



Viaje a los principios

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



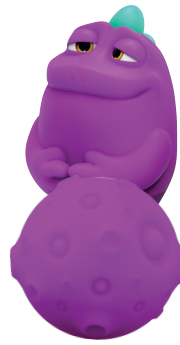
Izzy
TRISTEZA



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.

Emociones y relaciones: Todo es cuestión de actitud

Arrastrando los pies y con la espalda totalmente encorvada, Izzy caminó lentamente hasta la puerta para ver quién llamaba.

—Hola —dijo en voz baja como si le costara incluso pronunciar esa palabra.

—¡Oh, no, Izzy! Parece que has tenido un día difícil —dijo Chow mientras entraba a la casa de Izzy.

—Mmm —fue todo lo que pudo pronunciar.

—¿Quieres hablar de ello? —preguntó Chow.

Izzy se acurrucó en el sofá antes de responder.

—Creo que sí.

Chow era bueno a la hora de escuchar y ayudar a sus amigos a sentirse mejor.

—Cuando me desperté, nos dimos cuenta de que se había acabado mi cereal favorito así que mi mamá preparó unos waffles. Luego, cuando estaba listo para jugar afuera, empezó a llover. Estaba tan entusiasmado por jugar con mi nuevo balón saltarín que terminé jugando en el sótano.

—Noto que estás bastante decepcionado esta mañana, ¿no es cierto? —preguntó Chow.

—Sí, totalmente decepcionado. Y lo peor de todo es que tengo la sensación de que todo va a salir mal hoy —refunfuñó Izzy.

Chow se puso a pensar cómo podía ayudar a Izzy a cambiar su actitud para que pudiera ver que no todo estaba tan mal.

—Si lo miras desde un lugar diferente, quizás no te sentirías tan mal. A mí me ayuda buscar cosas que me hagan sentir agradecido porque eso me permite ver el lado bueno de casi cualquier situación.

—¿A qué te refieres? —preguntó Izzy.

Chow ayudó a Izzy a repensar las cosas que pasaron ese día.

—Bien, cuando te levantaste, tu mamá te preparó el desayuno. Ese fue un hermoso gesto de su parte. Luego, pudiste jugar con el nuevo balón. ¿No te divertiste acaso? —le dijo Chow a Izzy.

Izzy comenzó a rever su día.

—Sí, es verdad. Mamá tuvo un lindo gesto conmigo. Probablemente le tendría que haber agradecido. Tuve una actitud tan mala cuando me enteré de que nos habíamos quedado sin mi cereal que ni se me ocurrió agradecerle.

—¿Lo ves? Ahora estás usando una perspectiva positiva. ¿Y con respecto a no poder jugar al aire libre? No puedo negar que fue una decepción pero al menos pudiste jugar —le recordó Chow.

—¡Es verdad! Pero, de todos modos, hubiese sido mucho más divertido jugar afuera —respondió Izzy.

—Entiendo —continuó Chow—, pero ahora ya tienes algo que te ilusiona hacer al aire libre el próximo día de sol.

—Ahora entiendo lo que dices, Chow. Quizás debería hacer un mejor trabajo para ver las situaciones desde un punto de vista distinto y buscar cosas para agradecer —comentó Izzy.

Chow se puso feliz al ver que Izzy sonreía y estaba listo para jugar. ¡Todavía quedaba mucho tiempo para que el día fuera fabuloso!



Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿De qué manera la actitud puede darle color a sus días?
2. ¿Qué podría haber hecho Izzy para lograr que su día sea mejor?

Recuerde a los alumnos que ellos tienen el control de sus sentimientos.

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.



Emociones y relaciones: Ser un buen amigo

Era un gran día en la Academia Intergaláctica. Los Sparks se preparaban para dar presentaciones orales en clase. Fizz iba a hablar sobre lo que significa ser un buen amigo. ¡No veía la hora de compartir su trabajo con el resto de la clase! Una vez que se puso de pie frente a todos, desplegó dos carteles enormes. Uno tenía una lista con el título «Cosas que hacen los buenos amigos» y el otro decía «Cosas que los buenos amigos no hacen».

—Hoy, voy a compartir con ustedes algunos consejos sobre cómo ser un buen amigo y cómo cuidar a los buenos amigos —comenzó Fizz—. Como pueden ver en esta lista, los buenos amigos comparten cosas contigo, te incluyen en la diversión y los juegos, te ayudan, piden perdón cuando lastiman tus sentimientos y te perdonan cuando tú pides disculpas.

—¡Guau, son todas las cosas que haces tú, Fizz! —comentó Pepper.

—Gracias, Pepper —respondió Fizz.

—Por el otro lado, si ven que alguien hace alguna de estas otras cosas, díganles que deben trabajar para mejorar su actitud. Los buenos amigos no toman cosas sin pedir permiso, no mienten, no te excluyen ni te hieren a propósito. Quienes hacen estas cosas no se comportan como buenos amigos —dijo Fizz con seriedad.

Luego, explicó que los amigos también pueden cometer errores.

—Para crecer y construir amistades sólidas, tenemos que aprender de nuestros errores. No teman disculparse; siempre intenten reparar todo daño que hayan causado. ¡Sus amigos estarán agradecidos!

Después de que Fizz terminara su presentación, todos se pusieron de pie para aplaudirla. Su corazón rebosaba de felicidad por haberle enseñado a la clase conceptos valiosos.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué nos enseñó Fizz sobre ser un buen amigo?
2. ¿Cómo pueden actuar hoy como buenos amigos?

Pida a los alumnos que mencionen a una persona que se comporta como un buen amigo.



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.



Emociones y relaciones: Hablar con otros sobre nuestros miedos

Era un día tormentoso en la Academia Intergaláctica. El viento arremolinaba las piedras espaciales y las arrojaba como látigos contra las ventanas produciendo ruidos metálicos y explosiones. Con cada trueno o ráfaga de viento, Boa se preocupaba más y más. Detestaba las tormentas. ¡Eran uno de sus mayores miedos! Por lo tanto, tenía muchas dificultades para concentrarse en la tarea escolar. Lo único que quería era esconderse debajo del pupitre y cubrirse la cabeza.

Sus amigos sabían que Boa le tenía miedo a las tormentas, por lo que se aseguraron de que ella supiera que estaban allí para apoyarla. Koko le preguntó cómo podían ayudarla. Pero Boa ni siquiera sabía qué decirle. Le temblaban las manos y sentía un gran nudo en el estómago.

