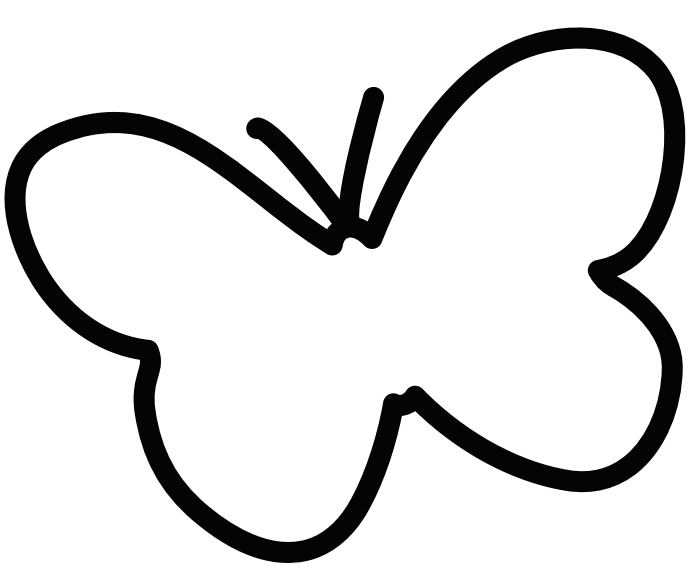
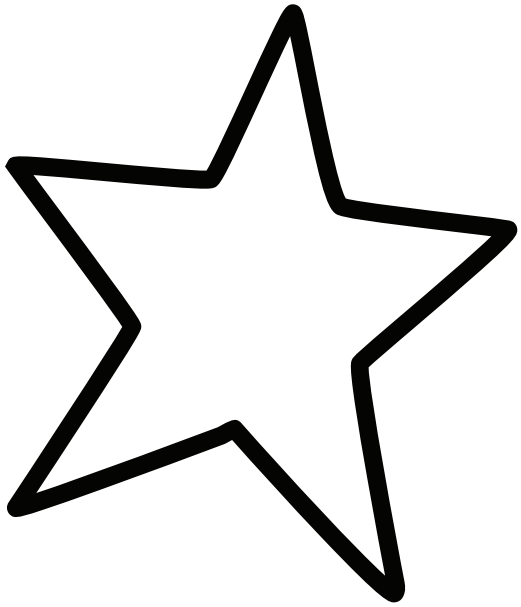
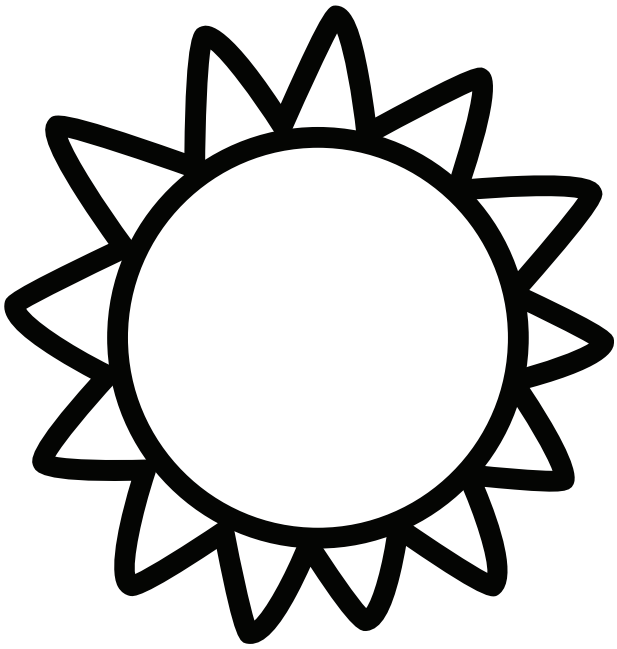
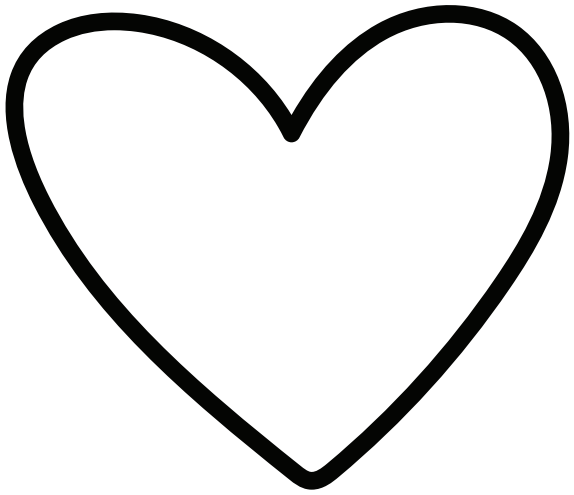
¡Mostrar gratitud es bueno para nuestra salud!

