



Brigada de seguridad

La hora del cuento
Libro de ejercicios

Con ustedes, los **Sparks!**TM

Formando seres humanos íntegros, de a una conversación a la vez



Chow
FELICIDAD



Izzy
TRISTEZA



Pepper
ENOJO



Fizz
AMOR



Koko
PAZ



BoA
MIEDO

PurposePrep, el renombrado programa sobre Aprendizaje Social y Emocional (SEL, por sus siglas en inglés), le acerca este recurso complementario para desarrollar en profundidad las capacidades de los niños, permitiéndoles reconocer, regular y reflexionar sobre sus emociones.

Estas actividades son útiles, divertidas e interesantes. Procuran ayudar a los niños a ser más conscientes de sí mismos y entender cómo sus sentimientos se vinculan con sus actos, bienestar y relaciones.

Este libro de ejercicios puede utilizarse como recurso complementario del plan de estudios de nuestro programa en línea y también como herramienta de aprendizaje independiente de dicho programa. Si desea más información sobre cómo crecer con SEL y otras herramientas ofrecidas y desarrolladas por Purpose Prep, visite www.purposeprep.com.

Este libro de ejercicios está dedicado a todos los docentes y padres que ayudan a los niños a cumplir su propósito en la vida, y a todos los alumnos que crecen con cada actividad social y emocional.

Conocer mis emociones básicas: Qué hacer cuando estamos felices o tristes

Durante el regreso a casa desde la escuela, Chow e Izzy hablaban sobre cómo había sido su día. Chow estaba feliz de que las cosas hubieran salido bien en la escuela todo el día. Trabajó duro en el proyecto de arte, leyó un libro increíble en la biblioteca y ayudó a un amigo en la clase de matemática. Izzy se preguntaba cómo podía ser que Chow siempre fuera tan positivo.

—¿Cómo lo haces Chow? Me gustaría ser alegre como tú. ¿Qué puedo hacer conseguirlo? —preguntó Izzy.

—Bien, hago algunas cosas que me ayudan a mantener mi alegría durante todo el día —Chow le explicó a Izzy—. Cuando estoy feliz suelo esparcir mi alegría elogiando, alentando y apoyando a mis amigos si siento que lo necesitan.

—Es una idea excelente pero, ¿cómo puedo hacerlo yo también? —preguntó Izzy.

—Cuando estés triste, pide ayuda a un amigo. O intenta ver las cosas desde otro punto de vista, quizás con una perspectiva más positiva. O, también, puedes practicar ser agradecido, que es mi opción favorita. Eso siempre me da alegría.

¡Chow estaba repleto de buenas ideas!

—Muchas gracias por mostrarme cómo puedo ser más feliz. Intentaré aplicar tus consejos la próxima vez que necesite una bocanada de felicidad —comentó Izzy.

—Apuesto que sí, Izzy —dijo Chow con una enorme sonrisa en el rostro—. ¡Para eso estoy aquí!

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué estrategias tienen para conservar la felicidad y cambiar la tristeza?
2. ¿De qué manera sus puntos de vista pueden cambiar su perspectiva?

Guíe a los alumnos para ayudarlos a adoptar una perspectiva positiva.



La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Conocer mis emociones básicas: Qué hacer cuando estamos enojados

Los Sparks se preparaban para escribir historias en clase y todos compartían sus ideas. Fizz iba a escribir sobre un partido de fútbol espacial que su equipo había ganado; Boa escribiría sobre un nuevo desafío y esto la ponía un poquito nerviosa; Chow sonreía y escuchaba a todos compartir sus ideas. A medida que cada uno de sus amigos compartía lo que quería escribir, Pepper se enojaba más y más porque no tenía ideas tan buenas como las de los otros. Luego de que la mayoría de la clase las había compartido, llegó el momento de comenzar a escribir.

Con una hoja de papel en blanco frente a él, la frustración de Pepper iba en aumento. No se le ocurría ninguna idea sobre la cual escribir. Solo pensaba en que la situación lo volvía loco y en que ni siquiera tenía ganas de escribir. Miraba a su alrededor y veía que sus amigos tenían hojas que se iban llenando línea tras línea mientras la suya seguía vacía. ¡CRAC! El lápiz de Pepper se quebró a la mitad entre sus manos. Pepper lo arrojó al piso y se puso a llorar. Hizo un bollito con el papel y comenzó a gritar:

—¡No puedo escribir! ¡No quiero escribir! ¡Esto es lo peor de lo peor!

Comenzó a patallar en el piso. Sus amigos se sentían muy mal por él. Sabían que necesitaba ayuda de inmediato.

Fizz se acercó a Pepper y le habló con voz calma.

—Entiendo que estés enojado, pero no puedes romper las cosas. Respiremos juntos.

Pepper miró a Fizz y sabía que ella tenía razón, pero todavía no estaba listo para hablar así que respiró hondo dos veces y se sentó.

—¿Podemos analizar esta situación desde un punto de vista distinto para ver si logramos ayudarte? — Fizz le preguntó a Pepper.

—Seguro —dijo Pepper, agarrándose la cabeza con las manos.

—Sabemos que tienes muchas ideas para escribir —comentó Fizz—. Inventaste nuestro juego hoy en el recreo. Podrías escribir sobre eso o sobre cómo, más temprano en la mañana, tú y Koko dieron un paseo en el transbordador espacial. Hay muchas cosas de la vida diaria sobre las que podrías escribir. ¡Solo debes confiar en ti!

—Gracias, Fizz. Probablemente tienes razón —dijo Pepper—. Lo que me pasó es que me enojé mucho que todos tuvieran grandes ideas y estuvieran empezando a escribir mientras yo sentía que tenía las manos vacías. Pero, debo relajarme y recordar que yo también tengo buenas ideas, aunque a veces no surjan con la misma rapidez.

—¡Estás en lo cierto, Pepper! —dijo Fizz—. Sigue usando tus estrategias y seguirás en el camino correcto.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué señales les indican que ustedes que se están enojando o que otra persona se está enojando?
 2. ¿Cómo pueden ayudarse y ayudar a los demás a transitar los momentos de enojo?
- Practique cómo ayudaría usted a alguien a transitar los momentos de enojo.



La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Conocer mis emociones básicas: Todo sobre el amor

Era el «Día del amigo» en la Academia Intergaláctica y los Sparks se preparaban para celebrar. Todos los años para ese día, los alumnos encontraban formas divertidas de demostrar cuánto querían a sus amigos. Fizz estaba especialmente entusiasmada por festejar con los demás. Había planificado darle algo especial a cada uno de los Sparks.

