

A collection of colorful cartoon monsters in various poses and expressions. In the top left, a green monster with large eyes and a wide smile. In the top right, a yellow monster with a surprised expression. In the bottom left, a blue monster with large eyes and a neutral expression. In the bottom center, a red monster with a sad expression. In the bottom right, a purple monster with a neutral expression. In the center, a blue circle contains the text 'Mi Diario Libro de ejercicios'.

**Emociones
interestelares**

**Mi Diario
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.

Por qué las emociones son importantes: Por qué las emociones importan

—¡Recreooooo! —dijo la maestra—. Recuerden hacer la fila detrás de las líneas que se encuentran afuera, a las 2:00 de la tarde, cuando suene el silbato para ingresar. Al regresar, tendremos la «Hora de lectura libre».

Era el primer día de clases después de las vacaciones de verano y el primer día de Fizz en la Academia Intergaláctica. A decir verdad, Fizz nunca había tenido problemas para hacer amigos y afortunadamente había conocido ya a algunos compañeros en el autobús, antes esa mañana. Cuando la clase se puso de pie para salir al recreo, Koko, Boa e Izzy se acercaron a Fizz para preguntarle si quería jugar al fútbol en su equipo, cosa que ella aceptó rápidamente.

Una vez al aire libre, los alumnos se dividieron en equipos. Por la actitud de Pepper, Fizz se dio cuenta de que él no estaba contento de que ella estuviera en el otro equipo.

—¿Por qué la eligieron a Fizz para jugar en su equipo y no me eligieron a mí? Es su primer día aquí —dijo Pepper enojado.

Fizz se apartó con incomodidad y los ojos se le llenaron de lágrimas.

Koko intervino para responder la pregunta en nombre del grupo.

—No es una competencia, Pepper. Tú puedes estar en nuestro equipo mañana.

—No estoy de acuerdo, pero lo acepto. Ahora bien, Fizz, no esperes que te hagamos las cosas fáciles. Tendrás que ganarte tu lugar como el resto de nosotros —retrucó Pepper a los gritos.

¡Finaliza la historia!



Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.



Por qué las emociones son importantes: Cómo tomar buenas decisiones

¡CRASH!

Todos los ojos giraron inmediatamente en dirección a la estación de arte luego del estruendo mientras los crayones, pinceles y otros materiales volaban de los estantes en distintas direcciones. Boa gritó de pánico al oír semejante ruido y, poco después, la clase vio a Pepper parado solito junto a la escena.

—Pepper —dijo Boa—. ¿Estás bien? ¿Qué pasó?

—Los útiles se cayeron en la estación de arte, ¿no lo ves? Y, no. No estoy bien. Estoy muy enojado —dijo Pepper a los gritos.

Koko se puso de pie después de darse cuenta de que Pepper había causado el incidente a propósito debido a su furia.

—¿Qué te pasa, Pepper? ¿Por qué estás tan enojado? —le preguntó.

—Quería ser el portero en el partido de fútbol intergaláctico. Yo lo había dicho primero, por lo tanto me correspondía pero, no fue así, y decidieron darle el puesto a Fizz y yo tuve que jugar de defensor.

¡Finaliza la historia!



Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.



Por qué las emociones son importantes: Cambiar los malos sentimientos

Era una tarde soleada en la Academia Intergaláctica, lo que significaba que los Sparks almorzarían al aire libre sobre el césped. Por lo general, esta era la sorpresa favorita de todos. Pero hoy, los Sparks se dieron cuenta de que Izzy parecía estar un poco triste.

—¿Está todo bien, Izzy? —preguntó Chow.

—No lo sé. No quiero ser una molestia pero sencillamente no entiendo cómo haces para estar tan feliz todo el tiempo —confesó Izzy.

—Mmm —pensó Chow—. La verdad, entre nosotros, confieso que a veces yo también estoy triste. Pero, como me gusta sentirme feliz, cuando algo me molesta o me entristece lo primero que hago es intentar identificar qué es exactamente lo que estoy sintiendo. Entonces, me pregunto: «¿Por qué me siento de este modo?». Una vez que identifico esas dos cosas, me esfuerzo por descifrar la forma de cambiar la situación o mi actitud para volver a sentirme feliz. ¿Te gustaría que te ayude a intentarlo?

—¡Claro, Chow, me encantaría! —respondió Izzy—. Ahora que lo pienso, creo que estoy un poco triste por la llegada del receso de verano. Me divierto muchísimo con todos ustedes y los voy a extrañar un montón.