Escribe o dibuja cuatro cosas por las que sientes agradecimiento.









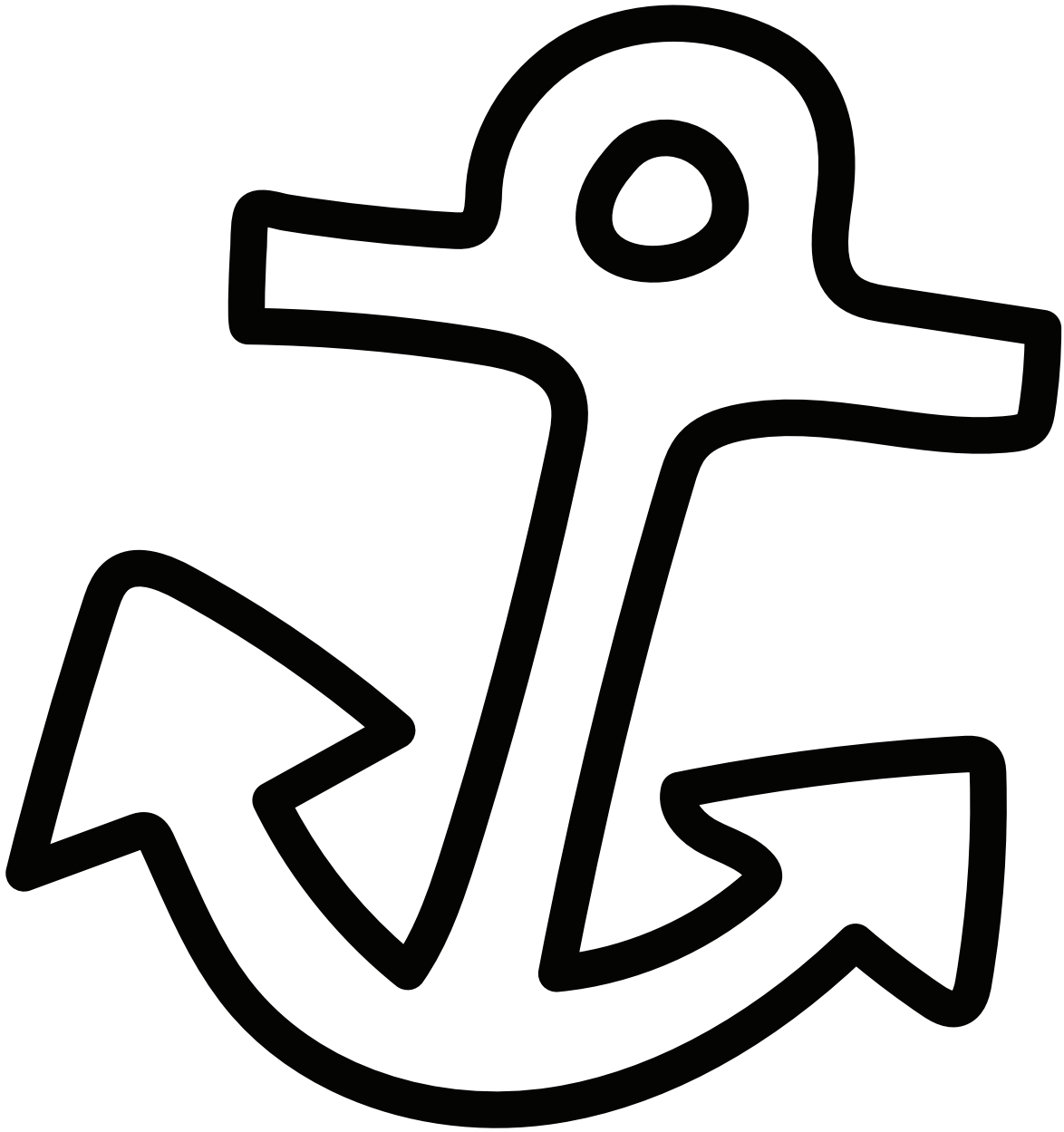
Nombre: _____ Edad: _____

Para obtener consejos e información sobre salud mental, visita KidsMentalHealthFoundation.org/es.

W2789550 (10/26)

¿Quién es tu ancla?

