

# BINGO FAMILIAR DE AUTOCONCIENCIA

La autoconciencia tiene que ver con darse cuenta de sus propios pensamientos, sentimientos, reacciones y valores. Cuando practicamos la autoconciencia, estamos practicando como notar esas cosas en nosotros mismos.

¿Cuántos de estos desafíos de autoconciencia puede completar su familia?  
¡Intente hacer uno al día y cuénteselo a alguien! Marque cada casilla a medida que la complete.

<p>Sonría a usted mismo en el espejo. Note como lo hace sentir</p> <input type="checkbox"/>	<p>Termine la frase: "He mejorado mucho en..."</p> <input type="checkbox"/>	<p>Dos lugares en los que siente rabia en su cuerpo.</p> <input type="checkbox"/>	<p>¿Cuáles son 3 cosas que le gustan sobre la forma en la que trata a otros?</p> <input type="checkbox"/>
<p>Estoy orgulloso de mí mismo cuando...</p> <input type="checkbox"/>	<p>Describe algo que lo haya entristecido esta semana. Ponga la mano sobre su corazón y diga una afirmación gentil.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Algo por lo que tengo curiosidad de aprender más es...</p> <input type="checkbox"/>	<p>Si pudiera ser cualquier animal por un día, ¿cuál sería? ¿Por qué?</p> <input type="checkbox"/>
<p>Piense en algo por lo que está preocupado. Tome tres respiros profundos.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Si pudiera resolver un problema en el mundo, sería...</p> <input type="checkbox"/>	<p>Puedo mostrar amor propio así..</p> <input type="checkbox"/>	<p>Me siento poderoso cuando...</p> <input type="checkbox"/>
<p>Me gusta cuando mis amigos...</p> <input type="checkbox"/>	<p>Hable sobre alguna vez que haya sentido 2 cosas al mismo tiempo...</p> <input type="checkbox"/>	<p>Me siento seguro cuando...</p> <input type="checkbox"/>	<p>¿Cuáles son 5 formas en la que su cuerpo es fuerte?</p> <input type="checkbox"/>

# BINGO FAMILIAR

## DE HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales ayudan a los niños y adultos a tener relaciones significativas, manejar conflictos, practicar la empatía y aprender a comprender otras perspectivas.

¿Cuántos de estos desafíos puede completar su familia? ¡Intente completar uno al día y cuénteselo a los miembros de su familia! Marque cada casilla a medida que la complete.

De un cumplido a un extraño

Realice un acto de amabilidad

Escriba una nota de gracias

Envíe algo a alguien que cree que lo va a hacer reír

Cuéntele a un amigo sobre un libro que ha leído recientemente

Sea el primero en pedir disculpas

Dígale a un ser querido algo que aprecia de él o ella

Comience una conversación con alguien que se imagina es diferente de usted

Note un acto de amabilidad de otra persona

Pregúntele a alguien mayor sobre el recuerdo favorito de su juventud

Dele a alguien un regalo hecho en casa

Escuche la canción favorita de otra persona y háblele de ella

Haga algo en casa que note que se debe hacer

Muestre que está escuchando al repetir lo que ha oído en sus propias palabras

Pregúntele a alguien sobre sus aficiones o habilidades especiales

Elimine los teléfonos durante una comida

# BINGO FAMILIAR

## DE AUTOREGULACIÓN

A veces, los sentimientos fuertes pueden ser incómodos. Podemos probar diferentes formas de calmarnos cuando tenemos sentimientos fuertes como ira, tristeza, celos, molestia o frustración. Practicar cómo respondemos a nuestros sentimientos fuertes nos ayuda a mantenernos a salvo, nos da lo que necesitamos y nos permite dedicar tiempo a hacer cosas que disfrutamos.

¿Cuántos de estos desafíos pueden completar usted y su familia? Marque cada casilla a medida que la complete.

### Respiración abdominal:

Ponga una mano sobre su estómago. Inhale, llenándolo como un globo. Exhale lentamente.

### Pastel de cumpleaños:

Levante un dedo. Pretenda que es una vela y soplelo despacio. Repita.

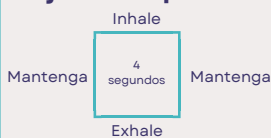
### Respiración 4-7-8.

Inhale contando hasta 4. Aguante la respiración suavemente contando hasta 7. Exhale contando hasta 8.

### Respiración de serpiente.

Inhale. Haga un silbido al exhalar. Repita.

### Caja de respiración




### Arco iris de respiración:

Trace la forma de un arco iris en el aire mientras inhala y exhala.

### Fácil adentro-Fácil afuera.

Inhale contando hasta 4. Exhale contando hasta 4. Repita.

### Tome 5 respiros.




**Abrace a su mascota o a un animal de peluche.**

**Salga a caminar.**

**Apretar una pelota o almohada.**

**Bombee tus brazos 10 veces.**

### Salto de ángel:

Estire los brazos hacia arriba, baje los brazos y el torso hacia el suelo, levántese lentamente. Repita.

### Muñeco-Robot:

Apriete los músculos grandes de su cuerpo lo más fuerte que pueda. Relájelos. Repita.

**Cuente hacia atrás desde 100.**

**Escriba una carta o haga un dibujo sobre cómo se está sintiendo.**

# BINGO FAMILIAR

## DE TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

Cuando tomamos decisiones responsables, estamos tomando decisiones que son útiles, respetuosas y en línea con nuestros valores y objetivos.

¿Cuántos de estos desafíos de toma de decisiones puede completar su familia? ¡Intente completar uno al día y cuénteselo a los miembros de su familia! Marque cada casilla a medida que la complete.

Haga algo para cuidar de la naturaleza <input type="checkbox"/>	Haga una tarea del hogar antes de que se lo pidan <input type="checkbox"/>	Haga una lista de tareas y úsela <input type="checkbox"/>	Hable sobre una mala decisión que tomó recientemente ¿Qué aprendió? <input type="checkbox"/>
Hable sobre una buena decisión que tomó recientemente ¿Qué aprendió? <input type="checkbox"/>	Hable sobre una decisión difícil que está tratando de tomar <input type="checkbox"/>	Establezca una meta para el día <input type="checkbox"/>	Establezca una meta para la semana <input type="checkbox"/>
Pida ayuda para algo <input type="checkbox"/>	Ofrezca ayudar a alguien con algo <input type="checkbox"/>	Haga un collage, dibujo or entrada en su diario sobre lo que es importante para usted <input type="checkbox"/>	Piense en una decisión difícil que un personaje tomó en un libro o en una película. ¿Qué habría hecho de forma diferente? <input type="checkbox"/>
Haga una lista de ventajas y desventajas de una decisión que está tratando de tomar <input type="checkbox"/>	Piense en un error que haya cometido recientemente. ¿Qué haría de forma diferente la próxima vez? <input type="checkbox"/>	Note una nueva habilidad que haya aprendido recientemente <input type="checkbox"/>	Haga algo para hacer sonreír a otra persona <input type="checkbox"/>