Encontrar Alegría

¡Hablemos sobre la alegría! En cualquier momento de tu día, ya sea que tengas estrés, aburrimiento u otra cosa, la alegría está al alcance. No se trata de esconder tus sentimientos o pretender que estás bien. Si estás triste, está bien sentirte triste. Pero si quieres sentir alegría, definitivamente la puedes sentir. Piensa en lo que te rodea y cómo te quieres sentir bien. Enfócate en tus 5 sentidos. ¡Se creativx!

¡En el crucigrama a continuación hay algunas ideas sobre dónde puedes buscar la alegría o las vibras positivas esta semana!

[Coloca las palabras en inglés]

Claves:

HORIZONTALES
2. Encuentra alegría al hacerte una taza caliente de \_\_\_\_.
4. Encuentra alegría al buscar fotos de \_\_\_\_\_\_\_\_ bebés.
5. Encuentra alegría al ponerte un par suave de \_\_\_\_\_\_\_\_\_.
7. Encuentra alegría al apreciarte en \_\_\_\_\_\_.
9. Encuentra alegría al trabajar en un proyecto con tu \_\_\_\_\_.

VERTICALES
1. Encuentra alegría al \_\_\_\_\_\_\_ una merienda deliciosa en la cocina.
3. Encuentra alegría al enrollarte bajo una \_\_\_\_\_\_\_\_ caliente.
6. Encuentra alegría al escribir una \_\_\_\_\_\_ de amor para ti u otra persona.
8. Encuentra alegría al escuchar melodías relajantes o ritmos divertidos en \_\_\_\_\_\_\_.