—Recuerda, Boa, que nos tienes a nosotros en tu sistema de apoyo. Puedes hablar con un amigo, una maestra, un integrante de tu familia o, incluso, alguien aquí en la escuela, como el consejero —sugirió Koko.

Boa miró a Koko con los ojos muy abiertos.

—Gracias, Koko. Pienso que, quizá, si doy una vuelta contigo y bebo un poco de agua, me sienta mejor.

—Pidamos permiso. Me encantaría acompañarte —respondió Koko.

Después de pedir permiso, caminaron tranquilas por el pasillo. Koko le sugirió a Boa que respirara hondo y recordara que, aunque las tormentas eran un poco inusuales, mientras estén adentro, estarán a salvo y protegidos.

Boa comenzó a sentirse mejor. A veces, durante las tormentas espaciales, que suelen ser ventosas y grandes, se olvidaba de que, en realidad, ella estaba a salvo. Al acercarse al bebedero, Boa le agradeció a Koko que le recordara que debía respirar hondo y buscar a alguien de su sistema de apoyo para ayudarla en los momentos difíciles.

—¡Para eso están los amigos, Boa! —dijo Koko con una enorme sonrisa.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Cómo hizo Boa para superar su miedo?
2. ¿A quién recurrirían si sienten temor?

Recuerde a los alumnos que sentir miedo no siempre es malo. A veces, puede ayudarlos a conocerse mejor y darles herramientas para crecer.



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.

Emociones y relaciones: La felicidad

El almuerzo era el momento favorito de todos en la Academia Intergaláctica. Los Sparks se reunían a charlar y jugar mientras comían las mejores delicias del Café Cósmico. Chow llevó un juego de cartas nuevo para que todos pudieran jugar y le entusiasmaba compartirlo. Cada amigo debía elegir una carta de la baraja, leerla en voz alta y decidir si la conducta que aparece en la carta haría que los demás se sientan felices o tristes.

Chow mezcló la baraja y comenzó a repartir las cartas entre todos.

—¿Quién empieza? —preguntó Chow.

—Yooooooo —dijo Pepper.

—Bien, adelante —respondió Chow.

Pepper empezó a leer.

—Mi carta dice: «Ves que a alguien se le cae un lápiz en el pasillo y tú corres para levantarlo y dárselo antes de que se vaya. ¿Ese acto haría que los demás se sientan felices o tristes?». Creo que los haría felices. Es esa clase de cosas que hacen los amigos —dijo Pepper.

—No podría estar más de acuerdo —remató Boa.

Pepper colocó su carta en la pila de «Hacer felices a los demás». Luego, fue el turno de Izzy.

—Mi carta dice: «Lo que más deseas es ser el primero en la fila de la clase de música, entonces empujas a tus compañeros de clase para sacarlos del camino e ir a la puerta. ¿Ese acto haría que los demás se sientan felices o tristes?». ¡Oh, no! Esto decididamente no los haría felices.

Entonces, Izzy colocó la carta en la pila de «Poner tristes a los demás». El resto de los Sparks esperó su turno, leyó la carta y juntos analizaron qué conductas generarían felicidad en el otro y cuáles no.

Pronto terminó el almuerzo y los amigos regresaron a sus clases. ¡Estaban felices de haber podido participar de un juego tan divertido y poner en práctica sus habilidades para la amistad al mismo tiempo!

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Cómo pueden traer felicidad a sus vidas?
2. ¿Qué hace Chow para esparcir felicidad?

Pida a los alumnos que escojan una estrategia para «esparcir felicidad» que pondrán en práctica ese día.



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.



Emociones y relaciones: La tristeza

En la Academia Intergaláctica los alumnos aprendieron a realizar grandes proyectos para ayudar a todos en la comunidad. Hoy, los Sparks estaban preparando un póster para colocar en el pasillo con el propósito de ilustrar distintas estrategias para mejorar nuestro estado de ánimo cuando estamos tristes.

El proyecto sería enorme, por lo que todos debían participar. Koko sugirió colocar una imagen en el póster que mostrara una forma de sentirnos mejor cuando estamos tristes: hablar con alguien.

—Estoy de acuerdo —dijo Izzy—. Cuando no estoy bien, hablar con mis amigos o mi familia reconforta mi corazón y me hace sentir realmente mejor.

Koko dibujó una imagen de Izzy hablando con Chow.

—También podemos incluir en el póster a alguien pensando en algo que lo hace feliz. Eso me ayuda cuando estoy disgustada —agregó Boa.

—Buena idea, Boa. ¡Te dibujaré a ti pensando en una fiesta de cumpleaños! —dijo Pepper.

—Cuando estoy triste, hacer cosas que me alegran, como leer junto a mis peluches, me hace sentir mejor —comentó Fizz.

—Excelente propuesta para agregar. ¡Bien pensado, Fizz! —añadió Chow.

Pepper sabía que todavía faltaba agregar una estrategia más: respirar hondo varias veces.

—Cuando estoy muy triste, necesito respirar profundamente por lo menos cinco veces para comenzar a tener pensamientos positivos y sentirme mejor.

—Es una estrategia perfecta para colocar en este póster. ¡Y lo mejor es que todos podemos respirar hondo para tener pensamientos positivos! —agregó Izzy.

Los amigos sintieron que estaban creando algo que sería útil para todos en la Academia Intergaláctica. ¡Estaban sumamente orgullosos de lo que habían logrado y no veían la hora de colocar su póster en el pasillo para que todos lo vean!

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. Si fueran amigos de Izzy, ¿qué le dirían para levantarle el ánimo?
2. ¿Qué podrían hacer si están tristes y no saben cómo sentirse mejor?

Aliente a los alumnos a buscar señales de tristeza en quienes los rodean y en ellos 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.



Dar rienda suelta a lo mejor de nosotros: El impacto de los valores

En la clase de hoy, los Sparks van a participar de un juego para su reunión de la mañana. La maestra los agrupó en la alfombra y empezó a explicarles en qué consistía el juego.

—Hemos estado aprendiendo acerca de nuestros valores y lo que significan para nosotros, y también sobre la forma en que vivimos la vida. Cuando contamos con un sistema de valores personales, trabajamos para vivir de acuerdo con esos valores para poder ser felices y crecer de modo positivo.

—Si tenemos valores personales que nos importan, necesitamos asegurarnos de que nuestras acciones coinciden con esos valores. Con este juego que vamos a hacer, yo diré el nombre de un valor personal según el cual podríamos querer vivir. Luego, ustedes pensarán en una acción que refleje lo que significa vivir de acuerdo con ese valor. A su vez, la siguiente persona pensará en una consecuencia positiva de esa acción. Lo haremos uno a continuación de otro hasta que terminemos de cerrar nuestro círculo.

