



# Tómate tu tiempo

## Receptor de notas

Utiliza este receptor de notas para acompañar la lección “Naomi Osaka”, la cual presenta oportunidades para reflexionar sobre el bienestar y de cómo priorizar la salud mental.

### PRIMERA PARTE DE LA LECCIÓN

Escribe tres conexiones, pensamientos o experiencias que estén relacionadas con las dos lecciones principales del artículo de Osaka. Escribe tres en cada espacio.

**Primera lección:** Nunca se puede complacer a todo el mundo

**Segunda lección:** Todo el mundo sufre de problemas relacionados con la salud mental o conocen a alguien que sufre de ellos

*(Continúa a la siguiente página)*



# Tómate tu tiempo

## Receptor de notas

### SEGUNDA PARTE DE LA LECCIÓN

<b>Las 6 dimensiones del bienestar</b>	<b>Primera lección: Nunca se puede complacer a todo el mundo</b> – ¿Cómo afecta el intentar complacer a los demás a esta dimensión del bienestar?	<b>Segunda lección: Todo el mundo sufre de problemas de salud mental</b> – Haz un plan para priorizar a tres de las seis dimensiones del bienestar.
<b>Emocional</b>		
<b>Intelectual</b>		
<b>Físico</b>		
<b>Ocupacional (escuela)</b>		
<b>Social</b>		
<b>Espiritual</b>		