Primero, durante el viaje en autobús hacia la escuela, Fizz pegó una nota en la mochila de Pepper para que la descubriera al abrirla en el aula. Luego, cuando Fizz tuvo tiempo libre, hizo un dibujo para Chow y se lo obsequió. ¡Estaba tan feliz y se sentía tan querido! Fizz estaba en un «Día del amigo» vertiginoso. No podía esperar hasta el almuerzo para sorprender a Izzy y Boa.

Fizz sabía que a Izzy y Boa les encantaban los caramelos de roca espacial superefervescentes, así que trajo uno para cada uno, desde su casa, y les escribió una nota. Sus sonrisas de oreja a oreja fueron suficientes para demostrarle a Fizz que los había alegrado mucho con el obsequio.

Al finalizar el día, Fizz ya había repartido entre sus amigos muchas notas, cálidas palabras de aliento y tarjetas de agradecimiento. Pero, el regalo que más ansiaba dar era el de Koko, quien hacía tiempo que deseaba leer la nueva historia de «Héroes intergalácticos». Y Fizz estaba a punto de regalarle un ejemplar. Al ir abriendo el libro de su querida amiga, la felicidad la invadió. Koko sabía que Fizz era una amiga increíble. ¡Siempre intentaba demostrar cuán importantes eran los demás para ella!

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿De qué manera pueden esparcir amor?
2. ¿De qué manera podemos demostrar amor?

Pida a los alumnos que hablen sobre su forma favorita de recibir amor.



La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Conocer mis emociones básicas: Qué hacer cuando tenemos miedo

Estaba nevando mucho y eso podía significar una sola cosa: los copos de nieve se acumularían sobre la colina y pronto todo estaría listo para andar en trineo. Como los Sparks no tenían que ir a la escuela, estaban organizando jugar con sus trineos espaciales y divertirse juntos.

Sin embargo, alguien no estaba tan entusiasmada con el juego. Boa nunca antes había andado en trineo espacial y no estaba segura de que «ese» fuera el día apropiado para empezar. El trineo parecía tomar demasiada velocidad y todo era extremadamente imprevisible con esas sacudidas en la colina. Mientras se preparaba, Boa pensó diferentes excusas que podía utilizar para no subirse al trineo. Era bueno que sus amigos estuvieran al tanto de que el juego la asustaba un poco porque, de ese modo, ellos sabrían cómo alentarla y apoyarla durante el día.

Cuando llegaron a la colina, se pusieron de acuerdo y decidieron comenzar por la pendiente más pequeña para ir ganando confianza.

—¿Qué podemos hacer nosotros para ayudarte y que te animes a deslizarte? Creo que te vas a divertir mucho una vez que entiendas cómo funciona —le dijo Koko a Boa.

—La verdad es que yo preferiría armar bolas de nieve aquí —respondió Boa con voz temblorosa.

—Entiendo que estés nerviosa. Todos nos sentimos así la primera vez que nos deslizamos en trineo —dijo Koko con empatía.

—¿En serio ustedes también estuvieron nerviosos la primera vez que lo hicieron? A Boa le sorprendió escuchar que no era la única que se asustaba.

—¡Por supuesto! —respondió Koko—. Entonces, ¿cómo podemos ayudarte para que enfrentes ese miedo y te diviertas con nosotros hoy?

—Bueno, pienso que podría empezar sentándome en el trineo para ver qué se siente estar sobre la nieve. Y luego, tú podrías empujarme un poco pero no por la pendiente de la colina —dijo Boa intentando sonar valiente.

—¡Es una idea fabulosa! ¡Por favor, ponte cómoda! —dijo Koko.

Mientras Boa se deslizaba por el terreno, comenzó a sentir cómo su nerviosismo desaparecía y se sentía liberada.

—No está nada mal —dijo Boa, volteando para mirar a Koko.

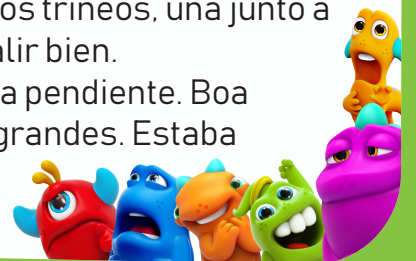
—¿Te gustaría probar deslizarte por la pendiente pequeña con el resto de nosotros? —le preguntó Koko.

—Está bien, pero solo por la pendiente pequeña por ahora —dijo Boa luego de respirar hondo.

—Sí, allí están todos —aseguró Koko.

Koko y Boa caminaron hasta sumarse a Chow, Izzy, Pepper y Fizz, quienes se preparaban para deslizarse en sus trineos espaciales. Koko y Boa se sentaron en los trineos, una junto a la otra. Koko asintió con la cabeza dándole a entender que todo iba a salir bien.

Se deslizaron dejando que la nieve las atrapara al descender por la pendiente. Boa sonreía porque sabía que hoy había superado uno de sus miedos más grandes. Estaba orgullosa de ella... ¡y disfrutó de un día maravilloso!



Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué señales del cuerpo nos indican que tenemos miedo o estamos preocupados?
2. ¿De qué manera podemos dar apoyo a alguien que tiene miedo?

Trabaje con los alumnos para que puedan visualizarse superando sus propios miedos.

La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Conocer mis emociones básicas:

La paz

Había sido un día ajetreado, entonces los Sparks pensaron que sería lindo observar las estrellas para relajarse un poco. Mirar al cielo y deslumbrarse con esas luces brillantes era una de las actividades favoritas que les gustaba hacer juntos.

—¿Vieron esa estrella fugaz? —preguntó Pepper, a quien le fascinaba ver la carrera de estrellas en el cielo.

—¡Guau! ¡Maravilloso! ¡Qué rápido pasó! —dijo Chow.

—Me encanta ver cómo las estrellas titilan en el cielo. Se parecen a pequeñas luces nocturnas —agregó Fizz.

—¿Y tú, Koko? ¿Qué cosas te generan calma y paz? —preguntó Izzy.

Koko pensó por un momento.

—Creo que flotar en nuestras rocas espaciales me da mucha calma. Hablar con ustedes y estar juntos también es algo que disfruto mucho.

—¡Ayyy, gracias, Koko! Eres una gran amiga —dijo Boa—. A mí, me da felicidad y tranquilidad saber que tengo amigos como tú que me respaldan, especialmente cuando estoy preocupada o asustada.

