



All Together Now!

Time Tracking Reading Log

Name: _____

Date	Title of Book, Magazine, or Newspaper	Number of Minutes
	Total number of minutes read	

¡Todos juntos ahora!
Registro de conteo de minutos leídos

Nombre:_____

Fecha	Título del libro, revista, or periódico	Número de minutos
	Número total de minutos leídos	

[illegible]

**ALL
TOGETHER
NOW!**



NAME: _____

[illegible]

¡TODOS JUNTO
AHORA!



DIARIO DE LECTURAS

NOMBRE:

All Together Now!

This book is recommended by



All Together Now!

This book is recommended by



All Together Now!

This book is recommended by



¡Todos juntos ahora!

Este libro está recomendado por



¡Todos juntos ahora!

Este libro está recomendado por



¡Todos juntos ahora!

Este libro está recomendado por



All Together Now!

Book Genre Bingo



Name: _____

Read any five in a row (across, down, or diagonal).

biography	translated from a foreign language	novel in verse	thriller	historical fiction
classic	true crime	steampunk	a book in a series	magic realism
science fiction	horror	YOUR CHOICE	dystopian	sports fiction
graphic novel	fantasy	autobiography	suspense	nonfiction
mystery	romance	detective	adventure	made into a movie

¡Todos juntos ahora!

