



# Protegiendo mi tranquilidad

Receptor de notas

## ROMPEHIELOS

Enumera diez cosas, personas o lugares que valgan la pena proteger.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

¿Has considerado alguna vez que vale la pena proteger tu propia alegría, felicidad y tranquilidad? ¿Por qué?

*(Continúa a la siguiente página)*



# Protegiendo mi tranquilidad

## Receptor de notas

### PRIMERA PARTE: MY HAPPY DE DEE-1

Elige uno de los versos de "My Happy" de Dee-1 que aparecen a continuación y escribe cómo puedes relacionarlas con tu vida al igual que las emociones que sientas a medida que reflexionas sobre esta letra.

- "No renunciaré a mi felicidad"
- "Cuando no tenía dinero fuera me quedaba dentro"
- "He pasado por mucho drama, pero nunca me ha destruido"
- "Sonriendo desde dentro, ¡estoy radiante!"
- "Toda la negatividad puede hacerse a un lado, porque esta noche aspiramos alto, esta noche apuntamos hacia el cielo"
- "Estoy caminando en el camino que me corresponde así que estos zapatos me quedan distinto"

CONEXIONES	EMOCIONES

**¿Cómo evitas la negatividad como Dee-1?**

**¿Qué te da alegría o felicidad?**

**¿Te gustaría tener un amigo o un adulto en tu vida como Dee-1? ¿Por qué?**

*(Continúa a la siguiente página)*



# Protegiendo mi tranquilidad

## Receptor de notas

### SEGUNDA PARTE: PROTEGIENDO MI TRANQUILIDAD, FELICIDAD Y ALEGRÍA

Lee y contesta a las preguntas a continuación sobre cómo proteges tu tranquilidad.

¿Por qué vale la pena proteger tu alegría y felicidad?

¿Cómo evitas la negatividad?

¿A quién o qué necesitas sacar y apartar de tu vida para poder proteger tu tranquilidad?

Enumera lugares o personas que te agotan y te quitan la energía. ¿Por qué te hacen sentir así?

Enumera lugares o personas que te llenan o te dan alegría, felicidad y tranquilidad.

¿Cómo protegerás tu tranquilidad de ahora en adelante?