

Saludables, sanos y seguros

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.

¡Emociónate
con los
Sparks!

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



Nombre: _____

Instrucciones: Lee las seis estrategias que se encuentran al final de la página. Luego, recorta y pega cada una en el lado correcto de la tabla.

Estrategias cuando estamos felices

Cuando estás feliz, podrías...

Estrategias cuando estamos tristes

Cuando estás triste, podrías...

Buscar oportunidades para compartir la alegría y elogiar a otros para que sean más felices.

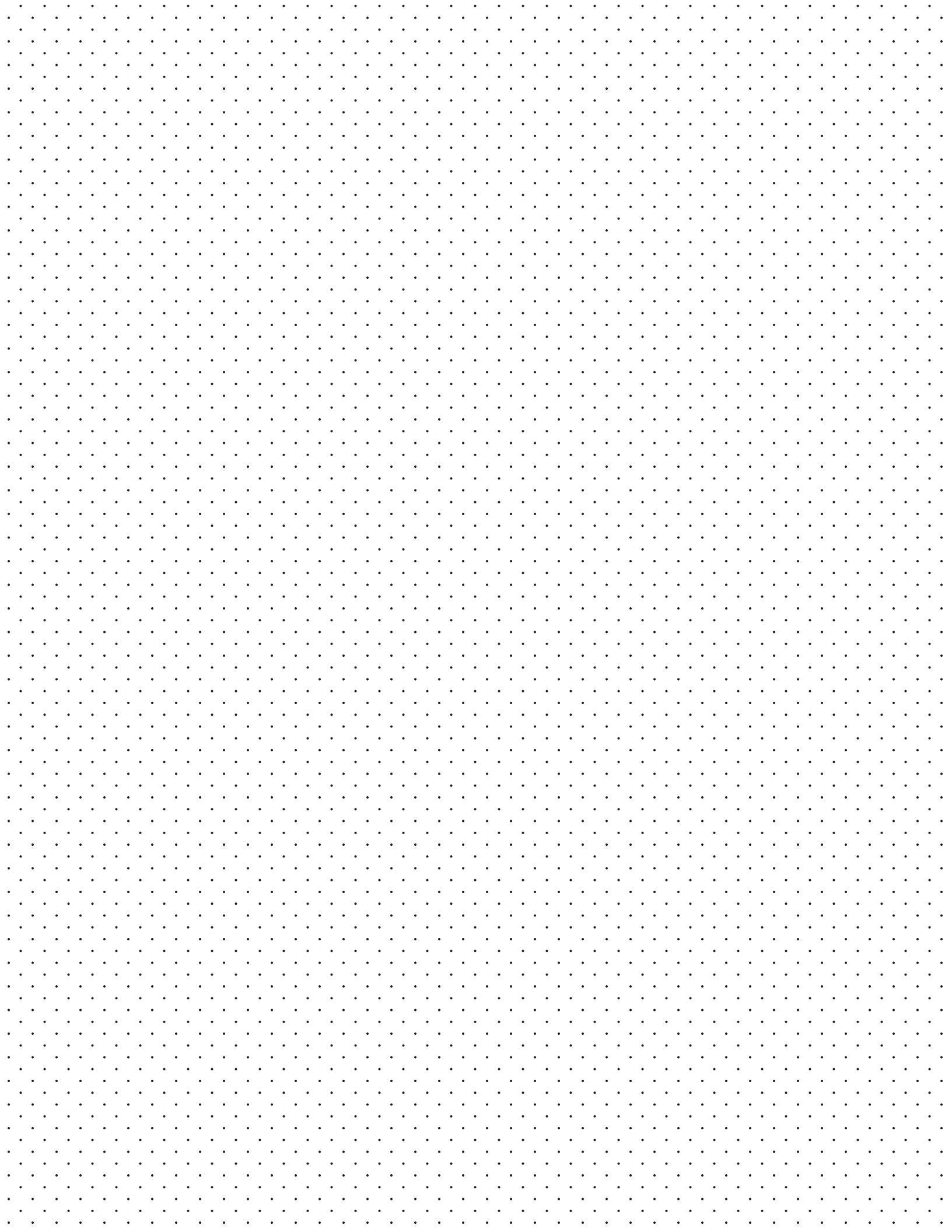
Conectarte con un amigo o familiar que sepa escuchar y pueda ayudarte a levantarte el ánimo.