El primer valor personal que la maestra extrajo de la bolsa fue la honestidad. Pepper fue el primer alumno en pensar una manera de vivir la vida según ese valor.

Empezó diciendo:

—Si vivo con la honestidad como valor personal, siempre voy a decirle la verdad a mi mamá por más dura que sea. Como cuando le dije que había ordenado los libros en el estante y en realidad los había puesto debajo de la cama. Ser deshonesto no me hizo sentir bien, de modo que le confesé que no estaba diciendo la verdad y volví a mi habitación para acomodar mis libros.

—Gracias por compartir tu historia, Pepper —dijo la maestra.

—Chow, ¿qué consecuencia positiva crees que tendría Pepper por haber elegido ser honesto? —preguntó la maestra.

Chow estaba ansioso por hablar.

—Creo que al ser honesto, Pepper probablemente se sintió mejor consigo mismo. Y pienso también que con seguridad su mamá se sintió orgullosa de él.

—¡Bien hecho! —dijo la maestra y agregó—: ¿Fue así, Pepper?

—Realmente fue así y he sido siempre honesto desde ese momento en adelante. Sin duda me ayudó a ver cuánto mejor nos sentimos cuando vivimos la vida con honestidad —respondió Pepper.

—Nuestro segundo valor es el perdón. Te toca a ti, Fizz. ¿Se te ocurre un ejemplo de una persona que haya perdonado a otra?

—Claro, como cuando le pedimos a alguien prestados sus crayones y accidentalmente se nos rompe uno. Por supuesto que le decimos que lamentamos haberlo roto y le pedimos que nos perdone. Y obviamente tenemos la esperanza de que así sea.

—Es un buen ejemplo. Izzy: Si tu amigo te perdona, ¿qué tipo de reacción en cadena positiva desencadenaría ese perdón? —preguntó la maestra.

—Bueno, si mi amigo me perdona, mis sentimientos no estarán heridos y probablemente yo me sentiría mejor y él también porque no se enojó —respondió Izzy.



El impacto de los valores (continuación)

—¿Ven cómo vivir de acuerdo con un conjunto de fuertes valores personales puede tener un impacto positivo en nuestras vidas? —preguntó la maestra.

Todos los alumnos asintieron con la cabeza.

La maestra volvió a colocar la mano dentro de la pequeña bolsa y extrajo otra hoja de papel. El valor escrito allí era la confiabilidad. Era una palabra compleja, de modo que la maestra pasó a explicársela a la clase.

—Este valor es la confiabilidad, lo que significa que los demás pueden confiar en que ustedes harán lo que dijeron que harían. Koko, ¿puedes pensar en un ejemplo de la vida real de una persona que sea confiable?

Koko empezó diciendo:

—Sí, claro. Si me pidiera que lleve una nota importante a la dirección y me dijera que camine directamente hasta allí, yo demostraría que soy una persona confiable si voy directo hasta el lugar y me aseguro de que la nota llegue a la dirección. Significa que los demás pueden confiar en que haremos lo que es correcto.

—¡Es exactamente así! Boa, ¿puedes pensar en una consecuencia positiva que experimentarías si demostraras que eres confiable? —preguntó la maestra.

—Por supuesto. Si puedo demostrar que soy confiable, los demás depositarán su confianza en mí y puedo obtener más privilegios en la vida. Me haría sentir realmente muy orgullosa que los demás supieran que pueden contar conmigo —dijo Boa.

—¡Estupendo! Veo que todos disfrutaron hablando de cómo los valores impactan en nuestras vidas. ¡Todos están listos para darle un buen uso a sus valores personales y vivir la vida en positivo! —exclamó la maestra.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Pueden pensar en un valor que produzca una reacción en cadena positiva?
2. ¿Quién les demuestra en su vida que las acciones que realiza se corresponden con sus valores personales?

Recuerde a los alumnos que nuestras acciones reflejan quiénes somos ante los demás, y que para ser vistos como personas positivas debemos repetir acciones positivas. Los alumnos están destinados a cometer errores una y otra vez, de manera que corregir los errores y trabajar para lograr el cambio también puede ser parte del proceso.

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.



Dar rienda suelta a lo mejor de nosotros: El optimismo

Los Sparks tenían que pasar la tarde en sus estaciones de matemática para prepararse para el próximo examen de esa materia. Con excepción de Pepper, todos estaban entusiasmados con la idea de repasar para la prueba en las divertidas estaciones que la maestra había armado para ellos. Pepper no se sentía a gusto con las actividades de repaso de matemática. En ocasiones, le costaba mucho ser optimista cuando se acercaban algunas cosas, como los exámenes.

Mientras la maestra explicaba cada estación y terminaba de dar las instrucciones, Pepper hizo un comentario en voz baja del tipo: «Sí, claro, va a ser muy divertido» o «No, gracias, esto no es para mí». Chow logró escuchar los comentarios de Pepper y se dio cuenta de que su amigo no la estaba pasando bien.

—Eh, Pepper, ¿qué pasa? ¿Por qué no estás entusiasmado con las estaciones de repaso? —le preguntó Chow.

Pepper lo miró con frustración en el rostro.

—¡Uf! Nada es divertido cuando nos preparamos para una prueba. Los exámenes son lo peor de lo peor.

—Me doy cuenta de que no estás entusiasmado con lo que viene. ¿Estás preocupado, quizá? —preguntó Chow.

—Estoy seguro de que no me va a ir bien, y eso me pone loco. Entonces, no quiero hacer las actividades —dijo Pepper.

Chow percibió que su amigo estaba luchando por ser optimista y ver la parte positiva de rendir un examen.

—Pepper, ¿hay algo de lo que estuvimos aprendiendo que te haga sentir más confiado? Porque quizá pensar en algo bueno te ayudaría a sentirte mejor con el resto también —sugirió Chow.

—Soy bueno sumando en la recta numérica, pero eso es todo —dijo Pepper.

—Bien, ahí está la solución. Vayamos primero a la estación de la recta numérica. Jugaremos al sapo saltarín y avanzaremos a partir de allí —respondió Chow.

Mientras Chow y Pepper jugaban al sapo saltarín, Chow percibió que Pepper estaba pasando un buen momento y le iba bien con la matemática. Quiso asegurarse de señalarle este punto a Pepper.

—Como ves, amigo, estás haciendo un gran trabajo y parece que te estás divirtiendo, al mismo tiempo.

Pepper levantó la vista para mirar a Chow, sorprendido.