—¡Tenemos mucha suerte! Sé que cuando estoy muy triste o con el ánimo por el suelo, ustedes estarán allí para hacerme sonreír o reír —agregó Izzy.

—Yo soy bueno haciendo muecas divertidas. Me siento bien cuando puedo levantarles el ánimo. Eso me hace sentir increíble —comentó Chow.

—¡Estoy totalmente de acuerdo! —agregó Pepper—. Tener amigos me hace sentir en paz. También me gusta dibujar porque me ayuda a calmarme en mis momentos de enojo.

Los Sparks se quedaron hablando un rato más. Disfrutaron de los destellos y movimientos zigzagueantes de las estrellas en el cielo, sabiendo que se dieron paz unos a otros de diferentes maneras.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué cosas les generan paz?
2. ¿Cómo pueden ayudar a los otros a sentirse en paz?

Hable con los alumnos para que entiendan que distintas cosas pueden llevar paz a distintas personas.



La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Vivir en positivo: Crear los valores personales

Durante el fin de semana, los Sparks tuvieron una misión especial. Tenían que hablar con su familia sobre cómo crear valores personales. Durante el transcurso del año escolar, ya habían hablado sobre los valores y cómo vivir la vida de un modo positivo, pero había llegado el momento de pensar en los valores de manera más personal. Cada alumno debía elegir uno o dos valores para conversar sobre ellos con sus familias y decidir cómo incorporarlos a sus acciones diarias.

Boa decidió que las dos cosas más importantes para ella eran la individualidad y el optimismo. Cuando se sentó junto a su familia en la sala de estar, le dijo a su mamá:

—Creo que las dos cosas en las que me gustaría concentrarme para mis valores personales son la individualidad y el optimismo.

—¡Me parece fantástico! —dijo la mamá—. ¿Por qué los elegiste y por qué son tan importantes para ti?

—Sé que soy bastante singular. Hay muchas cosas que a mí me gustan y que a mis amigos no necesariamente les agradan, pero así está bien para mí. Me gusta quién soy, y me siento bien siendo diferente de mis amigos. Como cuando llevé sushi para un almuerzo en la escuela. Ninguno de mis amigos lo había probado antes y ellos pensaban que era realmente diferente. Y yo coincidí en que era distinto a nuestros sándwiches habituales, pero era algo que disfrutaba y era feliz comiendo.

La mamá de Boa respondió:

—Creo que tiene sentido. Si valoras la individualidad, definitivamente deberías hacer cosas que lo demuestren.

Boa agregó:

—También elijo el optimismo porque sé que en ocasiones quedo atrapada en situaciones que me ponen nerviosa o me preocupan. Uso el optimismo como uno de mis valores personales para focalizarme en lo bueno en más situaciones. Eso podría ayudarme a sentirme mejor, en general, y a tener una mirada más positiva respecto de las cosas.

La mamá de Boa dijo:

—¡Guau, Boa, estoy orgullosa de ti! Realmente pensaste en cómo utilizar tus valores personales para vivir la vida de un modo positivo y saludable. ¡Bien por ti!

En familia, Chow también habló con su papá sobre los valores personales.

—Creo que dos de los valores en los que querría concentrarme en mi vida son la compasión y el servicio. Tengo un gran corazón y me encanta ayudar a los demás, de modo que me parece que estos valores van muy bien conmigo.

—Estoy de acuerdo, Chow —dijo su papá—. ¿Recuerdas aquella vez en que viste a tu amigo que no tenía bicicleta? Te afectó tanto que organizaste una venta de pasteles para recaudar dinero para que pudiera comprarse una.

Chow respondió:

—Claro que lo recuerdo. Me encantó ayudarlo a tener una bicicleta nueva. Fue un sentimiento muy lindo colaborar con él y verlo feliz.

—Ya venías viviendo la vida según estos valores. Solo que hasta hoy no lo sabías —dijo el papá de Chow.



Crear los valores personales (continuación)

—Creo que sí —dijo Chow—. Estoy ansioso de poder hacer más. Sé que hay muchas cosas que puedo hacer acá en casa y en la escuela para que mis acciones reflejen mis valores.

Cuando la clase volvió a la escuela después del fin de semana, los alumnos compartieron las conversaciones que habían tenido con sus familias. Algunos mantuvieron sus valores originales y otros los cambiaron o agregaron nuevos a los que ya tenían. Eso fue lo maravilloso que aprendieron los Sparks sobre los valores personales: no solo tenían que vivir según alguno de esos valores sino que tenían que lograr que los valores por los que vivían realmente hicieran la diferencia.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Cómo qué tipo de persona desean que los vean? Esto podría ayudarlos a elegir con qué valores personales vivir.
2. ¿Cómo pueden estar seguros de que sus acciones reflejan sus valores personales?

Algunos de los valores según los cuales la gente vive la vida son palabras grandilocuentes. No permita que esto le impida enseñárselos a sus alumnos. Describa cómo son individualmente algunos valores comunes, y enseñe a sus alumnos a utilizar las palabras que definen a sus valores en oraciones para que puedan empezar a nombrarlos por sí mismos.

La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Vivir en positivo: Elegir una vida saludable

Durante el recreo al aire libre, los Sparks estaban jugando a «la mancha» o «corre que te pilló». Todos reían y corrían y se estaban divirtiendo mucho. Fizz era «la mancha» e intentaba con mucho esfuerzo atrapar a Koko, pero le resultaba realmente difícil. Fizz se detuvo y se inclinó, llevándose las manos a las rodillas. Estaba exhausta y le faltaba el aire, pero no había estado corriendo durante mucho tiempo.

—¿Qué te pasa, Fizz? —le preguntó Pepper.

—¡Cielos! No sé. Me siento muy cansada, pero realmente no sé por qué.

—Oh, no, lo siento mucho —dijo Pepper.

Todos se acercaron para ver si Fizz estaba bien.

—¿Por qué no te sientas a descansar un minuto? —sugirió Chow.

Fizz se sentó y trató de recuperar el aliento.

—Creo que hace mucho que no juego a la mancha y realmente corrí demasiado —dijo—. Me parece que debería hacerlo más a menudo para ejercitar el músculo del corazón.

Los amigos se sentaron junto a Fizz y le preguntaron si venía durmiendo y comiendo bien para darle energía a su cuerpo. Cuando se puso a pensar en el tema, Fizz se dio cuenta de que no había estado eligiendo alimentos saludables últimamente. Había estado comiendo muchas galletas y papas fritas y pocas frutas y verduras. Fizz entendió que aunque eran deliciosas, probablemente se había tratado de más de un gusto «de vez en cuando».