Preguntarte si necesitas ver la situación desde una perspectiva nueva y más positiva.

Buscar personas que tengan poca energía para compartir tu energía positiva y generar un impacto en ellos.

Esparcir esperanza, amabilidad y fortaleza a los que te rodean a través de las palabras y los actos.

Levantarte y mantenerte activo para resolver esos feos sentimientos que tienes. A veces solo hace falta librarse de ellos.



¡Emociónate
con los
Sparks!

Conocer mis emociones básicas: Qué hacer cuando estamos enojado



Nombre: _____

Instrucciones: Dibuja una «cara enojada» en el primer Pepper y escribe cómo puedes trabajar sobre tu enojo en los recuadros. Luego, dibuja en el segundo Pepper cómo te sentirías después de trabajar sobre ese enojo.



¡Emociónate
con los
Sparks!

Conocer mis emociones básicas: Todo sobre el amor



Nombre: _____

Instrucciones: Encierra con un círculo todas las maneras con las que planificas demostrar tu amor hacia los demás durante esta semana. Luego, escribe cómo crees que demostrar tu amor te hará sentir a ti y a los demás.



Cuando demuestre mi amor, me sentiré:

Cuando demuestre mi amor, otros se sentirán:

¡Emocíonate
con los
Sparks!

Conocer mis emociones básicas: Qué hacer cuando tenemos miedo



Nombre: _____

Instrucciones: Superar nuestros miedos puede ser difícil pero, cuando lo logramos, ¡la sensación es increíble! Utiliza las estrellas para escribir dentro de ellas algunos de tus miedos. Luego, piensa un ejemplo para cada una de las formas con las que podrías superar tus miedos.

**Probar
cosas
nuevas.**

**Hablar
con
alguien.**

**Pensar en
algo que
genere paz.**

**Enfrentar
el
miedo.**





Nombre: _____

Instrucciones: Siéntate con un miembro de tu familia y hazle las preguntas de la entrevista sobre la paz.

**1. ¿Qué es lo que te trae más
paz?**

**2. Para ti, ¿a qué se parece la
paz?**

**3. Si tuvieras que decirle a alguien cómo
encontrar la paz en su vida, ¿qué le dirías?**



Nombre: _____

Instrucciones: Colorea todas las casillas que incluyen valores positivos de color rojo, y las restantes casillas, de cualquier otro color.

Respeto	Mentir	Engañar	Romper las reglas	Justicia
Actitud positiva	Honestidad	Pelear	Escuchar	Trabajo en equipo
Cuidar de los demás	Compartir	Amar	Paciencia	Ser un buen amigo
Comer sano	Amabilidad	Aprecio	Cooperación	Incluir a los demás
Gritar	Pedir permiso	Gratitud	Responsabilidad	Menospreciar a los demás
Egoísmo	Insultar	Consideración	Excluir a los demás	Falta de respeto

¿Qué imagen se forma con las casillas de los valores positivos?





Nombre: _____

Instrucciones: Lee las opciones de vida saludable que están sobre el lado izquierdo. Luego, completa indicando cómo hiciste las elecciones saludables para tu vida en el día de hoy.

Mis elecciones saludables de hoy:

¿Qué hiciste hoy para realizar esa elección?

**Comer alimentos que
me ayudan a
mantenerme fuerte,
tales como frutas y
verduras.**

**Cepillarme los dientes dos
veces al día.**

Hacer actividad física.