—¿Cómo? Sí, creo que sí. ¿Crees que las demás estaciones serán igualmente divertidas?

—¡Claro que sí! Cuando tienes una mentalidad optimista, hasta las cosas más difíciles pueden ser divertidas —replicó Chow.

Chow y Pepper recorrieron cada una de las estaciones. Algunas resultaron ser más difíciles que otras, y Pepper se frustró cuando llegaron al juego de decir la hora. Pero con ayuda de su amigo, pudo resolverlo.

Eso fue suficiente para ayudarlo a ser más optimista con respecto a sus habilidades y al examen que pronto rendirían. Después de haber probado todos los juegos y practicado algunos más, Chow comprobó que Pepper se estaba sintiendo mejor.



El optimismo (continuación)

—¿Cómo te sientes ahora respecto de cómo reaccionaste cuando la maestra estaba explicando las estaciones? —preguntó Chow.

—La verdad es que estoy un poco avergonzado por haber sido tan negativo. Definitivamente, debería haber sido más optimista sobre los juegos y la preparación para el examen —respondió Pepper.

El día del examen, los Sparks le sacaron punta a sus lápices y prepararon los útiles en sus pupitres.

Chow miró a Pepper, le regaló una sonrisa amplia y lo alentó con los pulgares hacia arriba.

—Va a salir todo muy bien. Estás listo para el examen, compañero. ¿Cómo te sientes?

—preguntó Chow.

—Para ser sincero, me siento bastante optimista gracias a ti y a los juegos de repaso. No debería haber tenido pensamientos tan negativos. Puedo lograr cualquier cosa que mentalmente me proponga hacer. ¡Solo tengo que trabajar mucho y adoptar una buena actitud! —dijo Pepper con una sonrisa.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Cómo puede el optimismo cambiar una situación?
2. Si Pepper hubiese seguido siendo negativo, ¿cómo creen que le hubiera ido en el examen?

Ser optimistas cuando atravesamos momentos difíciles puede ser una dura batalla, en especial cuando no sabemos si el resultado de la situación será positivo. Es importante enfatizar el poder del optimismo y resaltar cómo las pequeñas ráfagas de pensamiento positivo pueden derivar en acciones positivas y en una perspectiva general más optimista sobre la vida.

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.



Dar rienda suelta a lo mejor de nosotros: Ser responsables

Los Sparks regresaban caminando a casa desde la escuela y Fizz le estaba contando al resto del grupo lo bien que se venía sintiendo últimamente. Todos le preguntaron qué pensaba ella que la estaba ayudando a sentirse así.

Fizz reflexionó un momento antes de responder:

—Creo que ser más responsable tiene mucho que ver con cómo me siento. Estoy haciendo un gran esfuerzo para ser responsable en todos los aspectos de mi vida, y está dando buenos resultados.

—¡Es maravilloso, Fizz! ¿Qué recibiste por ser responsable? —preguntó Boa.

—¿Qué quieres decir? —dijo Fizz.

—Bueno, por lo general, cuando hago algo responsable, como tender la cama o limpiar mi habitación, mi mamá siempre me da una recompensa, como una golosina o algo así —respondió Boa.

—¡Qué lindo! Pero, en mi caso, no obtuve ninguna recompensa como esas. Supongo que el hecho de que mi familia y mis amigos confíen más en mí y digan cosas lindas de mí ha sido una gran recompensa. Y, además, me siento mucho mejor conmigo misma. Esa es la parte que más me gusta —dijo Fizz.

Los Sparks se pusieron a pensar en el tema y decidieron que también querían sentir esos lindos sentimientos de los que hablaba Fizz. Entonces, planificaron concentrarse en demostrar hasta qué punto podían ser responsables.

Koko pensó en su día completo y descubrió en qué momentos podría ejercitar su conducta responsable. Así fue como se dio cuenta de que había hecho un gran trabajo con la responsabilidad en la escuela pero, en su casa, en ocasiones, debía ser un poco más responsable. Koko se propuso resolver esto haciendo algunas cosas nuevas.

Al día siguiente, después del desayuno, Koko colocó sus platos directamente en el lavavajillas. No los dejó en el fregadero para que su mamá los lave. Cuando se dirigía al baño para cepillarse los dientes antes de la escuela, Koko vio por un segundo a su mamá en la cocina. Su rostro era una mezcla de sorpresa y alegría. Koko sintió algo en el corazón que reconoció como proveniente de la conversación con Fizz del día anterior. Estaba realmente orgullosa de sí misma.

Mientras Koko reflexionaba sobre cómo se sentía, tuvo que admitir que, en realidad, no llevaba mucho más esfuerzo hacer lo correcto. Se prometió a sí misma seguir demostrando que podía ser responsable.

Izzy estaba en la situación opuesta. Era muy bueno haciendo cosas en el hogar para ayudar a su familia y ser responsable pero, en la escuela, luchaba por mantener la organización y, en ocasiones, esas situaciones lo hacían sentir irresponsable. Decidió que su misión sería demostrar que podía ser responsable también en la escuela.

Izzy se sentó e hizo una lista breve de las cosas que podía hacer para mostrar su grado de responsabilidad. Las escribió en el cuaderno de clase para tener la lista a mano durante todo el día. Sabía que para mostrar responsabilidad, tendría que hacer preguntas cuando no entendiera bien alguna cosa de la clase, entregar su trabajo a tiempo y recordar poner su nombre en todas sus tareas.



Ser responsables (continuación)

A medida que fue transcurriendo el día, Izzy tuvo a mano su lista de control de responsabilidades como recordatorio. Luego de que la maestra les diera las instrucciones sobre una actividad, Izzy se dio cuenta de que no había entendido si primero tenían que dibujar o escribir. Levantó la mano y la maestra atendió su pedido.

—¿Debemos dibujar o escribir primero? Quiero asegurarme de que lo estoy haciendo de la forma correcta.

La maestra le dijo, sonriendo:

—¡Buena pregunta! Me gustaría que primero hagan su dibujo para tener ideas en mente, y que luego escriban su cuento.

Izzy estaba maravillado. Había sabido cumplir con algo que se había prometido a sí mismo que haría. Y obtuvo dos grandes cosas como resultado. Ahora sabía exactamente cómo quería la maestra que ellos hicieran la actividad, y la maestra parecía feliz de que él deseara hacer las cosas bien.

Como grupo, los Sparks estaban trabajando para ser más responsables, cada uno a su manera. Lo mejor de todo es que el grupo estaba allí para respaldarse unos a otros.