Los Sparks coincidieron en que debían pensar en cómo optar por alimentos más saludables todos los días.

—Tengo una idea —dijo Fizz.

—¿Cuál? —preguntaron todos.

—Bueno, si es algo en lo que todos queremos trabajar, deberíamos ayudarnos entre nosotros, ¿no les parece? Podríamos hacer una tabla con calcomanías en la que tengamos que pegar una calcomanía cada vez que hacemos una elección saludable. ¿Qué opinan? —preguntó Fizz.

—Es una gran idea, Fizz. Quizá podamos preguntar si podemos colgar la tabla en el aula para usarla durante todo el día —dijo Chow.

Las siguientes semanas fueron muy divertidas porque los Sparks fueron completando su tabla de calcomanías con cada elección saludable que hicieron, como cepillarse los dientes dos veces al día, ir a dormir lo suficientemente temprano para tener como mínimo ocho horas de descanso, comer alimentos saludables, beber suficiente agua y realizar actividad física todos los días.

También la pasaron fantástico probando verduras desconocidas como las coles de Bruselas y el repollo colorado. Chow se inscribió en un club de senderismo que se reunía todas las semanas, y los Sparks llevaron divertidas botellas de agua para rellenar durante el día en la escuela. Decidieron que cuando llegaran a las 100 calcomanías en la tabla, lo celebrarían con palomitas de maíz y una película para disfrutar juntos.

Alrededor de un mes después, colocaron su calcomanía número 100 en la tabla. Lo celebraron chocando los cinco y con enormes sonrisas, sabiendo que no solo tendrían la recompensa de la película sino una vida mucho más saludable con sus nuevas elecciones.



Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué señales del cuerpo le indicaron a Fizz que debía hacer elecciones más saludables?
2. ¿Qué elección saludable les gustaría hacer hoy?

¡Hacer elecciones saludables como parte de un esfuerzo grupal puede ser muy divertido! En el aula o en familia, intente identificar una o dos elecciones saludables que todos pueden comprometerse a realizar como parte de su rutina diaria. Conseguir botellas de agua divertidas o salir a comprar nuevos alimentos saludables puede hacer más disfrutable el tránsito hacia una mejor salud general.

La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Vivir en positivo: Ejercitar la perseverancia

A los Sparks les entusiasmaba la idea de visitar la nueva biblioteca de la escuela. La bibliotecaria les mostró todos los nuevos estantes con libros llenos de aventuras, manuales de instrucciones, experimentos de ciencias y cuentos antiguos. Después de una recorrida por los nuevos libros, la bibliotecaria le pidió a la clase que se sentara en la nueva alfombra mullida junto a su silla de lectura. Todos escucharon el cuento y estaban ansiosos por retirar sus propios libros.

Pepper se dirigió raudamente a los libros de ciencias.

—¡Quiero hacer un volcán que entre en erupción!

Fizz quería leer un cuento sobre la amistad y Koko estaba interesada en aprender sobre los diferentes planetas pero le estaba resultando difícil encontrar un libro que ella pudiera leer. La bibliotecaria se acercó y le preguntó si la podía ayudar.

—Sé qué es lo que quiero leer, pero no soy precisamente una gran lectora. Muchos libros son demasiado difíciles para mí —dijo Koko en voz baja.

—Entiendo lo que quieres decir. Leer también fue difícil para mí al principio. En realidad, es difícil para muchos de nosotros. Pero eso no significa que no puedas leer lo que desees. Solo tienes que practicar mucho y tener perseverancia —dijo la bibliotecaria.

Koko miró a la bibliotecaria con los ojos bien abiertos.

—¿Qué es la perseverancia? ¡Parece algo difícil!

—¡Muy buena pregunta! Perseverancia significa seguir intentando con decisión hacer alguna cosa, aun cuando sea difícil o lleve tiempo conseguirlo. ¿Entiendes, Koko?

—Sí, entiendo, y eso es exactamente lo que es la lectura para mí, algo realmente difícil que me está llevando un largo tiempo conseguir.

—Pues bien, ¿qué estás haciendo exactamente para mejorar un poquito cada día, Koko?

—preguntó la bibliotecaria.

—Siempre escucho con atención cuando la maestra nos lee en voz alta, hago preguntas si no entiendo algo que estoy leyendo, y leo todas las noches en mi casa con mi familia —respondió Koko.

La bibliotecaria asintió con la cabeza.

—¡Estás haciendo todo lo correcto, de modo que sigue adelante! ¿Quieres que te muestre algunos libros sobre los planetas que podrían ser ideales para ti?

—¡Me encantaría! —dijo Koko.

Después de que Koko y los Sparks retiraron sus nuevos libros, regresaron al aula con ellos. Todavía les quedaba tiempo para compartir lo que habían traído de la biblioteca. La clase se sentó en círculo sobre la alfombra, y cada uno de los alumnos tenía su libro delante.

Koko estaba ansiosa por mostrar y leer sus nuevos libros sobre los planetas y el espacio exterior. Cuando fue su turno para compartir la experiencia, miró sus libros. El primero se llamaba «Navegando por el espacio» y observó la tapa.



Ejercitar la perseverancia (continuación)

Pensó, sin decirlo en voz alta: «Esa es una palabra realmente larga. No estoy segura de que pueda leerla pero sé que necesito ejercitar la perseverancia. Voy a intentar pronunciarla».

Mientras Koko pronunciaba la palabra «navegando» en sílabas, logró armarla completa y dijo en voz alta con entusiasmo:

—¡Navegando por el espacio!

Lo había logrado y se sentía orgullosa de sí misma. Sabía que iba a tener que trabajar mucho todo el tiempo para convertirse en una lectora más sólida. Pero, fue un excelente primer paso, y Koko estaba entusiasmada con la idea de seguir ejercitando la perseverancia.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué tipos de cosas requieren perseverancia en la vida?
2. ¿Cómo creen que se sentirían si practicaran la perseverancia y alcanzaran un objetivo?

La perseverancia es como correr una maratón, y no una carrera corta de velocidad. En ocasiones, es difícil que los alumnos entiendan este concepto. Desarrollar un mapa visual del objetivo al que desean llegar suele ser útil. Haga que los alumnos dibujen o escriban los pasos que darían para alcanzar un objetivo y el plan que tienen para manejar los obstáculos.