**Hacer algo amable por
los demás.**

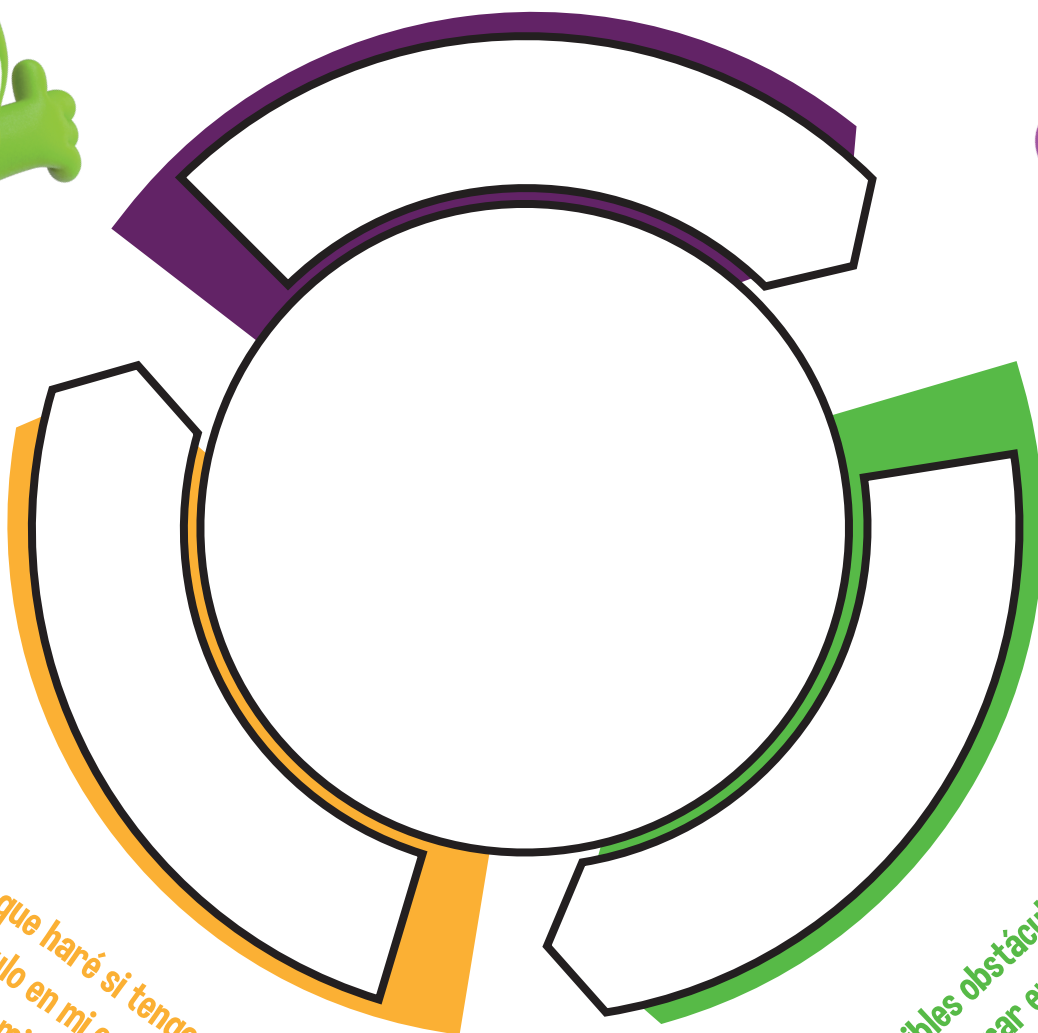


Nombre: _____

Instrucciones: Completa el «Plan de perseverancia» para un objetivo que desees alcanzar. Dibújate en el medio del círculo.

Mi objetivo

Cosas que haré para ejercitar la perseverancia cuando me ponga en marcha para alcanzar mi objetivo.