A medida que transcurrió el año, se dieron cuenta de que crecían y eran cada vez más responsables en todos los aspectos de su vida. Fue un gran sentimiento estar orgullosos de sus acciones. ¡Y ese sentimiento era mucho mejor que cualquier otra recompensa que pudieran recibir!

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Cómo pueden demostrar que son responsables en el hogar, la escuela y la comunidad?
2. ¿Qué cosa podrían hacer hoy para demostrar que son responsables?

Tal como ocurre con todas las áreas de crecimiento de los alumnos, celebrar las pequeñas victorias es importante. No todas las muestras de responsabilidad necesitan recompensarse con objetos tangibles; el elogio honesto y sincero puede ser muy valioso.

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.



Dar rienda suelta a lo mejor de nosotros: La gratitud

Era el último mes de clases en la Academia Intergaláctica y los Sparks estaban listos para celebrar la finalización de un gran año escolar. La clase estaba planificando un proyecto de fin de año para mostrar su gratitud hacia todos los que los habían ayudado a tener un año exitoso.

Cada alumno tenía que escribir tres notas, dirigidas en cada caso a alguien que lo había apoyado durante el transcurso del año. En una tormenta de ideas, todos juntos pensaron en las personas a las que podrían escribirles la nota. Incluyeron en su lista a la maestra, los miembros de su familia, los encargados de mantenimiento de la escuela, los ayudantes del comedor donde almorzaban, sus amigos e incluso ellos mismos. Después de este ejercicio de tormenta de ideas en conjunto, los alumnos volvieron a sus pupitres y comenzaron a planificar sus notas.

Fizz decidió que iba a escribirle a su mamá, a la maestra de música y a una de sus mejores amigas, Boa. Fizz sabía que mostrarle agradecimiento a su mamá era muy importante. La mamá de Fizz la despertó todos los días, le preparó el desayuno, la ayudó a reunir todo lo que necesitaba para la escuela y, la mayoría de los días, se sentó para ayudarla con la tarea. Fizz valoraba mucho todo el tiempo y el esfuerzo que le dedicó.

Mientras pensaba qué iba a decirle en su nota a la maestra de música, Fizz recordó todas las oportunidades en que ella la había alentado durante las clases de música, incluso cuando desafinaba o cuando tenía problemas para tocar un instrumento. La maestra de música siempre le había dicho que las mejores canciones estaban a solo unas pocas prácticas de distancia. A Fizz le encantaba saber que si se esforzaba un poco más, tendría buenos resultados.

La tercera persona a la que Fizz le escribiría era Boa, porque era una amiga comprometida y amorosa. Si Fizz necesitaba alguien que la ayudara a atravesar un momento difícil o alguien con quién reírse, Boa siempre estaba ahí con un abrazo o una sonrisa. Cuando Fizz terminó sus notas, las dobló con prolijidad y le puso nombre a cada una en la parte de afuera. Estaba muy entusiasmada con la idea de mostrar gratitud a su mamá, la maestra de música y Boa.

Izzy también pensó mucho a quién escribirle sus notas de gratitud. Realmente deseaba agradecer a la gente a la que creía no haber agradecido suficiente por lo que hicieron.

Su primera nota estuvo dirigida a su ayudante favorito del comedor donde almorzaban. Siempre se lo veía sonriente y feliz de ayudar a los alumnos de la Academia Intergaláctica. Colaboraba cuando alguno necesitaba que le abrieran un yogurt o la leche. Nunca hacía que los alumnos se sintieran mal por haber derramado algo. Solía decir cosas como: «Los errores ocurren. Es lo que hacemos después de cometer un error lo que nos ayuda a crecer». Tener alguien así en la escuela alentaba a los alumnos a ser mejores, ¡y eso sin duda era algo para agradecer!

Al igual que este sorprendente ayudante del comedor, todos los encargados de mantenimiento de la escuela eran fantásticos. Izzy quería agradecerle a la mujer que limpiaba el aula todas las noches. Trabajaba mucho para asegurarse de que los alumnos de la escuela entraran a diario a un aula muy limpia. Izzy prestó atención todos los días y vio que el mostrador y el fregadero no tenían pintura ni jabón en ellos, y sabía exactamente quién se había tomado el tiempo para hacer esta tarea.



La gratitud (continuación)

Izzy le agradeció que recogiera los lápices del suelo en el guardarropa y que vaciara los cuatro cubos de basura del aula. Si bien estas cosas no tenían nada que ver con el aprendizaje que dan los libros, Izzy valoraba el hecho de que mejoraban su ambiente escolar todos los días.

Una vez terminadas las notas de gratitud, llegó el momento de entregarlas. Los alumnos repartieron sus notas, una por una, con una sonrisa que despertó otra en el destinatario. La maestra le preguntó a la clase cómo se sentían después de haber distribuido las notas.

—Tomarnos el tiempo para pensar realmente qué hizo que este fuera un gran año y agradecer a los que nos ayudaron me hizo sentir maravillosamente bien. A veces, los días vuelan y no nos damos cuenta de todas las manos que deben colaborar para que nuestra escuela sea un hermoso lugar donde estar. Fue lindo rendir homenaje a todos con nuestras notas de gratitud —dijo Fizz.

La celebración de la gratitud fue exactamente lo que todos necesitaban para terminar el año con sus corazones plenos y felices.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿A quiénes le escribirían una nota de gratitud si tuvieran la oportunidad?
2. ¿De qué otra manera pueden mostrar su agradecimiento a quienes los rodean?

La gratitud es contagiosa. Si los alumnos ven que los adultos que los rodean ejercitan el agradecimiento con el ejemplo, es mucho más probable que ellos hagan lo mismo. Rendir homenaje a esas “pequeñas” manos que ayudan en nuestras vidas los motivará a hacer más y sentirse orgullosos de su papel en el hogar, la escuela y la comunidad.

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.



Dar rienda suelta a lo mejor de nosotros: Ser empáticos

En la Academia Intergaláctica, uno de los principales objetivos de los alumnos era mostrar empatía. Cuando logran hacerlo, construyen relaciones y ayudan a todos los que los rodean a sentirse respaldados.

Uno de los Sparks que trabajó mucho para ser más empático fue Pepper. Sabía que manifestar empatía hacia los demás era importante, pero tuvo que ejercitar este principio para convertirlo en un hábito. Para que le resultara más sencillo ejercitarlo, pensó en la empatía como un proceso de tres pasos.

