



**¡La semana de reconocimiento de los niños de la  
Fundación de Riley! February 8-14th 2021**  
*Celebrando la fuerza de niños que están sobrellevando la  
adicción en sus familias*

¿Qué tal amigos?

¡Creemos que niños que vienen de hogares donde haya adicción son geniales, fuertes, y merecen una semana de celebración! ¡Entonces, declaramos que la semana que incluye el Día de San Valentín es la semana de reconocimiento de los niños de la Fundación de Riley!

**Durante esa semana....**

**La exposición de arte:** hemos enviado a los niños de nuestra lista de correo pintas y lienzos para crear una obra de arte. ¡Queremos subir las obras al internet (Facebook, Instagram, nuestro sitio web) durante la semana y después! ¡Si no estás en nuestra lista de correo puedes hacer una obra de arte usando los materiales que tienes!

**¡Para los que quieren juntarse con Lauren por el internet para mostrar su arte (el sábado, 6 de febrero a las 10:00 de la mañana) enviaremos la información a su cuidador!**

**Temas de nuestra exposición de arte podría ser...**

- Las cosas que te hacen feliz
- Cosas que has superado
- Tus fuerzas, talentos, y habilidades
- Cómo enfrentas las dificultades
- Cosas que amas de ti mismo
- Tus sueños, metas, y aspiraciones
- Lo que te hace un buen amigo
- ¡Tu propio tema!

Estamos animados para ver tus creaciones. Hemos incluido algunas actividades y hojas de información para ti como parte de las celebraciones de la semana de reconocimiento.

¡Espero que siempre recuerdes que eres genial tal como eres!

Tu amiga

Lauren Rencher





# Un Juego de Búsqueda de Cuidado Personal

*¡Me merezco buen cuidado!*

Comer algo saludable _____	Memorizar los Siete Cs	Llenar la hoja "Reconocer Mis Sentimientos"	Hacer algo divertido (a propósito)	Hacer reír a alguien
Jugar afuera por treinta minutos	Hacer algo que disfrutas _____	Probar algo nuevo _____	Escribir diez cosas por las que estás agradecido	Practicar dos habilidades de enfrentar las dificultades _____ _____
Escuchar una canción que te gusta (puedes bailar, también!)	Hablar con alguien en quien confías cuando te sientes mal	Hacer una actividad de cuidado personal _____	Llenar la hoja de "Registro de Sentimientos Diarios"	Quince minutos de disfrutar el aire fresco y el sol
Nombrar una persona que te hace sentir seguro _____	Llenar la hoja de "Dar Cumplidos a Mi Mismo"	Escribir 10 cosas te gusta de ti mismo	<i>Escribir una carta a un amigo y enviarla por correo</i>	Nombrar una persona quien admiras y describir por qué _____
Practicar tu equilibrio al estar de un pie por 15 segundos (cada lado)  ¡Un desafío más: cerrar tus ojos!	Encontrar dos maneras de ser amable a sí mismo _____ _____	Practicar la inhalación profunda por un minuto (si eres un niño mayor, 5-10 minutos)	Hacer algo amable por alguien _____	Nombrar 2 personas de quienes podrías pedir ayuda si la necesitas _____ _____

¡Enviar una foto como prueba de que hayas cumplido cinco actividades en línea (para arriba, hacia abajo, de ancho, o diagonal) y recibirás un premio genial!

¡Enviar una foto como prueba de que hayas cumplido 25 actividades (TODAS) y recibirás un premio **más** genial!

Para verificar tu participación, un padre o cuidador debe enviar una foto de esta hoja a Lauren por mensaje de texto o correo electrónico! [lauren@rileyutah.org](mailto:lauren@rileyutah.org). 619-787-3718.



# Reconocer mis sentimientos

Cuidando a ti mismo incluye prestando atención a los sentimientos diferentes que tienes, considerando por qué tienes un cierto sentimiento, y cómo las emociones se sienten en tu cuerpo.



**La última vez que estaba feliz fue...**

---

---

Creo que yo estaba feliz porque...

---

---

Cuando estoy feliz, mi cuerpo siente...

---

---

**La última vez que estaba enojado fue...**

---

---

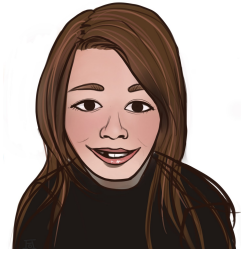
¿Te sentías enojo después de un evento que te hizo sentir...?

Avergonzado	
Tonto	
Desanimado	
Engañado	
Sin Poder	
Excluido	
Confundido	

Cuando estoy enojado, mi cuerpo siente...