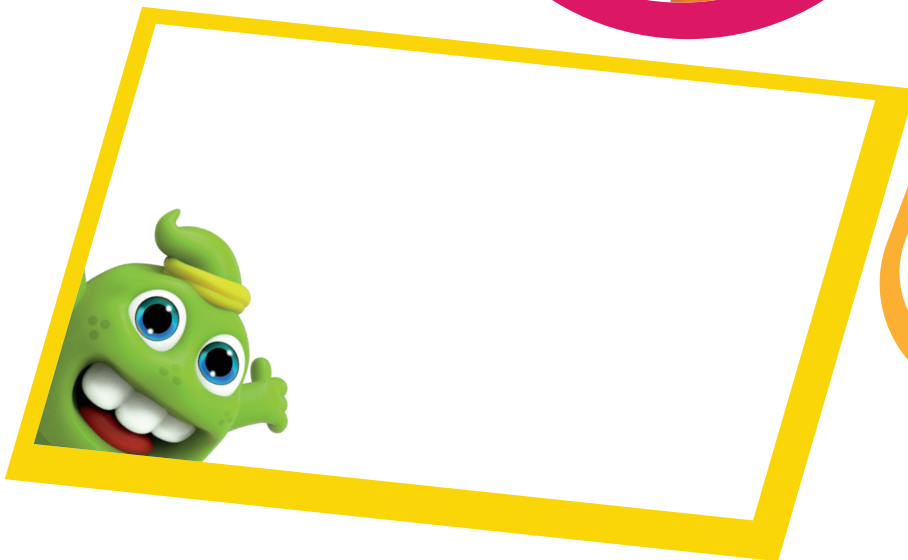
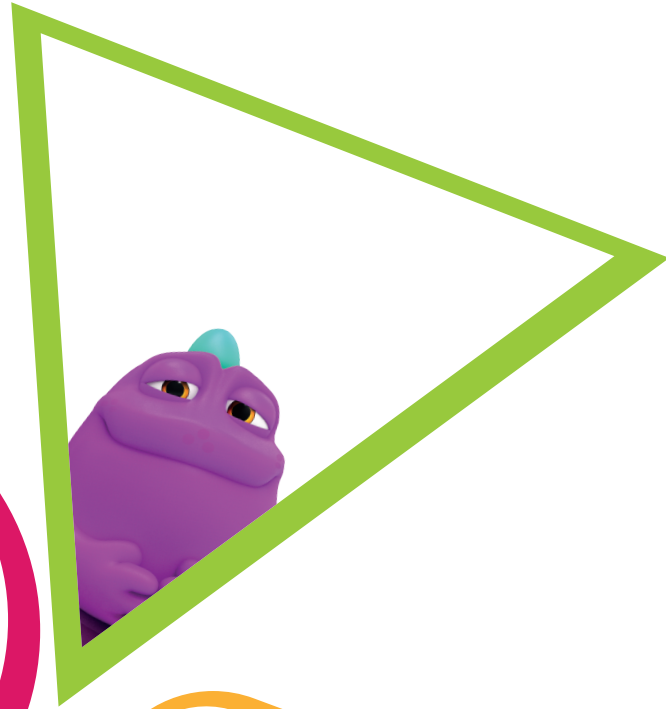
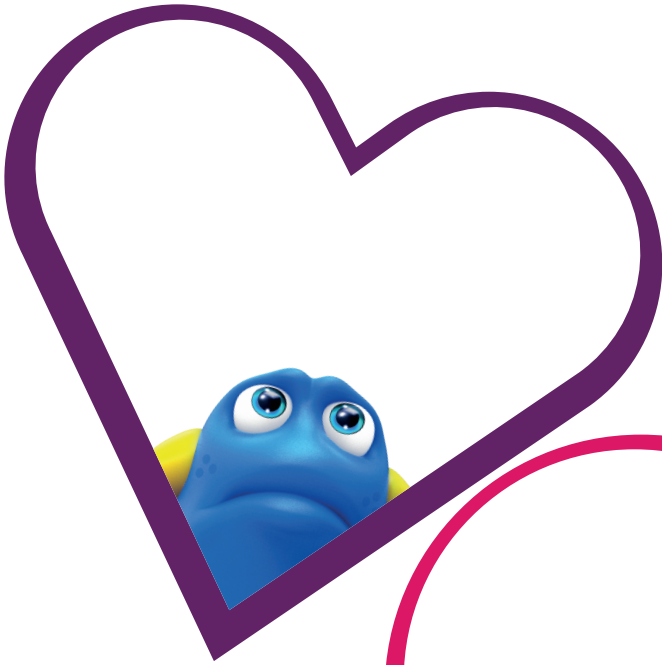
Esto es lo que haré si tengo
algún obstáculo en mi camino
para alcanzar mi objetivo.