La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Vivir en positivo: Ser respetuosos

Los Sparks estaban por recibir a un nuevo alumno en su clase y ansiaban saber de quién se trataba. La maestra les había dicho que se llamaba Dax y que venía de una escuela muy distante. Iba a necesitar ayuda para acostumbrarse a la Academia Intergaláctica. Y los Sparks estaban más que dispuestos a ayudar a Dax a familiarizarse con todo en la escuela. Hasta tenía un pupitre preparado para él con todos los útiles del aula que iba a necesitar. Además, Chow y Fizz estaban haciendo un cartel de bienvenida para poner en el pupitre de Dax. La clase no había tenido un alumno nuevo durante todo el año, de modo que estaban muy ansiosos.

Después de la hora del refrigerio, el director cruzó la puerta del aula con Dax y se lo presentó a la maestra. Dax miró a su alrededor y dijo:

—¡Uh, esta clase es realmente pequeña!

La maestra se sorprendió un poco con este comentario de presentación.

—Hola, Dax. Bienvenido a nuestra clase. Todos estamos muy felices de tenerte —dijo con el tono de voz más amable.

—La verdad es que me gustaba mucho más mi otra escuela.

Los Sparks sabían que cambiar de escuela podía ser difícil, de modo que sabían también que tendrían que ser sensibles con los sentimientos de Dax. Fizz levantó la mano y la maestra le permitió hablar.

—¡Hola, Dax! —dijo Fizz—. Te hicimos un dibujo y pusimos algunas cosas en tu pupitre. Esperamos que te guste estar aquí una vez que te acostumbres.

Dax bajó la vista.

—Sí, claro.

—¿Por qué no le mostramos cuál será su lugar? Y, luego, podemos reunirnos todos en la alfombra para nuestra actividad grupal —dijo la maestra.

Después de que Dax dejó su mochila y vio su pupitre, siguió al resto de la clase hasta la alfombra.

—Hemos estado aprendiendo sobre el respeto en los últimos días y hoy vamos a realizar un juego para repasar algunas de las principales ideas sobre cómo ser respetuosos con nosotros mismos y los demás —empezó diciendo la maestra—. Acomódense en parejas y recibirán una tarjeta con una imagen. Cada pareja decidirá si la tarjeta muestra a una persona en una actitud de respeto o de falta de respeto. Luego, tendrán que clasificarla y ponerla en la columna de actitud «respetuosa» o «irrespetuosa» en el pizarrón.

Fizz e Izzy tenían una tarjeta que mostraba a alguien ayudando a un compañero de clase, que se había caído, a ponerse de pie nuevamente. Colocaron la tarjeta en la columna «respetuosa».

La tarjeta de Pepper y Boa mostraba a una persona gritándole a otra. Los dos decidieron que esta actitud debía incluirse definitivamente en la columna «irrespetuosa».

Chow estaba sentado junto a Dax. Formaban una pareja y tenían que hablar sobre lo que había en la tarjeta. En ella se veía a una familia sentada a la mesa para la cena. El niño de la imagen estaba diciendo: «¡Puaj! No voy a comer eso. Es repugnante».



Ser respetuosos (continuación)

Chow comentó:

—No creo que esa actitud sea muy respetuosa, ¿no te parece?

Dax respondió en voz baja:

—Si le dijera eso a mi mamá, estaría en serios problemas.

—Yo también —coincidió Chow.

—Pero, de esa manera les hablé yo cuando entré hoy al aula. Seguro que algunos de ustedes piensan que soy irrespetuoso. Y no quiero que piensen eso —dijo Dax.

—Creo que empezar en una nueva escuela es difícil y todos queremos llegar a conocerte.

Asegúrate de demostrarles que eres amable y respetuoso. Estoy seguro de que con eso alcanzará —afirmó Chow.

Dax miró a Chow.

—Gracias, realmente quiero ser feliz acá.

Después de la charla, Dax y Chow colocaron su tarjeta en la columna «irrespetuosa».

La maestra los felicitó a todos por su trabajo en equipo, y Dax fue el primero en sonreír y decir:

—Gracias. Fue divertido trabajar juntos.

El resto de la clase clasificó las tarjetas y conversó sobre la idea de que ser respetuoso con quienes nos rodean es una excelente manera de que los demás nos respeten también. Después de la actividad, la clase fue a almorzar. Dax pudo sentarse junto a los Sparks para empezar a conocerse.

Así descubrieron que Dax era muy bueno con la patineta y que amaba escuchar música. Dax aprendió una valiosa lección sobre el respeto ese día que utilizaría a medida que fuera conociendo más amigos en la Academia Intergaláctica.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué podría haber hecho Dax de forma diferente cuando llegó a la escuela?
2. ¿Cómo se sienten cuando alguien es irrespetuoso con ustedes?

Como adultos, somos modelos de cómo tratar a los demás con respeto. Converse sobre distintas maneras de mostrar respeto en la escuela, el hogar y la comunidad que ayudarán a los alumnos a prepararse para las interacciones con los otros.

La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Vivir en positivo: Celebrar las diferencias

La Academia Intergaláctica se estaba preparando para celebrar el «Día de cada persona es única». Todos iban a realizar una presentación sobre sí mismos y sobre lo que los diferencia de los demás compañeros de clase. Estuvieron trabajando en sus presentaciones durante las últimas semanas y ahora estaban muy entusiasmados por compartirlas en clase. Lo divertido de este día es que el tema de la presentación de cada uno debía mantenerse en secreto hasta el día de la gran celebración.

El tema elegido por Boa era que podía hablar tres idiomas. Era una característica de la que estaba muy orgullosa y, definitivamente, la diferenciaba del resto de la clase. Estaba tan emocionada que se ofreció voluntariamente a hablar primero. Mientras se dirigía al frente para hablarle a sus compañeros, estaba sonriente y orgullosa con su cartel en la mano.

Cuando Boa colocó su póster en el pizarrón, todos se dieron cuenta de que estaba escrito en tres idiomas distintos. Esta fue la manera que eligió para decirle a la clase qué era lo que la hacía única.

—Mi familia habla tres idiomas diferentes. Como familia hablamos el idioma que conocemos todos, y también sabemos el idioma del lugar donde creció mi mamá y el del lugar donde nació mi papá. Practicamos mucho para aprender los tres; este método ayudó a nuestra familia a estar más cerca porque todos entendemos y nos comunicamos con nuestros familiares.