Colorea el ancla con tu color favorito y escribe algunas palabras que expliquen por qué esa persona es tu ancla.

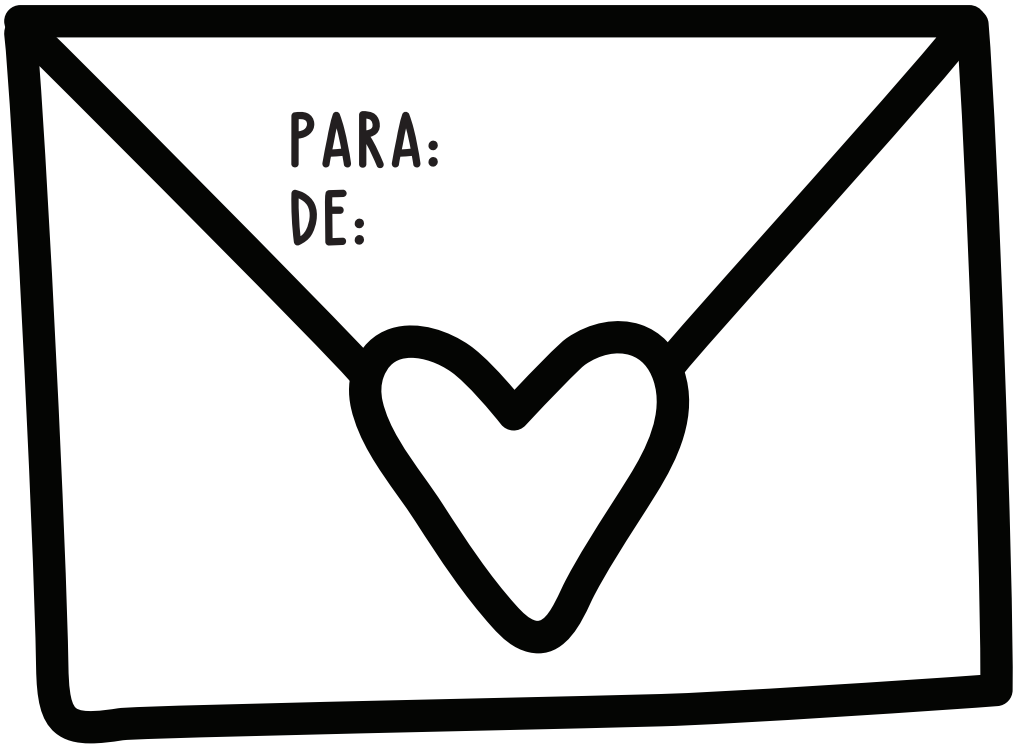


Nombre: _____ Edad: _____

Para obtener consejos e información sobre salud mental, visita KidsMentalHealthFoundation.org/es.

W2789550 (10/26)

Escribe o dibuja un mensaje para alguien que sea importante para ti.