¡Finaliza la historia!



Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.



Por qué las emociones son importantes: Colorear nuestras emociones

—Hoy vamos a realizar una actividad en el aula que nos va a permitir conocernos mejor —anunció la maestra de los Sparks—. Para hacerlo, cada uno de ustedes tiene que vendarse los ojos y explicar cómo se está desarrollando su día. Fizz, ¿te animas a comenzar tú?

Fizz rápidamente se puso de pie y dijo:

—¡Hola a todos! Yo soy Fizz y quiero decirles que ADORO este día. Mi corazón late fuerte de emoción con la idea de conocerlos a todos y lo que más deseo es que seamos amigos.

La clase se quitó las vendas.

—¡Bien hecho, Fizz! Parece que estás sintiendo mucho amor y cariño hoy —dijo la maestra—. Si prestan atención, notarán que Fizz es de color naranja. De ahora en adelante, asociaremos el amor con el color naranja. Fizz, ¿por qué no llamas tú al próximo compañero para que comparta sus emociones?

Fizz recorrió con la mirada toda el aula intentando encontrar a alguien con un color con el que le gustaría asociarse.

—¡Elijo a... Koko! —dijo Fizz—. Me encanta el color violeta.

¡Finaliza la historia!

[illegible]

Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.



Por qué las emociones son importantes: Cómo impactan nuestras emociones en los demás

Empezaba la tercera semana de escuela y los Sparks ya se conocían bien entre ellos. Cada uno había llegado a la Academia Intergaláctica desde su propio planeta, que estaba representado por su emoción individual, de manera que estar rodeados de otras emociones era una experiencia totalmente nueva para ellos. Chow, que estaba acostumbrado a rodearse de Sparks que estaban siempre felices, mostraba un especial interés en irradiar esa misma alegría en la Academia.

«Aunque aprendí mucho sobre los otros Sparks y ahora que estoy aquí entiendo mucho mejor a los otros sentimientos», reflexionó para sí mismo, «¡pienso que puedo hacer de la Academia un lugar aún mejor para todos esparciendo felicidad!».

Luego de pensar un poco, se le ocurrió un plan para comenzar una reacción en cadena de la felicidad, una reacción tan fuerte que pudiera llegar incluso a Pepper e Izzy.

¡Finaliza la historia!



Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.



Lined area for writing reflections, consisting of 25 horizontal lines.



Responsabilidad personal: Estar atentos a la seguridad

Los Sparks se quedaron a dormir en la casa de Boa un fin de semana. Boa vivía cerca de un estanque y amaba jugar allí junto a los otros Sparks. Era propiedad privada, de modo que los padres de Boa creían que nada podía pasarles si iban solos al estanque.

Sin embargo, hoy detectaron un objeto no identificado que flotaba en el agua. No se parecía a nada que hubieran visto antes y, claramente, no pertenecía al estanque, de modo que alguien lo había dejado allí.

—Guau, ¿qué creen que es? —preguntó uno de los Sparks mientras el grupo daba vueltas por el lugar.

—No lo sé, pero parece filoso. Creo que una vez vi algo parecido en televisión —comentó Boa.

—¿Lo averiguamos? —preguntó Pepper, mientras se inclinaba para tomarlo con la mano.

—¡Espera! No creo que sea una buena idea. Deberíamos decirle a mi mamá primero. No sabemos en qué problema podríamos meternos —señaló Boa.

—No seas aburrida, Boa. ¿Qué es lo peor que podría pasar? —retrucó Pepper.

Los Sparks comenzaron a mirarse entre sí con incomodidad.

¡Finaliza la historia!



Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.



Responsabilidad personal: Permitir que nuestros sentimientos nos guíen

—¡Chis! Ven aquí —murmuró Chow.

Fizz se dio vuelta para identificar la voz. Los Sparks estaban en medio de un proyecto para la clase de ciencias. La maestra había salido del aula para ir al baño, dejando la clase sin supervisión.

Chow y Fizz estaban sentados junto a la puerta y alejados del resto del grupo. Chow le hizo señas a Fizz para que lo siguiera hasta el corredor. Fizz dudó, pero luego se puso de pie y lo siguió en silencio.

—Juguemos en el patio. Nadie se dará cuenta de que nos fuimos. Hay un lugar secreto en el que podemos saltar desde lo alto. No podemos hacerlo durante el recreo porque siempre hay muchos adultos dando vueltas, ¡pero seguro que ninguno de ellos está ahí ahora! —dijo Chow.