Boa mostró su póster y describió las diferencias y similitudes entre los idiomas. Luego, los compañeros le pidieron que dijera varias palabras en los tres idiomas. Boa estaba muy orgullosa de haber podido hacerlo y de mostrarle a la clase qué es lo que la diferenciaba. Todos la aplaudieron mientras regresaba a su pupitre.

Luego fue el turno de la presentación de Izzy. Caminó hasta el pizarrón para colocarse frente a la clase y empezó a escribir sin decir nada. En letras grandes, escribió: «SOY ZURDO». Todos leyeron el pizarrón y sonrieron, esperando escuchar lo que Izzy tenía para decir.

Empezó así:

—Ser zurdo es bastante único. Solo alrededor del 10 por ciento de los habitantes del mundo son zurdos.

Izzy les mostró cómo sería si escribiera algo con la mano derecha. Y el texto era bastante ilegible.

Pero justamente ese era el punto. Era evidente que su cerebro y su cuerpo funcionaban mejor como zurdo, y eso era fantástico. Pidió a sus compañeros que levantaran la mano si también eran zurdos. Solo uno de ellos levantó la mano.

Luego, Izzy les contó algunas cosas divertidas sobre los zurdos, y nombró a algunos famosos que lo eran, mostrándoles la diferencia entre un guante de béisbol para zurdos y un guante para diestros. Una vez que Izzy terminó su presentación, todos lo aplaudieron mientras volvía a su pupitre.

Luego de que todos hicieran sus presentaciones, la maestra habló desde el frente del aula.

—Estoy feliz de que cada uno de ustedes haya mostrado algo que los hace diferentes y sorprendentes a la vez. De eso se tratan las diferencias. Una vez que sabemos que cada persona que nos rodea es única, les damos una nueva valoración.



Celebrar las diferencias (continuación)

—Nuestras diferencias nos ayudan a aportar algo más a cada grupo al que pertenecemos, se trate de la familia, un grupo de amigos, compañeros de escuela o compañeros de equipo. ¡Nuestras diferencias deberían aceptarse y respetarse dondequiera que vayamos!

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. Si tuvieran la oportunidad de participar de un proyecto como este, ¿qué tema elegirían?
2. ¿Qué podemos preguntar sobre las diferencias de las personas de manera respetuosa?

Ayude a los alumnos a entender que las diferencias hacen más interesantes a los grupos de personas y los ayudan a resolver los problemas de manera más efectiva. Hable abiertamente sobre la importancia de respetar las diferencias y celebrar a cada persona por sus perspectivas y talentos únicos.

La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Mi salud y bienestar: Límites personales

Era la fiesta de cumpleaños de Pepper, y estaba muy emocionado porque vería a todos sus amigos. Su mamá estaba preparando la decoración y la comida para los invitados que llegarían de un momento a otro. Y le tenía preparada una gran sorpresa. Él creía que todos llegarían a la fiesta a las 5:00 de la tarde en punto, pero ella les dijo que fueran a su casa a las 4:00 y se escondieran en el patio trasero, para sorprenderlo.

A medida que los invitados comenzaban a llegar sigilosamente, Pepper se estaba preparando en su casa. Se cepilló los dientes y comprobó varias veces que su peinado estuviera bien.

—Pepper, ¿podrías sacar la basura por mí por favor? —le pidió la mamá desde la cocina.

—¡Claro, mami! Voy enseguida —respondió Pepper.

Entró a la cocina, tomó la bolsa de basura y se dirigió a la puerta trasera. Su mamá lo seguía de cerca, pero ni la notó.

Mientras Pepper abría la puerta trasera, todos sus amigos y familiares saltaron al grito de ¡SORPRESA!

Todos corrieron hacia él y comenzaron a darle abrazos afectuosos, sin darse cuenta de la cara que tenía. Pepper dejó caer la bolsa de basura, se escabulló entre la multitud y corrió a la casa.

Su mamá les pidió a todos que se quedaran en el patio mientras ella hablaba con él.

—Pepper, cariño, ¿qué sucedió? Creí que te encantaría ver a todos en tu fiesta.

—Mami, no me gusta que me sorprendan, especialmente cuando es tanta gente. Y cuando todos corrieron y me abrazaron al mismo tiempo, me sentí muy abrumado —respondió Pepper.

—No tenía idea de que sentirías eso, Pepper. ¡Lo siento tanto! —dijo su mamá.

—Creo que deberíamos haber hablado acerca de tus límites personales y de lo que te agrada y lo que no. De ese modo, podríamos haber evitado que te sintieras de esta manera —agregó.

—Estaré bien, mamá. Es solo que no me lo esperaba, y me gusta conocer el plan y saber qué esperar, ¿sabes? —dijo Pepper.

—¿Te parece si les pedimos a todos que entren y comenzamos la fiesta normalmente?

—Eso me gustaría —dijo Pepper.

Su madre lo miró con ternura.

—Claro, les voy a avisar.

La fiesta de Pepper fue todo un éxito. Todos saborearon comida deliciosa, disfrutaron de divertidísimos juegos y le dieron a Pepper sus regalos de cumpleaños, tal como él quería.



Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Por qué hablar de los límites personales es tan importante para ustedes y los que los rodean?
2. ¿Qué deberían hacer si alguien no respeta sus límites personales?

Los niños tal vez no se den cuenta de que son ellos los que tienen que determinar sus propios límites personales, tanto físicos como emocionales. Cada uno tiene límites diferentes. Por eso es muy importante hablar de ello abiertamente para asegurarnos de que todos sean tratados de la manera en que ELLOS desean ser tratados.

La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Mi salud y bienestar: Introducción a la regla «Preguntar siempre»

Los Sparks se estaban acomodando en sus asientos para la jornada escolar cuando Fizz notó la ausencia de Chow.

—¡Oh, no! Falta Chow. Me pregunto dónde estará —dijo Fizz en voz alta.

—Chow no se sentía bien esta mañana, así que se quedó en su casa a descansar y recuperarse —les avisó la maestra.

Fizz miró a Koko y le dijo:

—Creo que deberíamos hacer algo aquí en la escuela para que Chow se sienta mejor cuando regrese. ¿Qué opinas?

—¡Sí, suena fabuloso! —exclamó Koko.

Durante todo el día, Fizz y Koko estuvieron haciendo cosas que creían que harían feliz a Chow cuando volviera a la escuela. Reordenaron todos sus libros y útiles en su caja de crayones; pegaron con cinta un dibujo que habían preparado en la parte superior de su pupitre. Estaban muy entusiasmadas con todo lo que habían hecho para su amigo.