No hay sentimientos malos—algunos sentimientos son más incómodos no más. Cada sentimiento es importante porque está tratando de informarnos donde necesitamos más autocuidado.



**La última vez que me sentí triste fue...**

---

---

Cuando estoy triste, mi cuerpo siente...

---

---

**La última vez que me sentí preocupado fue...**

---

---

Cuando me siento preocupado, mi cuerpo siente

---

---

**La última vez que tuve miedo fue...**

---

---

Quando tengo miedo mi cuerpo siente...

---

---

Escribir una acción de autocuidado que piensas que te ayudará la próxima vez que tienes cada emoción al lado de cada sentimiento incómodo.

Enojo

---

---

Triste

---

---

Preocupado

---

---

De miedo

---

---



# Registro de Sentimientos Diarios

¡Anotar tus sentimientos por siete días para ver lo que aprendes de ti mismo!

**Día Uno:** Un sentimiento que sentí hoy fue...

---

Lo que pasó cuando me lo sentí...

---

Yo consideraría la fuerza del sentimiento como (1=muy cómodo, 10=muy incómodo)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Me sentí este sentimiento en este parte de mi cuerpo:

---

**Día Dos:** Un sentimiento que sentí hoy fue...

---

Lo que pasó cuando me lo sentí...

---

Yo consideraría la fuerza del sentimiento como (1=muy cómodo, 10=muy incómodo)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Me sentí este sentimiento en este parte de mi cuerpo:

---

**Día Tres:** Un sentimiento que sentí hoy fue...

---

Lo que pasó cuando me lo sentí...

---

Yo consideraría la fuerza del sentimiento como (1=muy cómodo, 10=muy incómodo)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Me sentí este sentimiento en este parte de mi cuerpo:

---

**Día Cuatro:** Un sentimiento que sentí hoy fue...

---

Lo que pasó cuando me lo sentí...

---

Yo consideraría la fuerza del sentimiento como (1=muy cómodo, 10=muy incómodo)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Me sentí este sentimiento en este parte de mi cuerpo:

---

**Día Cinco:** Un sentimiento que sentí hoy fue...

---

Lo que pasó cuando me lo sentí...

---

Yo consideraría la fuerza del sentimiento como (1=muy cómodo, 10=muy incómodo)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Me sentí este sentimiento en este parte de mi cuerpo:

---

**Día Seis:** Un sentimiento que sentí hoy fue...

---

Lo que pasó cuando me lo sentí...

---

Yo consideraría la fuerza del sentimiento como (1=muy cómodo, 10=muy incómodo)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Me sentí este sentimiento en este parte de mi cuerpo:

---

**Día Siete:** Un sentimiento que sentí hoy fue...

---

Lo que pasó cuando me lo sentí...

---

Yo consideraría la fuerza del sentimiento como (1=muy cómodo, 10=muy incómodo)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Me sentí este sentimiento en este parte de mi cuerpo:

---

## Los Riley niños son...

C F V A L I E N T E S C H T W  
J I E U S B M E K M Q M G F S  
M U N E L Z V J U B P M R U R  
A A T T A S I K W C H K T E A  
M W R S E G E N I A L E S R Y  
I A A A T L E N A Q X J E T T  
G C M X V A I I I V Y C C E L  
O B T A D I L G O P I A O S P  
S X E L B Y L E E T V P E J H  
R I H Q R L J L N N D A X N J  
K R J X L E E P O T T C Z D B  
A Y Z K A C Y S H S O E Y F J  
H R C Y P U A K W N O S S Y B  
V N I P Ú N I C O S J S O O P  
A E R E S I L I E N T E S S J

maravillosos

valientes

amables

inteligentes

geniales

capaces

resilientes

únicos

amigos

talentosos

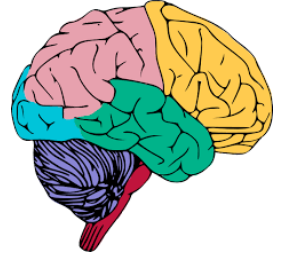
fuertes



# Dar cumplidos a mi mismo

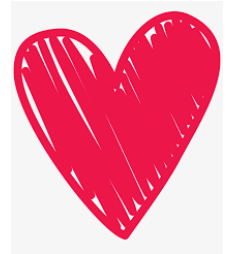
¡Creemos que tu eres genial y debes creer lo mismo también! Una parte de autocuidado es reconocer lo que te hace un niño estupendo, porque eso es lo que eres: ¡UN NIÑO ESTUPENDO!

Algo en que soy inteligente es:



Dos cosas que soy bueno para hacer son:

Tres cosas que me gustan de mi personalidad son:



Soy un buen amigo porque:



Una cosa que las personas tendrían que conocerme más para entender es: