

# 1

### CAMBIANDO EL MUNDO

¿Si pudieras diseñar tu propia escuela, qué querrías que hicieran los estudiantes?

¿Aprender todos los días? Y por qué?

¿Crees que los niños tienen el poder de hacer el mundo mejor? ¿Por qué o por qué no?

Si estás tratando de transformar el mundo, crees que es mejor empezar poco a poco, por tu propia cuenta? Con tu familia o comunidad?

¿Si pudieras cambiar una cosa, como funciona el mundo, ¿qué sería y por qué?

Patrocinado por



# 2

### ¿QUE PREFIERES?

¿Cuál crees que es más importante y por qué: ser inteligente o ser amable?

¿Cómo preferirías pasar tu verano? Viajando a través de un país extranjero o trabajando en un proyecto con amigos?

¿Cuál preferirías ser y por qué?  
¿Ser naturalmente afortunado o trabajador duro?

# 3

### HABITOS SALUDABLES PARA LA VIDA

¿Cuáles son algunas cosas que sabes hacer para mantenerse sano en su mente y su cuerpo?

Si fueras médico, ¿qué consejos darías?

¿Darles a sus pacientes buenos hábitos para una vida saludable?

¿Cuáles son algunas buenas razones para desarrollar hábitos saludables, y algunos riesgos que corren?

Patrocinado por



# 4

### COMUNIDAD

Piensa en todas las personas y cosas en tu vida que estás agradecido de tener.

Cómo crees que puedes ayudar a otros niños que no tienen por qué estar agradecidos?

Describe a una persona que se toma el tiempo para ayudar a los extraños.

Cómo es que ellos tratan a los demás? Que dirían?

¿Por qué crees que alguien trabajaría gratis para ayudar a otras personas, el medio ambiente, o los animales?

Patrocinado por



# 5

### LA FAMA

¿Crees que los famosos son realmente más especial que todos? ¿Por qué o por qué no?

Si de repente te hicieras famoso, ¿lo harías?

¿Tratarías de ser un buen ejemplo para otros niños? ¿Si es así, cómo?

¿Crees que disfrutarías siendo famoso?  
¿Por qué o por qué no?

Patrocinado por



# 6

### LIBROS Y PELICULAS

¿Cuál es tu libro o película favorita?

Qué personajes te gustaría conocer en la vida real?

¿Harias una historia sobre un videojuego?  
¿O programa de televisión?

¿Qué es una cosa que le pedirías al autor / actor / director si pudieras hablar con el o ella?

Patrocinado por



# 7

### EMOCIONES

Cuando te sientes preocupado, cuales son algunas cosas que puedes hacer para ayudarte?

¿Cuando te sientes más tranquilo por dentro?

¿Alguna vez tienes sentimientos que parecen tan grandes, que tu cuerpo podría no contenerlos?

¿Cómo es eso?

¿Se te ocurre algo bueno? sintiendo emociones difíciles como la ira, el miedo, culpa o vergüenza

¿Cómo te sientes más a menudo y por qué?

¿Crees que esta es tu emoción principal?

# 8

### AMISTAD

¿Cuáles son algunas de tus cosas favoritas de tus amigos, incluyendo las formas en que te tratan o que te hace sentir bien?

Cuando tus amigos se ríen de ti, ¿cómo te sientes y cómo respondes?

¿Cuáles son las cualidades de un buen amigo y un mal amigo?

¿Crees que la gente debería seguir siendo amigos para toda su vida, o crees que hay valor en las amistades "estacionales"?

Patrocinado por



# 9

### TIEMPO FAMILIAR ES TIEMPO ACTIVO

¿Cuál es uno de tus mejores recuerdos de tu familia siendo activos juntos?

¿Crees que tu familia hace lo suficiente para que sus cuerpos se mueven y se mantengan activos?

¿Qué hace tu familia para ser activa y que consiga con moverse?

Te gustaría que lo hagan más a menudo?

¿Cuál es tu actividad favorita en clase de educación física?

¿Y deberíamos de tratar de hacer como familia?

Patrocinado por



# 10

### GRATITUD

¿Cuáles son algunas personas, mascotas, cosas o experiencias que realmente te alegra tener en tu vida?

¿Alguna vez has experimentado algo que fue duro en el momento, pero luego te sentiste contento de haberlo superado?

¿Crees que es importante enfocarse en sentirse agradecido por alguien o algo en tu vida? ¿Por qué o por qué no?

Patrocinado por



# 11

### NIÑOS VS. ADULTOS

¿Qué crees que será lo más divertido de ser un adulto algún día? ¿Qué crees que extrañarás de ser un niño?

¿Qué es lo que deseas que los adultos comprendan mejor, sobre las personas de tu edad?

¿Esperas con ansias de convertirte en adulto y qué te pone nervioso al respecto?

¿Qué crees que es lo más importante para que los padres enseñen a sus hijos?

# 12

### MOTIVACIÓN

¿Te gusta competir con otros (incluso contigo mismo), o prefieres no hacer comparaciones?

Cuando simplemente no tienes ganas de hacer algo, como hacer la tarea o levantarte temprano para ir a la escuela, ¿cómo te motivas para hacerlo de todos modos?

¿Qué consejo le darías a un amigo quien estaba pensando en dejar un deporte u otra actividad porque estaba consiguiendo demasiado desafiante para ellos?

Patrocinado por



# 13

### EL APRENDIZAJE DE LA VIDA

¿Cuál crees que es la mejor manera de aprender sobre un tema nuevo: tomar una clase, leer un libro, hablar con un experto o alguna otra forma?

¿Crees que es posible llegar a un punto en el que hayas aprendido todo lo que necesitas saber sobre la vida?

¿Qué es algo sobre usted que dificulta el aprendizaje y algo sobre usted que facilita el aprendizaje?

Patrocinado por



# 14

### SENTIMIENTOS

¿Dónde crees que comienza un sentimiento? ¿Su cuerpo le dice a su mente lo que está sintiendo, o su mente le dice a su cuerpo lo que está sintiendo?

¿Qué diferencias observas en las personas que te rodean cuando tienes pensamientos positivos en comparación con cuando tienes pensamientos negativos? ¿Sientes que puedes estar triste, enojado o malhumorado y aún así ser aceptado por otros?

¿Sientes alegría en tu cuerpo? ¿Orgullo? ¿Enfado? ¿Celos? ¿Tristeza? ¿Amor?



Patrocinado por

Get Grounded  
w/ Kerry Foreman

# 15

### HABLANDO TU VERDAD

¿Crees que es importante hablar y decir la verdad, incluso si causa conflicto o lastima los sentimientos de alguien?

Si tuviera un amigo que hizo una elección con la que no estaba de acuerdo, ¿le diría su opinión o se la guardaría para usted?

¿Alguna vez has experimentado ser el único en un grupo con una creencia o sentimiento particular acerca de algo? ¿Como fue eso?

# 16

### NUTRICIÓN

¿Que tipos de alimentos son nutritivos y deliciosos?

¿Crees que una alimentación saludable debería ocurrir idealmente todo el tiempo, o crees que hay espacio en una dieta saludable para las golosinas?

¿Cuáles son algunos cambios de alimentos fáciles o cambios que nuestra familia podría hacer para obtener un poco más de nutrición en nuestras dietas?

Patrocinado por



# 17

### JUGANDO

¿Cuál es tu forma favorita de jugar, solo o con amigos?

¿Alguna vez has querido jugar con un amigo que no quería jugar contigo?

¿Crees que los adolescentes y los adultos tienen sus propias formas de "jugar" a lo largo de sus vidas, o crees que jugar es solo para niños?

# 18

### FAMILIA

¿Cuál es tu cosa favorita que hacemos juntos como familia y por qué?

¿Qué crees que es lo mejor de nuestra familia y qué cambiarías de nosotros si pudieras?

¿Crees que los amigos pueden convertirse en familia? ¿Pueden los miembros de la familia también ser amigos?

Patrocinado por



# 19

### MANTENERSE ACTIVO

¿Cuál es tu forma favorita de recuperar tu cuerpo en movimiento y por qué?

¿Qué es lo que más te gusta de estar físicamente?

Activa: la forma en que te sientes cuando tu cuerpo está.

¿Moverse, o como te sientes después?

¿Qué tipo de actividad física esperas?

Lo harás cuando tengas 25, 50 o 75 años?

Patrocinado por



# 20

### VERANO VS. COLEGIO

¿Que tienes en tu lista de deseos para el verano? Tienes algo que no puedes esperar para decirles a tus amigos para cuando estás de vuelta en la escuela?

¿Crees que aprendes más de tus clases y actividades extracurriculares en la escuela, o de estar fuera de la escuela en las vacaciones?

¿Qué extrañas del verano cuando estás en la escuela, y qué extrañas de escuela durante el verano?

Patrocinado por



# 21

### UNICIDAD

¿Qué crees que es único acerca de ti, algo que es diferente y especial en comparación con todos los demás?

¿Crees que las personas son en su mayoría lo mismo que en el interior, o muy diferentes de cada uno?

¿Crees que el mundo sería mejor lugar si la gente podría abrazar su diferencias o encontrar un terreno más común?

# 22

### VALORES Y FILOSOFIA

Piensa en la última vez que tuviste una oportunidad ser amable o servicial con alguien. Lo que hice hacer, y como te hizo sentir?

¿Crees que puede haber un lado positivo para ser egoísta, o un inconveniente para tener confianza?

Piense en un momento en el que hizo una elección que te arrepentiste más tarde. ¿Te diste cuenta de que era una mala elección en el momento? Si es así, ¿qué te empujó?

Patrocinado por



# 23

### BIENESTAR

¿Qué crees que es el "bienestar"? Crees que se trata de estar bien? Como no estar enfermo, o crees que hay más que eso?

¿De qué manera puedes decir que tu cuerpo está empezando a sentirse agotado? Cómo se siente físicamente? ¿Mentalmente?

¿Crees que es peor tener un dolor continuo o corto?

Como dolores de cabeza o un tobillo torcido?

Patrocinado por



# 24

### TEMOR, ESPERANZAS Y SUEÑOS

¿Qué es algo que te asusta, y por qué?

Que es algo que te hace sentir esperanza para el futuro y por qué?

¿Alguna vez has tenido sueños que son reocurrentes?

# 25

### ASUNTOS DEL CORAZÓN

¿Estás enamorado de alguien en la escuela?

¿Por qué esta persona hace feliz?

¿Cuál es tu cosa favorita de esta persona?

¿Esta persona te hace sonreír y sentirte bien contigo mismo?

Patrocinado por



Christine Burke: Author | Freelancer | Editor | Mom

# 26

### LOS MEDIOS VS. LA REALIDAD

¿Sabes la diferencia entre la vida real y lo que se muestra en los programas que ves?

¿De qué manera es la vida real mejor que lo que ves en la pantalla?

¿Cómo crees que los niños y las niñas son diferentes de lo que ves en películas y programas? Qué harías diferente si tu crearas un programa?

Patrocinado por