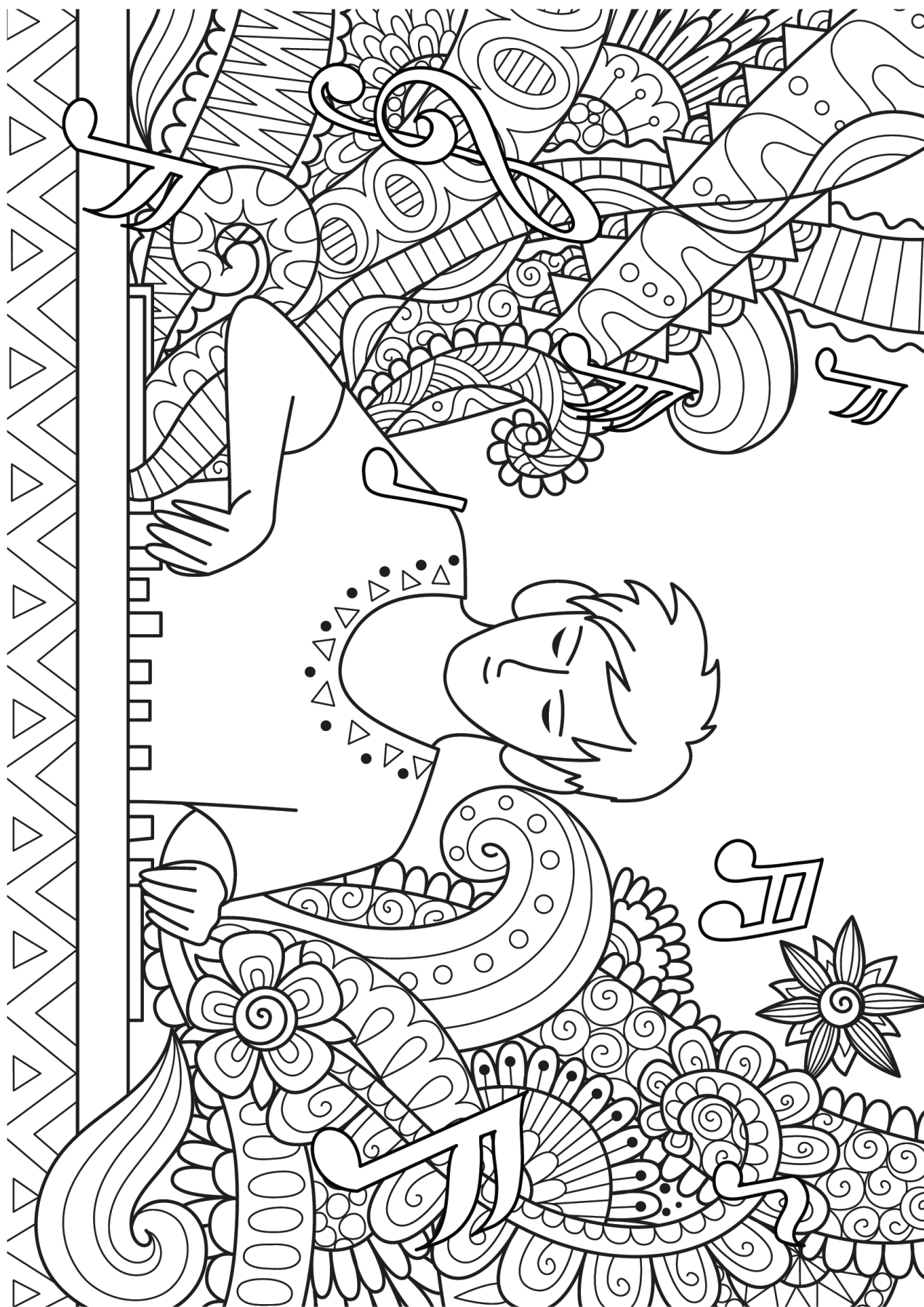
Bingo de libros



Nombre: _____

Lea cualquiera de los cinco en fila (a través, abajo, o diagonalmente).

biografía	traducido de un idioma extranjero	novela poética	thriller	ficción histórica
clásico	crimen verdadero	novela estilo Victoriana	un libro en saga	realismo mágico
ciencia ficción	horror	TU ELECCIÓN	distopia	ficción deportiva
novela gráfica	fantasía	autobiografía	suspense	no-ficción
misterio	romance	detective	aventura	convertido en película



MAKE A WRECK-IT JOURNAL

A wreck-it journal is unlike a traditional journal or sketchbook. You can write or draw in it if you want, but you can also scribble nonsense, throw it down the stairs, or leave it in the rain for a few hours. Destroy it however you want! Use it to let off steam or mess around. Try some of the prompts below, or create your own experiments.

MATERIALS:

- An old notebook (or you can make your own by stapling loose pages together).
- Search for prompts online, or use one of the prompts below.
- When you find a prompt you like, write it at the top of the next available page (so when you read back in the future you know what you're looking at).
- Then, do what the prompt says! There's no wrong way to do it.

PROMPTS:

- Write an internal monologue.
 - Hide a secret message in this book (include the code if you want to).
 - Fill a page with circles.
 - Document your dinner. Rub, smear, splatter your food. Use this page as a napkin.
 - Do some pencil rubbings.
 - Scribble with reckless abandon.
 - Tear strips; rip it up!
 - Glue, staple, or tape these pages together.
 - Leave this book outside and see what happens.
 - Draw with your eyes closed.
 - Cut out shapes from the pages.
 - Fold pages into a pop-up.
 - Add chewed gum to stick pages together.
 - Paint an abstract shape, then close the book while the paint is still wet.
- 
- The illustration area contains several drawings: a red book with a yellow cover and a black square on the front cover, shown from a three-quarter perspective; a blue book with a white cover and a black square on the front cover, shown from a three-quarter perspective; an orange book with a white cover and a black square on the front cover, shown from a three-quarter perspective; a green book with a white cover and a black square on the front cover, shown from a three-quarter perspective; a stack of books with a blue cup on top; and a small black object, possibly a pen or pencil, lying on the surface.



Image source: Shutterstock

HAZ UN DIARIO PARA DESTROZAR

Un diario para destrozar es diferente de un diario o cuaderno de bocetos tradicional. Puedes escribir o dibujar en él si quieres, pero también puedes hacer garabatos sin sentido, tirarlo por las escaleras o dejarlo en la lluvia por unas horas. ¡Destrózalo como tú quieras! Úsalo para desahogarte o perder el tiempo. Intenta algunas de las sugerencias de abajo o crea tus propios experimentos.