Cuando Chow regresó a la escuela al día siguiente, estaban tan emocionadas de verlo que se abalanzaron sobre él, se treparon a su espalda, lo tomaron del brazo y lo llevaron hasta su pupitre.

—¡Um! ¿Qué está pasando? ¿Por qué están saltando y empujándome? ¿Y qué es toda esta cinta en mi pupitre? —preguntó Chow.

Koko y Fizz se miraron, confundidas.

—Bueno, es que te extrañamos tanto y estamos tan contentas de verte... —comenzó a decir Koko.

—También estoy feliz de verlas, amigas, pero los saltos y los empujones me parece un poco mucho para mí —explicó Chow.

—Queríamos hacer algo aquí en la escuela para hacerte feliz cuando te recuperaras. ¿Qué piensas? —preguntó Fizz.

—Creo que lo que intentaban hacer era realmente lindo, pero reordenaron mis libros y útiles, y pusieron cinta pegajosa en todo mi pupitre. A decir verdad, creo que me hubiese gustado que me preguntaran cómo podían ayudarme a que me sintiera mejor en lugar de hacer esto. Antes de tocar a otras personas o sus pertenencias, siempre deberían preguntar si pueden hacerlo —le dijo Chow a Fizz y a Koko.

Koko respondió:

—Lo sentimos mucho. No lo pensamos así, y no debimos haber movido todo lo que te rodea sin tu permiso.

—Así es, si me ausentara de la escuela, creo que no me gustaría que nadie toque mi pupitre y mis cosas. Lo sentimos, amigo —agregó Fizz.

Fizz y Koko aprendieron una valiosa lección ese día acerca de preguntar antes de tocar algo que es de otro. La próxima vez que alguien se enferme, saben que se manejarán de manera diferente.



Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Por qué es una buena idea preguntar siempre antes de tocar a alguien o a sus objetos personales?
2. ¿Tendrán todos siempre la misma respuesta para la regla «Preguntar siempre»?

La regla «Preguntar siempre» es válida también para los adultos, no se aplica solo a los niños. Si queremos que los niños crezcan sintiéndose seguros y haciendo sentir seguros a los demás, debemos adoptar conductas que sirvan de ejemplo.

La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Mi salud y bienestar: Velar por la seguridad de los demás

Los Sparks habían planificado un día increíble. Irían a visitar el nuevo parque de patinaje espacial que acababa de inaugurarse. Todos habían empacado sus patines, ¡y estaban listos para rodar! Apenas llegaron al parque, se sentaron en el suelo a ponerse sus patines.

—Ha pasado un tiempo desde la última vez que patiné. Espero poder ponerme de pie —dijo Koko con una sonrisa.

—¡Y yo! —coincidió Chow y luego agregó—: Pase lo que pase, nos divertiremos todos juntos. Mientras se deslizaban por la pista y las rampas, vieron llegar a otro grupo de amigos al parque. Por sus rostros fruncidos, parecía que acababan de comer un puñado de uvas amargas.

Los Sparks andaban patinando por la pista y pasándolo genial. Chow iba lento pero firme, mientras que Izzy giraba en círculos a gran velocidad. Pepper necesitaba descansar un rato, de modo que fue a sentarse en los bancos que se encontraban a lo largo de la pista. No bien se sentó, oyó a alguien riéndose de él y burlándose de su forma de patinar. Era alguien del grupo que había llegado antes.

Los miró, y uno de ellos dijo:

—¿Qué estás mirando, flojito?

Todos se rieron, y Pepper pudo sentir el enojo que crecía en su interior.

Mientras seguía girando y girando alrededor de la pista, Izzy vio el rostro de Pepper y se dio cuenta de que algo andaba mal.

—¡Ey, Pepper! ¿Qué sucede? ¿Estás bien? —le preguntó.

—No, no lo estoy. ¡Esos otros patinadores se burlaron de mí y me llamaron flojito! —respondió Pepper.

Izzy estaba impactado.

—¡Vaya, eso es mala onda de verdad! Lo siento mucho.

Izzy fue patinando directamente hacia el otro grupo y, de inmediato, se callaron.

—Mi amigo dice que ustedes se rieron de él y lo llamaron flojito. ¿Es verdad? —les preguntó.

—Sí, ¿y qué? Se lo veía todo blandito y flojito. Fue graciosísimo —dijo uno de los patinadores.

—Si alguien dijera eso de tu forma de patinar heriría tus sentimientos, ¿no? Pues, para que sepas, Pepper se está esforzando mucho, y por ser nuevo lo está haciendo muy bien —respondió Izzy.

—¡Oh! ¿Es nuevo? No lo sabía. Ahora me siento mal por habernos reído de él —dijo el patinador.

—Si te sientes tan mal, ¿por qué no vas y te disculpas? —sugirió Izzy a modo de solución.

Los patinadores se dirigieron hacia Pepper, que estaba sentado de espaldas.

—Oye, queremos hablar contigo —dijo uno de ellos.

Pepper volteó, con el ceño fruncido, y dijo:

—¿Qué pasa ahora?

—Nos equivocamos. Y ahora queremos disculparnos por llamarte flojito y burlarnos de ti. No fue muy amable de nuestra parte.



Velar por la seguridad de los demás (continuación)

—Bueno, gracias... supongo. No lo vuelvan a hacer —les advirtió Pepper.

Izzy patinó hasta donde estaba Pepper para asegurarse de que estaba bien. Pepper miró a Izzy.

—¡Guau! ¿De verdad les hablaste sobre lo que me habían dicho? —le preguntó.

—¡Claro que sí! Tenían que saber que burlarse de alguien no está bien. ¡Siempre estaré aquí para defenderte! —dijo Izzy.

— ¡Gracias, Izzy! Eres un gran amigo —dijo Pepper.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Por qué es importante hacernos valer y defender a los demás?
2. ¿Qué pueden hacer para demostrar a los demás que son amigos seguros y serviciales?

La confrontación no siempre tiene que ser mala. A veces, tener una conversación importante puede hacer que la gente se entienda mejor.

La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Mi salud y bienestar: Hablar sin miedo y denunciar contactos físicos no deseado

Los alumnos de la escuela de los Sparks iban a tener un evento importante sobre la amistad. Algunos recibirían premios por ser amigos serviciales y amables; otros cantarían canciones y presentarían los premios. Toda la escuela se reuniría en el gimnasio para estar juntos y celebrar sus logros. Cuando los Sparks entraron con su clase, se sentaron en filas de cara al escenario donde estaba parado el director.

