

# Winter Break Wellness Plan



What is something that you are looking forward to:

What is a goal you have for your Winter Break:

Who/What are 3 people, places or activities that support your wellbeing:

What might be challenging for you during Winter Break:

How can you handle these challenges:



# Plan Bienestar para las Vacaciones de Invierno



¿Qué es algo que esperas hacer en vacaciones?

¿Qué meta tienes para las vacaciones?

¿Qué o quiénes son 3 personas, lugares o actividades que puedan ayudar a tu bienestar?

¿Qué podría ser un desafío para ti durante las vacaciones?

¿Cómo puedes manejar esos desafíos?