VAS A NECESITAR:

- Un cuaderno viejo (o puedes hacer uno nuevo engrapando hojas sueltas).
- Busca sugerencias en línea o usa una de las sugerencias de abajo.
- Cuando consigas una sugerencia que te gusta, escríbela en la parte de arriba de la próxima página disponible (para que puedas leerla en el futuro cuando sepas lo que estás viendo).
- ¡Luego haz lo que dice la sugerencia! No hay maneras incorrectas de hacerlo.

SUGERENCIAS:

- Escribe un monólogo interno.
- Esconde un mensaje secreto en este libro (incluye el código si quieres).
- Llena una página con círculos.
- Documenta tu cena. Frota, restriega, salpica tu comida. Usa esta página como una servilleta.
- Haz calcos a lápiz.
- Haz garabatos imprudentemente.
- Rasga tiras, ¡rómpele!
- Pega, engrapa o junta con cinta adhesiva estas páginas juntas.
- Deja este libro afuera y ve lo que pasa.
- Dibuja con tus ojos cerrados.
- Corta figuras de esta página.
- Dobla las páginas como un libro desplegable.
- Agrega chicle mascado para pegar estas páginas juntas.
- Pinta una forma abstracta, luego cierra el libro mientras la pintura siga húmeda.



BE KIND TO YOURSELF CHALLENGE

Being kind to yourself takes practice! For the next week, see if you can complete one of the following challenges each day. At the end of the week, check in with yourself. How are you feeling?

Day #1: Recognize Yourself

Give yourself credit for something you've done or that you do really well. Take a moment to bask in glory.

Day #2: Tell Yourself Something Kind

Look in a mirror and tell yourself something good about yourself. It can be anything from your looks to your soul. Look yourself in the eye when you say it.

Day #3: Treat Yourself

Spend time doing something that you like, or eat one of your favorite foods. This can be anything that will lift your spirits and make you feel good.

Day #4: Exercise

Go for a walk, ride your bike, do some yoga, play a sport—whatever your body likes doing, go do it. Exercise makes us feel good both mentally and physically.

Day #5: Do Something for Someone Else

When we help others, we lift ourselves up too.

Day #6: Breathe

Take a moment to slow down, and be present in the moment. Breathe in through your nose and out slowly through your mouth. Repeat three times and see how your mood changes.

Day #7: Give Yourself Grace

Maybe you have made a mistake or didn't do as well as you hoped. Forgive yourself for not being perfect, and take the next steps forward.

DESAFÍO DE SER AMABLE CONTIGO MISMO

¡Ser amable contigo mismo requiere práctica! Ve si puedes completar uno de los siguientes desafíos cada día por una semana. Al final de la semana, comprueba contigo mismo. ¿Cómo te estás sintiendo?

Día #1: Reconocerle a ti mismo

Date crédito por algo que has hecho o que haces muy bien. Tómalo un momento para gozar de la gloria.

Día #2: Dite algo amable

Mírate en un espejo y di algo bueno sobre ti mismo. Puede ser cualquier cosa, desde tu apariencia hasta lo que hay en tu alma. Mírate a los ojos cuando lo digas.

Día #3: Mímate

Pasa tiempo haciendo algo que te guste o come una de tus comidas favoritas. Esto puede ser cualquier cosa que te levante el ánimo y te haga sentir bien.

Día #4: Ejercitarse

Sal a caminar, anda en bicicleta, haz algo de yoga, juega un deporte. Lo que sea que te guste hacer con el cuerpo, hazlo. El ejercicio nos hace sentir bien tanto mental como físicamente.

Día #5: Haz algo por alguien más

Cuando ayudamos a los demás, nos elevamos a nosotros mismos también.

Día #6: Respira

Tómalo un momento para calmarte y estar presente en el momento. Inhala a través de tu nariz y exhala lentamente por la boca. Repítelo tres veces y observa cómo cambia tu ánimo.

Día #7: Perdónate

Tal vez has cometido un error o no hiciste algo tan bien como esperabas. Perdónate por no ser una persona perfecta y da los próximos pasos.