Al lado de Fizz se sentó un alumno llamado Max, que siempre la molestaba en clase. Ella sentía que era una contrariedad tenerlo sentado al lado toda la reunión.

—¿Podrías apartarte un poco, por favor? Me siento algo apretujada —le dijo Fizz.

En lugar de apartarse, Max se acercó aún más y empujó a Fizz de costado al moverse.

—¿Es esto lo que querías? —dijo con voz burlona.

—No, gracias —dijo Fizz con firmeza.

—¿O quizás querías esto?

Max pasó su brazo por encima del hombro de Fizz y presionó fuerte.

Fizz lo miró enojada y le dijo:

—Estás invadiendo mi espacio. Si no te mueves ahora, le pediré a la maestra que te saque.

Max movió su brazo pero siguió sin darle ningún espacio. Hizo todo lo contrario, se la pasó frotando su rodilla contra la pierna de Fizz, y sonriéndole de forma irritante. Fizz se alejó otra vez, para que no pudiera tocarla más, pero él también se movió para seguir molestándola. Fizz estaba cansada de que la siguiera fastidiando. Eso no estaba bien.

Entonces, se puso de pie para ir a hablar con la maestra.

—Max me empujó de costado, se sentó tan cerca que su brazo terminó encima de mi hombro, y luego rozó insistentemente su rodilla contra mi pierna. Le pedí que se detenga, pero no lo hizo, y me siento muy molesta e incómoda —le confesó Fizz.

Fizz se sentó al final de la fila mientras la maestra se dirigía a hablar con Max.

—Max, no está bien que toques a Fizz de ese modo. Ella te pidió que te detengas, y deberías haberlo hecho. Discutiremos las consecuencias luego del evento.

Cuando la maestra volvió a su asiento, le dijo a Fizz en voz baja:

—Gracias por hablar sin miedo de lo que te pasaba con Max. Por favor, avísame de inmediato si lo vuelve a hacer.

Durante el resto del evento, Fizz pudo dedicarse a disfrutar y celebrar con sus amigos de la escuela.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué tipos de contactos físicos deberían ser denunciados?
2. ¿A quiénes deberían recurrir para denunciar los contactos físicos no deseados?

Recuerde a los alumnos que sus límites personales están allí por una razón; si alguien viola su espacio o cruza uno de esos límites, siempre está bien contarle a alguien. Los niños nunca deben sentir que están delatando a una persona cuando denuncian un contacto físico no deseado. Escúchelos y apóyelos para alentarlos a que se abran.



La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Mi salud y bienestar: El aprendizaje ayuda a lograr los objetivos personales

Era un día frío y había nevado en la Academia Intergaláctica. Los Sparks analizaban cuáles eran sus objetivos para el futuro y cómo iban a alcanzarlos. Como era el día de la planificación de objetivos, todos abrieron sus carpetas de objetivos y sacaron sus hojas de planificación. A los Sparks les fascinaba fijar objetivos e imaginar cómo iban a hacer para alcanzarlos. La sala era un gran alboroto: uno de los alumnos decía que quería ser bombero y otro que le encantaría ser astronauta.

—Estos son mis tres grandes objetivos. ¿Quieren verlos? —preguntó Chow.
Koko respondió que sí con entusiasmo.

—Bien, mi primer objetivo es aprender a tocar la guitarra; el segundo es escribir un libro y el tercero es ser contador como mi mamá —dijo Chow con orgullo.

—¡Vaya, tus objetivos son fabulosos, Chow! —comentó la maestra.

—Pero, ¿cómo crees que ayudará tu aprendizaje actual a lograr esos objetivos? —agregó.

—¡Uhm, es una buena pregunta! Déjeme pensar —dijo Chow.

—Bien, estamos aprendiendo a leer música en la clase de música, y saber eso me va a servir cuando intente leer las notas de la guitarra. Por otro lado, escribimos en clase todos los días. Y, además, escribo un diario en casa, de modo que eso servirá cuando quiera escribir un libro en el futuro. Un contador debe saber mucha matemática, y esa es mi materia favorita; la practicamos todos los días. Eso definitivamente me ayudará si deseo ser contador cuando sea grande.

La maestra de Chow estaba impresionada.

—Tienes razón, Chow. Todas las cosas que practican a diario los ayudarán a lograr los objetivos más adelante en sus vidas. Lo que hacen ahora los ayudará a saber qué es lo que les gusta y a distinguir sus fortalezas, para poder elegir un empleo en el futuro.

—A ver, todos, ¿qué otros objetivos tienen? —preguntó la maestra.

Pepper levantó la mano.

—Yo quiero ser bombero.

—Entonces, ¿qué estás haciendo ahora que podría ayudarte a alcanzar tu objetivo? —preguntó la maestra.

Pepper afirmó, con orgullo:

—Tendré que ser fuerte de cuerpo y mente, de manera que trabajo duro en la clase de educación física, y además presto mucha atención.

Izzy también quería compartir sus objetivos.

—Quiero ser profesor de ciencias sociales cuando crezca así que, para ayudarme a lograrlo, practico mis habilidades con los mapas todos los días, escucho atentamente en clase y busco eventos históricos importantes en casa con mi familia.

— ¡Guau! Parece que todos están en el camino correcto para alcanzar sus objetivos. ¡Estoy muy orgullosa de ustedes! —les dijo la maestra.

Los Sparks sabían que para alcanzar sus objetivos debían trabajar duro todos los días y enfocarse en ser la mejor versión de sí mismos.



Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Está bien cambiar los objetivos con el tiempo?
2. ¿Por qué es importante fijar objetivos personales?

Para algunos alumnos, los objetivos personales pueden ser pequeños, como lograr un hit en su próximo partido de béisbol. Hacer un seguimiento de las actividades prácticas diarias puede ayudar a alentar a los niños y mejorar la confianza en su capacidad para alcanzar sus objetivos.

La hora del cuento: espacio para colorear

¡Llegó el momento de divertirse y usar la creatividad! Primero, cierra los ojos e imagina la historia que acabas de leer o que alguien te ha leído. Luego, en el espacio que está debajo, dibuja cómo te imaginas a los personajes, tu escena favorita, o un final alternativo. Puedes agregar hojas de papel si necesitas más espacio.



Para encontrar más información sobre
el crecimiento socio-emocional y otras
herramientas diseñadas por Purpose
Prep, visite www.purposeprep.com.