Si alguien estaba molesto o tenía dificultades con algo, lo primero que haría es detenerse a pensar cómo se sentiría él si estuviera en los zapatos del otro. Luego, reconocería que se daba cuenta y que le importaba lo que le estaba pasando diciendo algo así: «Lamento que te esté pasando esto» o «Siento mucho que te haya sucedido esto». El tercer paso de Pepper consistiría en preguntarle si necesitaba algún tipo de ayuda o apoyo. Estaba ansioso por poner en práctica sus habilidades para la empatía en la escuela.

Al día siguiente, Pepper le contó su plan a Koko.

—Cuando me concentro tanto en mí mismo, dejo pasar oportunidades para demostrarle a los demás que me importa lo que les pasa, y que soy un buen amigo. Voy a intentar ser más empático.

Koko estaba impresionada.

—¡Guau, es genial, Pepper! Estoy de acuerdo, todos deberíamos ser más empáticos, no solo tú.

Justo mientras hablaban, Izzy caminó hacia ellos con el ceño fruncido y los ojos que parecían hinchados por haber llorado. De inmediato, Pepper vio la oportunidad de ser un buen amigo. Pensó en silencio: «Si yo tuviera el ceño fruncido y los ojos llorosos, ¿qué querría que hicieran mis amigos?».

Pepper miró a Izzy a los ojos y dijo:

—Izzy, pareces triste. ¿Quieres hablar?

Una lágrima rodó por las mejillas de Izzy mientras hablaba:

—Trabajé mucho en una pieza de arte y accidentalmente se derramó mi tazón de pintura sobre ella. Ahora tengo que volver a empezar el proyecto de cero.

Pepper respiró hondo y reflexionó antes de hablar:

—Me puedo imaginar lo frustrado y triste que debes sentirte. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudar a que te sientas mejor?

Izzy se secó la mejilla y miró a Pepper.

—Gracias por preguntar. Fue muy lindo de tu parte. Creo que el hecho de que haya alguien que me ofrezca ayuda alcanza para sentirme un poquito mejor. Mañana tendré que quedarme después de hora en la escuela para trabajar en mi pieza de arte. Me encantaría que te quedaras conmigo. ¿Podrías hacerlo?

Con una sonrisa en el rostro, Pepper respondió:

—Me encantaría quedarme. Quizá pueda aprender a pintar como lo haces tú. Será divertido.

—Gracias, Pepper, te lo agradezco mucho. Ahora estoy ansioso de que llegue el momento de volver a intentarlo. Me ayudaste un montón. Espero que lo sepas —le dijo Izzy a su amigo.



Ser empáticos (continuación)

Pepper estaba realmente orgulloso de sí mismo. Se sintió muy bien mostrando empatía y ayudando a Izzy a superar su tristeza.

Después del almuerzo, los Sparks salieron al recreo y jugaron a la «mancha congelada» o «el frizado» con sus amigos. Todos corrían y reían hasta que a Pepper lo tocaron y quedó congelado en el lugar. Respiró hondo mientras aguardaba que alguien se acercara a descongelarlo.

Mientras esperaba, miró a su alrededor y alguien le llamó la atención. Un alumno estaba sentado debajo del tobogán y parecía triste. Pepper no quería violar las reglas del juego pero sabía lo que tenía que hacer para ser un buen compañero.

Se acercó caminando hasta donde estaba el alumno, se agachó a su lado y preguntó: —¿Estás bien aquí? Pareces triste.

El compañero levantó la cabeza y le dijo:

—Mis amigos me dejaron afuera del juego. Dijeron que ya había suficientes jugadores y que no me necesitaban.

—Lamento que te haya pasado eso. Deben haber herido mucho tus sentimientos. Los míos estarían heridos, sin duda, si mis amigos me dijeran algo así —respondió Pepper.

—Sí, y ahora no tengo con quién jugar —dijo.

—Si quieres puedes jugar con mis amigos y yo; estaremos felices de recibirte. ¡Todos son bienvenidos! —dijo Pepper con entusiasmo.

—¿En serio puedo unirme a ustedes? Eso me haría sentir mucho mejor.

Pepper le extendió la mano a su nuevo amigo para ayudarlo a ponerse de pie y corrieron juntos al encuentro de los demás.

Pepper pensó en su día y se dio cuenta de que no tuvo que esforzarse demasiado para ser empático, y ¡le encantó ayudar a otros a sentirse mejor!

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué persona que conocen es empática?
2. ¿Cómo pueden ustedes ser más empáticos en la vida?

Al guiar a los alumnos para que activen sus habilidades de empatía, puede ser de utilidad descomponer el concepto en pasos breves o palabras clave. Pídeles que miren, sientan y brinden apoyo. Cuanto más la ejerciten, más rápidamente se convertirá en un hábito natural.

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.



Crecimiento saludable: «No es no»

Como regalo de cumpleaños, Koko recibió un increíble equipo de arte nuevo que le encantaba. Los Sparks trabajarían en un proyecto grande en clase, y Koko sabía que quería utilizar el nuevo equipo de arte en ese proyecto. Entró al aula y puso el equipo sobre el pupitre mientras guardaba la mochila.

Cuando Koko regresó, encontró a su amigo Pepper parado mirando el equipo de arte.

—¡Vaya! Este sí que es un fabuloso equipo de útiles artísticos. ¿Me prestarías los útiles para realizar mi dibujo? —preguntó Pepper.

Koko dudó. En realidad, no quería que nadie usara sus flamantes útiles.

—Creo que aún no quiero que nadie los use. Los acabo de traer con el objetivo de usarlos yo en el proyecto de ciencias.

Pepper pareció sorprendido y desilusionado.

—No hay problema, lo entiendo. No te preocupes.

Pepper regresó a su asiento. Dos minutos después, estaba de nuevo en el pupitre de Koko; esta vez tomó los útiles y los miró uno por uno.

Cuando regresaba después de haber utilizado el sacapuntas del aula, Koko vio lo que sucedía.

—Oye, Pepper, ¿recuerdas que te dije que no quiero que nadie use mis útiles nuevos?

—Sí, lo recuerdo pero, en realidad no los estoy usando. Solo los estoy mirando. Son dos cosas muy distintas —dijo Pepper mientras tomaba el marcador azul.

Koko respiró hondo varias veces antes de responderle a su amigo.

—Pepper, no es no. Cuando quiera compartir mis útiles nuevos lo haré, pero hoy no quiero. Ni siquiera los usé todavía. Por favor, tienes que respetarme.

—Hum, no lo pensé así. Lo siento, Koko —dijo Pepper.

