



# Asumiendo el cambio

Receptor de notas

## LA ETAPA ACTUAL

¿En qué nivel de grado escolar o en qué etapa de tu vida estás?

Pensando en este año escolar, ¿de qué te sientes más orgulloso?

¿Has mejorado o cambiado este año escolar?

## LA PRÓXIMA ETAPA

¿Cómo serán los siguientes tres meses de tu vida? ¿Qué verás, escucharás y sentirás?

*(Continúa a la siguiente página)*



# Asumiendo el cambio

Receptor de notas

## LA PRÓXIMA ETAPA (CONTINUADA)

**¿Qué retos piensas que enfrentarás estos próximos meses?**

**¿Qué cambios emocionantes están a la vuelta?**

**¿Cómo sueles manejar los cambios en tu vida?**

**Sólo para los estudiantes de preparatoria: ¿cuáles piensas que serán los cambios más grandes en tu vida una vez que te gradúes?**

*(Continúa a la siguiente página)*



# Asumiendo el cambio

Receptor de notas

## AFRONTANDO EL CAMBIO

**Nombra entre 3 y 5 personas en las que puedes contar si necesitas apoyo.**

- |    |    |
|----|----|
| 1) | 4) |
| 2) | 5) |
| 3) |    |

**Describe una meta de actividad física que quieras alcanzar en tu siguiente etapa (por ejemplo: caminar durante el día)**

**Enumera una meta académica que quieras alcanzar en tu siguiente etapa.**

**Escribe una meta social que quieras alcanzar en tu siguiente etapa.**

**Indica una manera en la que gestionarás el estrés a medida que surjan diversos cambios en tu vida.**