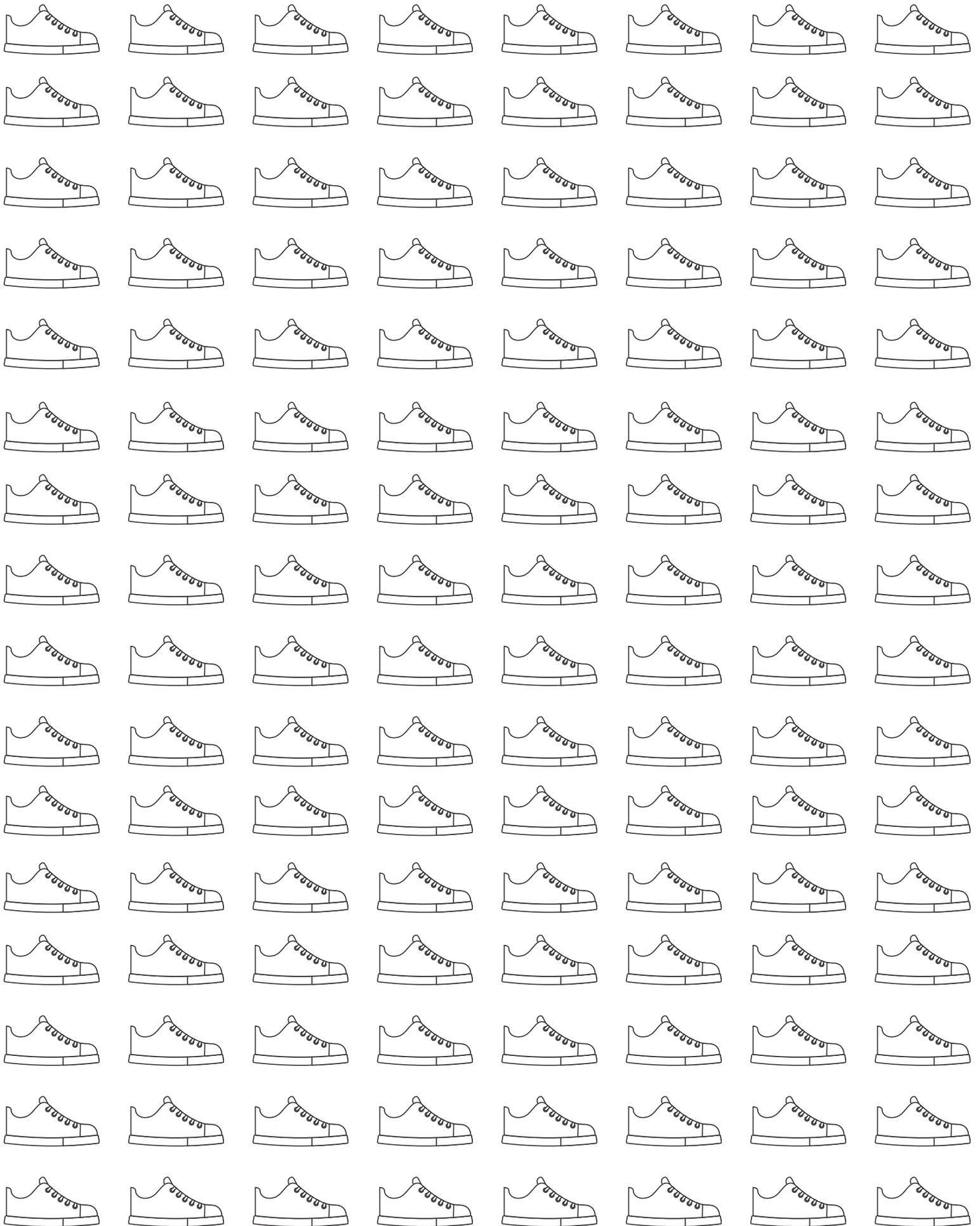




# MI SEGUIMIENTO DIARIO DE MILLAS

¡Los buenos hábitos comienzan un día a la vez! Colorea, marca o coloca una calcomanía sobre cada zapato cuando completes The Daily Mile ese día.





# Notas de Bondad

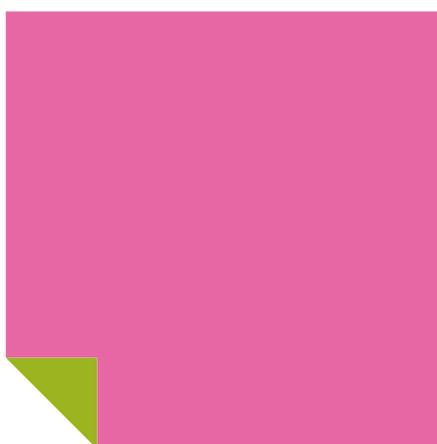
Escribe algo amable en las notas a continuación. ¡Recorta las notas y déjalas en distintos sitios para que las encuentren tus amigos y familiares!



Eres  
un buen  
amigo.

Tu eres  
importante  
para mi.

Soy  
feliz de  
conocer-te.





[www.thedailymile.us](http://www.thedailymile.us)