Koko respondió:

—Gracias por entender. Lo valoro mucho.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. Solo porque alguien les pide algo amablemente, ¿deberían responder que sí a lo que les piden?
2. ¿Cuándo deberían sentirse cómodos diciendo que «no» a alguien?

La idea de «No es no» se relaciona estrechamente con el respeto por los límites personales del otro. Hacer que los alumnos practiquen decir «no» en diferentes situaciones los ayudará a estar preparados para cuando deban hacerlo en la vida real.



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.



Crecimiento saludable:

Todos somos diferentes y necesitamos ayuda de distintas maneras

Los Sparks estaban sentados en el círculo para la reunión de la mañana. Estaban listos y preparados para empezar su jornada escolar. La maestra les comentó que el tema de la reunión sería reconocer de qué manera cada alumno era único. Todos tomaron un trocito de papel para escribir algo que los diferenciara de los demás.

Pensaron unos minutos y luego escribieron sus ideas. Cuando terminaron, la maestra les preguntó si alguno quería compartir lo que había escrito. Todos levantaron la mano y esperaron su turno.

Izzy fue el primero.

—Soy único porque me gusta estudiar a las aves.

—¡Muy bien, Izzy! Eso es único. ¡Gracias por compartir! —dijo la maestra.

Luego fue el turno de Boa.

—Algo que me hace única es mi voz de cantante. Me fascina cantar.

La maestra respondió:

—Nos encantaría escucharte cantar algún día si lo deseas.

— ¡Claro! —respondió Boa.

Luego de Boa, fue el turno de Chow.

—Soy único porque puedo saltar bien alto en el aire. ¿Quieren ver ahora?

— ¿Por qué no nos lo muestras en el recreo mejor? —contestó la maestra.

Todos los alumnos siguieron la ronda y contaron lo que los diferenciaba del resto. Luego, la maestra les dijo que tendrían que responder una pregunta sobre alguna dificultad que estuvieran enfrentando y una pregunta sobre cómo les gustaría que los ayuden cuando están en problemas.

Cada alumno enfrentaba un obstáculo diferente, y esa era otra forma de demostrar que eran únicos.

Fizz tenía problemas con matemática, pero le encantaba cuando había alguien cerca que la ayudara. Koko dijo que le costaba mucho aprender deportes nuevos en la clase de educación física, y que lo que le gustaba hacer era sentarse y mirar antes de intentarlo.

—¡Eh! Nunca lo había pensado así. Si me costara aprender un deporte nuevo, yo trataría de entrar de inmediato e intentarlo sin más vueltas. Es verdad que cada uno es único —dijo Pepper.

—Sí, definitivamente lo son —dijo la maestra.

—Eso es lo importante de trabajar con otros: respetarse mutuamente y respetar lo que cada uno es. Porque todos ustedes tienen fortalezas y desafíos que son sorprendentemente únicos, y eso es lo que hace que nuestra clase sea tan divertida.

El resto de la clase siguió compartiendo sus desafíos. Sabían que aprender estas cosas nuevas sobre sus compañeros los ayudaría a apoyarse los unos a los otros durante todo el año.



Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Por qué es importante que conozcamos las fortalezas y los desafíos de quienes nos rodean?
2. ¿Cómo desean recibir ayuda ante las dificultades?

Ayudar a los alumnos a entender sus fortalezas y desafíos en una etapa temprana apuntalará su salud emocional durante su crecimiento. Comparta ejemplos de la vida real de cómo usted descubrió sus capacidades únicas y áreas de crecimiento, para que puedan ver que las cosas que nos hacen únicos son maravillosas y bienvenidas.

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.



Crecimiento saludable:

Contactos físicos seguros vs. no seguros y deseados vs. no deseados

Los Sparks tenían a una oradora invitada en su clase, la Srta. Allie, para hablar de la seguridad personal. Ella reunió a la clase en la alfombra y comenzó pidiendo que cada uno se presentara. El grupo formó un círculo y cada alumno iba diciendo su nombre y algo que le gustaba hacer fuera de la escuela.

Una vez que todos se presentaron, la Srta. Allie les dijo que hablarían de algo muy especial e importante: sus cuerpos y cómo mantenerlos seguros. A su lado, había un gran póster con la imagen de alguien que tenía aproximadamente la edad de los Sparks.

La Srta. Allie preguntó a la clase:

—¿Cómo les gusta que los saluden cuando ven a alguien?

Señaló a Boa para que respondiera primero.

—A mí me gusta cuando me saludan con la mano —dijo Boa.

—A mí me encanta un buen salto chocando los cinco —dijo Chow.

Izzy tenía la mano levantada y la Srta. Allie le preguntó:

—¿Y tú, Izzy?

—Bueno, me gusta decir hola y dar un abrazo.

Luego fue el turno de Koko.

—Depende de quién sea y de qué tan cómoda me haga sentir.

—Ese es un buen punto, Koko —dijo la Srta. Allie y luego agregó—: Debemos elegir sentirnos cómodos y seguros, sin importar a quién saludemos, o con quién estemos.

La Srta. Allie le habló a la clase sobre las diferencias entre contactos físicos seguros y no seguros, y entre contactos físicos deseados y no deseados. Les explicó que incluso cuando un amigo desea abrazarnos o acariciarnos el cabello, si no es algo que nosotros deseamos, está bien decir que no.

—Especialmente diremos un gran «NO» si alguien trata de tocarnos de manera no segura. Recuerden que cualquier parte de su cuerpo que quede cubierta por el traje de baño está fuera de los límites. Si alguien los toca en alguna parte delimitada por el traje de baño, deben contarle a un adulto de confianza de inmediato —le dijo la Srta. Allie a la clase.

—¡Uhhh! ¡Esto es bastante serio! —le dijo Fizz a la oradora.

—Ciertamente lo es, Fizz. Sus cuerpos son muy importantes y mantenerlos seguros, felices y saludables es un gran trabajo.

Luego de hablar con la Srta. Allie, la clase debatió sobre cómo mantener sus cuerpos seguros en casa, en la escuela, en una excursión, en un evento deportivo o en cualquier lugar público.

Conocer quiénes están cerca y cómo los hacen sentir es clave para mantenerse seguros. Los Sparks aprendieron mucho y estaban muy agradecidos con la Srta. Allie por haber ido a hablarles a la clase.



Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Cuál es la diferencia entre contactos físicos seguros/no seguros y deseados/no deseados?
2. ¿Quién decide cómo y cuándo recibir un contacto físico (abrazar, chocar los cinco, darse la mano)?

