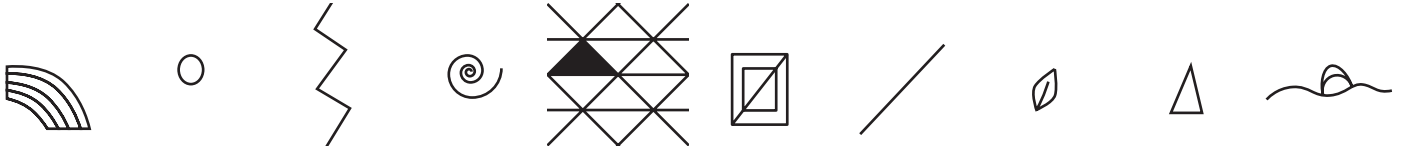


# Llena Tu Plato de Gratitud

Dibujar/garabatear conscientemente puede ser una forma positiva de afrontar las emociones navideñas. “Llena tu plato” garabateando los patrones que se muestran a continuación. Dibuja líneas para crear áreas separadas si deseas dibujar varios patrones.

Empieza dibujando...

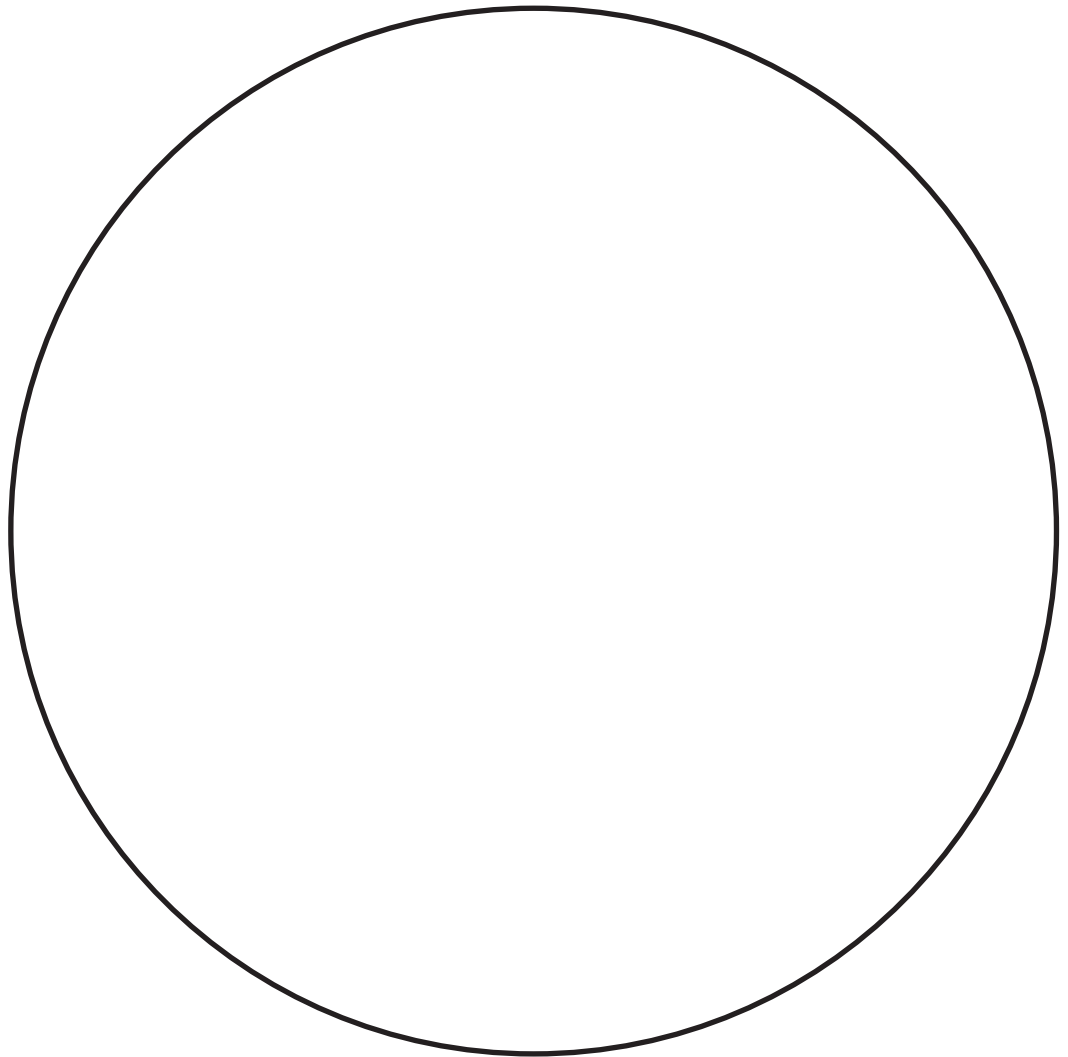


Un patrón de esto puede verse así...



Llena tu plato con:

- Familia
- Amigos
- Salud
- Aficiones
- Trabajo



Para encontrar más páginas para colorear y otras actividades en línea, visite

[www.snohd.org/activities](http://www.snohd.org/activities)