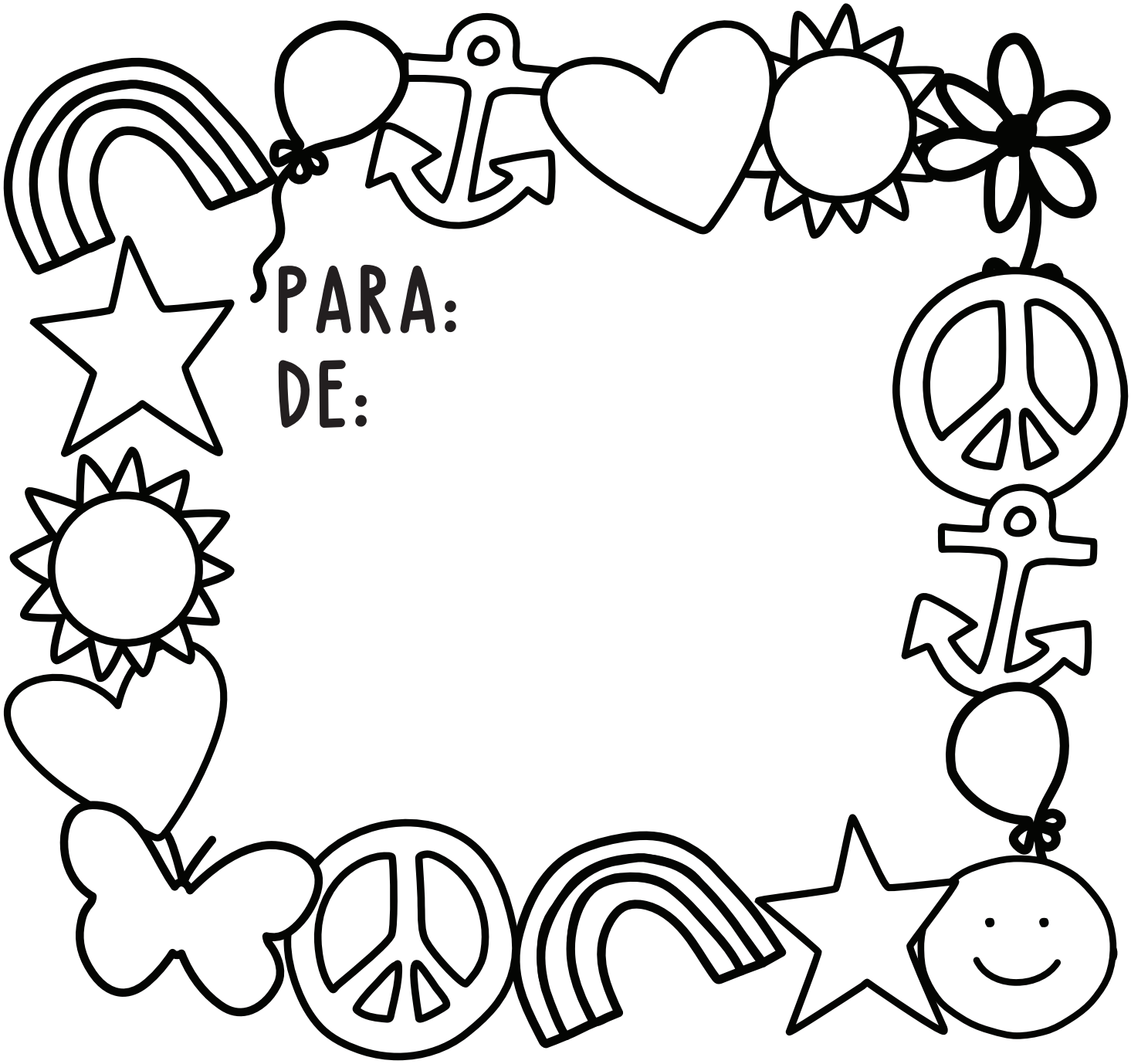


Nombre: _____ Edad: _____

Para obtener consejos e información sobre salud mental, visita KidsMentalHealthFoundation.org/es.

W2789550 (10/26)

Comparte un poco de bondad hoy. Escribe o dibuja un mensaje para alguien a quien quieres.



Nombre: _____ Edad: _____

Para obtener consejos e información sobre salud mental, visita KidsMentalHealthFoundation.org/es.

W2789550 (10/26)