Empodere a los alumnos para que entiendan su derecho a mantener sus cuerpos seguros, felices y saludables. Antes de un evento o reunión, analice la defensa de su espacio personal con ellos, cómo se vería y cómo se manifestaría en una conversación.

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.



Crecimiento saludable: Hablar sin miedo y denunciar los contactos físicos no seguros

Al día siguiente de que la Srta. Allie les enseñara a los Sparks sobre contactos físicos seguros y no seguros, tuvieron que realizar una tarea especial. Los alumnos debían armar una lista con los nombres de las personas a las que recurrirían en cualquier momento para hablar sobre cómo mantener sus cuerpos seguros, felices y saludables.

Todos pensaron un momento y luego comenzaron a escribir quiénes eran sus adultos de confianza y por qué se sentían seguros con ellos.

La maestra les recordó lo siguiente:

—Hablamos de esas personas que los hacen sentir seguros y cómodos. Deben recurrir a ellos enseguida si alguien los toca de manera no segura.

Esa tarde, Pepper se llevó la lista para mostrarle a su mamá en casa y le contó quiénes estaban incluidos.

—Estos son mis adultos de confianza: tú primero, luego papá y la tía Paprika.

—Parece una buena lista, Pepper. Siempre puedes confiar en que te ayudaremos, especialmente si no te sientes seguro —su mamá lo tranquilizó.

—Gracias, mami. Sé que siempre estás allí para mí —dijo Pepper.

Izzy compartió la lista con su abuela cuando llegó a casa.

—Abuela, hoy en la escuela hablamos de los adultos de confianza, y estás en mi lista.

—¡Eso es maravilloso, Izzy! Me alegra mucho que en tu clase estén aprendiendo a cuidarse a ustedes mismos. Es muy importante —dijo la abuela de Izzy.

—¡Siempre seré todo oídos, cariño! —agregó.

—Oh, abuela, ¡por eso te amo tanto! Siempre me haces sentir feliz y seguro —dijo Izzy.

Durante la cena, Chow le mostró la lista a su familia.

—Papá, mis adultos de confianza son mamá y tú. Me siento muy bien con eso. Y mi maestra está en mi lista también.

El papá de Chow respondió:

—Eso es fabuloso, hijo. ¡Siempre estamos aquí para ti!

—Lo sé, y sé también que si algo me sucede en la escuela y necesito hablar con alguien, puedo hacerlo con mi maestra. Ella también sabe escuchar —agregó Chow.

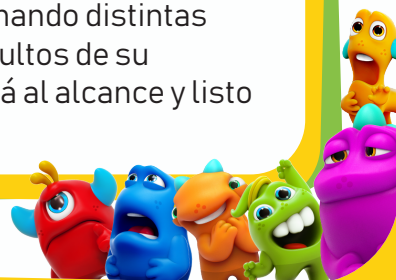
—Parece que tienes un gran plan para mantenerte seguro y contarnos si algo te incomoda —dijo la mamá de Chow.

— ¡Así es! ¡Gracias, mami! —dijo Chow.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué cualidades debe tener un adulto de confianza?
2. ¿Hay alguna «manera correcta» de denunciar un contacto físico no seguro?

El sentido de seguridad y confianza de un alumno crece cuando va sumando distintas herramientas para manejar situaciones difíciles. Tener una lista de adultos de su confianza puede ayudar a los niños a identificar visualmente quién está al alcance y listo para ayudarlos.



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.



Crecimiento saludable: Objetivos para transformar nuestra conducta

Los Sparks se disponían a disfrutar juntos del senderismo durante un día soleado. Todos tenían sus bolsos listos y las zapatillas bien ajustadas. Primero harían senderismo y luego almorzarían todos juntos. De camino al sendero, Fizz notó que Pepper estaba callado y que no la había saludado con su clásico abrazo entusiasta y chocando los cinco.

—¿Estás bien, Pepper? —preguntó Fizz.

—Sí, en realidad, sí. Estoy trabajando en pensar en mi conducta antes de actuar. De modo que antes de abalanzarme sobre todos como habitualmente haría, hoy me pregunté si es así como me gustaría que me saluden.

—Vaya, Pepper, eso sí que es un trabajo realmente reflexivo —dijo Fizz.

El grupo comenzó a caminar por el sendero. Se reían y hablaban de tostar malvaviscos más tarde. Pepper estaba mirando hacia atrás para hablar con Boa, de modo que no vio unas raíces de árbol grandes que salían de la tierra. Su pie quedó atrapado debajo de la raíz, y se cayó al suelo.

Todos se detuvieron, guardaron silencio durante un segundo y luego le preguntaron si estaba bien. Esperaban que Pepper explotara de furia como ocurría habitualmente, pero esta vez no lo hizo. En cambio, respiró hondo varias veces, mantuvo la calma y miró a sus amigos.

—¡Ay! Seguramente no vi la raíz que salía de la tierra. ¿Ustedes la vieron? —preguntó.

Todos sonrieron y coincidieron en que no la habían visto ya que estaban hablando entre ellos. Chow dijo:

—Pepper, generalmente te enojas muchísimo si algo así sucede. ¿Qué fue distinto esta vez?

—Tal como le dije a Fizz antes, estoy tratando de cambiar algunas de mis conductas. Cuando algo así sucede, enojarme por ello no cambiará el hecho de que me caí y me lastimé. Solo sumaría una actitud negativa. Entonces, en lugar de enojarme de inmediato, primero respiro, luego acepto que algo no salió como esperaba y, finalmente, sigo adelante con mi día. La verdad es que este cambio ha sido muy útil. Me siento mucho mejor ahora —explicó.

—¡Eso es estupendo! —dijo Chow.

—Todos deberíamos tratar de tener objetivos de conducta que nos ayuden a ser más felices —agregó Fizz.

Mientras los amigos ayudaban a Pepper a levantarse y seguir la caminata, hablaron de cómo cada uno de ellos podría cambiar algunas conductas para ser más felices en la vida.

Hablaron de pedir ayuda antes de sentirse frustrados, de mirar el lado positivo de cada situación, de esperar su turno para hablar en lugar de interrumpir cuando tuvieran ganas, y de pensar en los demás antes que en sí mismos.

¡Los Sparks iban camino a transformar su conducta y ser los mejores amigos posibles!



Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué conductas quisieran cambiar?
2. ¿Tienen que cambiar todo de una sola vez o se pueden hacer pequeños cambios con el tiempo?

A veces, los alumnos no se dan cuenta de que su conducta no los afecta solo a ellos. Oriéntelos para que vean las claves y pistas dentro de ellos mismos y la gente que los rodea para poder calibrar sus conductas.

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.