Posibles obstáculos que podría
encontrar en mi camino hacia
el objetivo.



Nombre: _____

Instrucciones: Completa las distintas formas que ves debajo con las palabras y acciones de respeto que deberías usar en casa, en la escuela y en tu comunidad.





Nombre: _____

Instrucciones: Realiza un dibujo de algunos de tus amigos más cercanos y de miembros de tu familia. Debajo del dibujo de cada persona, escribe una característica que la hace diferente. Luego, responde la pregunta que se encuentra al pie de la página.



¿Por qué es importante celebrar las diferencias de cada persona?

Saludables,
sanos y
seguros

Mi salud y bienestar: Límites personales



Nombre: _____

Instrucciones: Dibújate dentro del óvalo que está en el centro de la página. En los renglones, escribe tus propias reglas sobre los límites personales que deseas que los demás respeten.



Saludables,
sanos y
seguros

Mi salud y bienestar:

Introducción a la regla «Preguntar siempre»



Nombre: _____

Instrucciones: Realiza un dibujo o escribe las respuestas a las situaciones que se encuentran debajo.

- 1. Koko quiere usar los marcadores nuevos de Boa. Dibuja lo que debería hacer Koko usando la regla «Preguntar siempre».**

- 2. Fizz está tan emocionada porque Pepper ganó el partido que se abalanza sobre él para felicitarlo. ¿Qué debería decirle Pepper a Fizz para asegurarse de que ella entienda la regla «Preguntar siempre»?**

