**【Escala de autocontrol】 Marcar con un círculo el número correspondiente. （スペイン語）**

Los alumnos de escuelas primarias deberán responder junto con sus padres.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ítems | **Antes del 1er desafío****（mes:　　　　　　　　　　　　）** | **Después del 2do desafío****（mes: 　　　　　　　　　　　　）** |
| No se encaja ⇔ Se encaja | No se encaja ⇔ Se encaja |
| １ | **Sé rechazar las invitaciones que sé que no son buenas para mí.** | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ |
| ２ | **No cedo a las tentaciones.**(Ejemplo: Quiero ver más YouTube pero me aguanto, etc) | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ |
| ３ | **Dicen que soy exigente conmigo mismo.**(Ejemplo: Dicen que me puedo controlar, etc) | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ |
| ４ | **Calculo y hago las cosas pensando en el futuro.**(Ejemplo: Voy a dormir temprano porque mañana hay examen, etc) | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ |
| ５ | **No puedo dejar los malos hábitos.** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| ６ | **Ando con flojera para hacer las cosas.** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| ７ | **Digo cosas inapropiadas.**(Ejemplo: Digo cosas que no se deben decir en ese momento, etc) | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| ８ | **A pesar de saber que no es bueno para mí, lo hago si me estoy divirtiendo.** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| ９ | **Quisiera poder tener más autocontrol.**(Ejemplo: Quisiera poder controlar mejor mis propias emociones, etc) | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| １０ | **No tengo concentración.** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| １１ | **A pesar de saber que está mal, a veces no puedo dejar de hacerlo.** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| １２ | **Hago las cosas sin pensar en otras formas de hacerlo.** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| １３ | **Descuido las obligaciones por entretenerme con hobbies o pasatiempos.**(Ejemplo: Antes de hacer las tareas, doy prioridad al SMART PHONE o games, etc) | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |

**２セルフコントロールにえたあとにきましょう**

**Escribir aquí después de responder el 2do desafío de autocontrol.**

【MEDIA CHALLENGE 2024】

**Por último**

Accesar el código QR a la derecha

para responder la tarjeta MEDIA

CHALLENGE y escala de autocontrol.

¿Cómo le fue en comparación con la vez anterior?

QRコード貼付け

 sw30media01(2024)