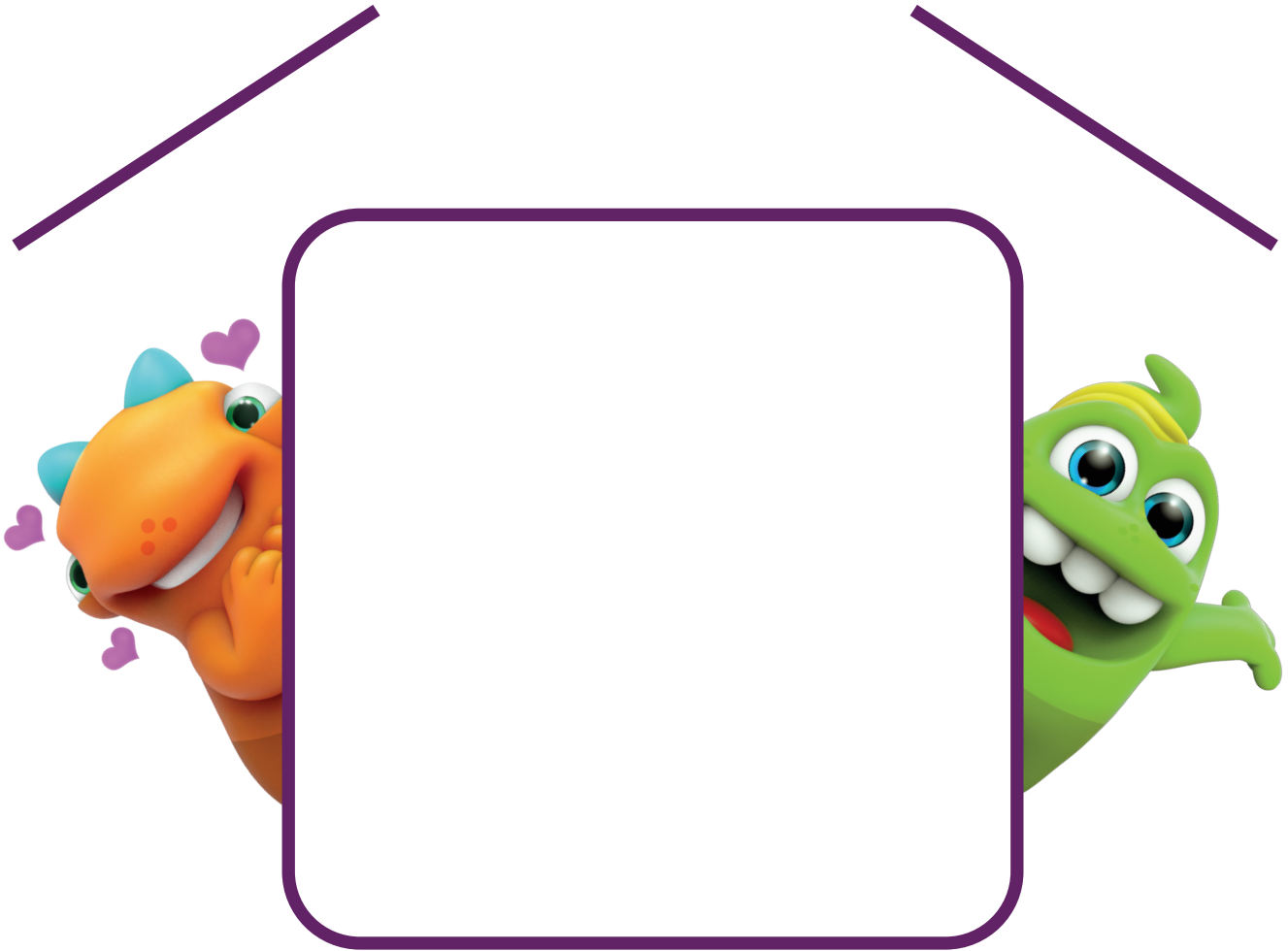
Saludables,
sanos y
seguros

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



Nombre: _____

Instrucciones: Piensa en alguien que sea un buen amigo y que se defienda a sí mismo y a los demás. Dibújalo en el recuadro y escribe cuatro palabras que lo describan.



Saludables,
sanos y
seguros

Mi salud y bienestar:
**Hablar sin miedo y denunciar los
contactos físicos no deseados**



Nombre: _____

Instrucciones: Completa los espacios en blanco en la siguiente promesa.

Promesa «Mi voz importa»

¡Mi voz importa porque mis sentimientos son importantes! Si alguien me toca de una manera que no me agrada, yo _____. Cuando hable sin miedo en mi defensa o en la de otros, me sentiré _____. Si denuncio un contacto físico no deseado a alguien que no me escucha, yo _____ hasta que mi voz sea escuchada.

Utiliza la lista de palabras que se encuentra debajo para completar los espacios en blanco de la historia acerca de Izzy y Pepper.

perdón cuidadoso golpeó se enojó respetaba

En la escuela, los Sparks se estaban divirtiendo mucho en el patio de juegos. Izzy y Chow se deslizaban por el tobogán sonriendo a más no poder. Cuando sus pies tocaron el suelo, vieron a Pepper y Boa frente a ellos. Boa sugirió que el grupo jugara a «la mancha» o «corre que te pillo», pero antes de que todos aceptaran, Pepper _____ a Izzy en el brazo. Esa **NO** era la manera en la que Izzy quería que lo toquen. Él _____ y trató de decírselo a Pepper. Pero Pepper estaba demasiado ocupado jugando y salió corriendo sin pedirle _____. Izzy fue a comentarle a la maestra que sentía que Pepper no _____ sus límites personales. La maestra reunió a Pepper e Izzy para hablarles. Pepper se disculpó, y aceptó ser más _____ y no tocar a sus amigos de maneras que a ellos les desagraden.

Saludables,
sanos y
seguros

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



Nombre: _____

Instrucciones: Piensa en algunos objetivos que te hayas propuesto y describe cómo el aprendizaje escolar o el de tu hogar pueden ayudarte a alcanzarlos.

Mis objetivos:

1

2

3

Aprendizaje que me ayudará a alcanzar mis objetivos:

1

2

3

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