—No estoy segura de esto. Parece peligroso. Además, realmente no quiero tener problemas si alguien nos descubre —replicó Fizz.

—Bueno, pero ya estamos afuera, si vuelves al aula ahora todos se darán cuenta de que te fuiste en primer lugar. Así que tendrás que tomar una decisión —afirmó Chow.

¡Finaliza la historia!



Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.



Responsabilidad personal:

Una tarde, Izzy se bajó del autobús después de la escuela y decidió caminar hasta su casa. Habitualmente, estaría eufórico por estar de vuelta en el hogar pero hoy tenía muchas cosas en mente.

Antes, ese mismo día, se había quedado solo en el aula por un momento y vio una extraña tarjeta de béisbol tirada en el piso. No sabía a quién pertenecía pero era la misma tarjeta que venía esperando desde hacía meses.

«Quien sea que dejó la tarjeta acá no debe estar muy interesado en ella», pensó Izzy antes de tomarla. «Probablemente no se daría cuenta siquiera si desaparece».

Finalmente, Izzy tomó la decisión de recoger la tarjeta pero se terminó sintiendo culpable por ello. No estaba seguro de cómo resolver la situación sin meterse en problemas.

Quando llegó a su casa, su mamá estaba afuera esperándolo.

—¡Bienvenido a casa! ¿Cómo fue tu día? —le preguntó mientras tomaba el abrigo y la mochila de Izzy para guardarlos.

¡Finaliza la historia!

[illegible]

Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a blue cartoon character with large eyes and a yellow object next to it, appearing to peek over the edge of the paper.

Responsabilidad personal: Hablar sin miedo

—¡Todos a bordo! —dijo la maestra desde el interior del autobús escolar.

Hoy sería el mejor día del año: el día en que harían una excursión al Museo de los Naufragios. ¡Los Sparks no veían la hora de visitarlo!

Mientras caminaban hacia el autobús, algo golpeó a Fizz en la parte posterior de la cabeza. Un poco confundida, se pasó la mano para sacárselo e imaginó que era algo que había caído de un árbol.

Pero, luego, mientras estaban sentados en el autobús camino al museo, sintió que otra cosa la golpeaba. Cuando giró la cabeza para mirar, vio que otro objeto pequeño pasó raudamente a su lado.

Nadie parecía haber visto el incidente pero Fizz estaba preocupada de que cualquier otra cosa que pasara le arruinara su día en el Museo de los Naufragios.

«Tengo que entrar en acción ya», pensó.

¡Finaliza la historia!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized cartoon character with a yellow body and blue accents, partially visible. The rest of the page is empty.

Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a yellow character with blue horns or ears.



Responsabilidad personal: Palabras pacíficas

Afuera había una enorme tormenta eléctrica, lo que significaba que los Sparks tenían que permanecer adentro durante el recreo. Todos estaban malhumorados porque se suponía que hoy tendrían un torneo de «balón prisionero».

—A ver, una sugerencia para todos, ¿qué les parece si jugamos al clásico pero divertido «Cabezas arriba» —dijo la maestra, tratando de levantarles el ánimo.

—¡Es tan aburrido! —murmuró Pepper mientras se escuchaba un fuerte trueno de fondo.

—No tiene por qué ser aburrido, Pepper. Podemos aprovecharlo al máximo —sugirió Koko.

—Sí, claro, no tiene por qué ser aburrido. Pero lo es. Y nada podrá cambiar eso —dijo Pepper en un tono de voz un poco más alto.

Los demás compañeros se sentían incómodos. No era el juego ideal, pero tampoco era horrible. Koko sabía que, para que el resto del día transcurriera sin inconvenientes, tenía que esparcir un poco de paz y positividad.

¡Finaliza la historia!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, colorful cartoon illustration of a purple creature with green horns and blue eyes. The creature appears to be peeking over the edge of the paper.

Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.

[illegible]

Vivir con un propósito: Qué son los valores y principios

—¡Buenos días, Sparks! Hoy tendremos un certamen de deletreo en la clase. Diré una palabra en voz alta para que ustedes la deletreen pero, antes, pueden preguntarme la definición de la palabra o pedirme un ejemplo de cómo se usa en una oración —explicó la maestra.

—Esta semana estuvimos aprendiendo sobre los valores y principios en clase, así que las palabras que elegiré para que ustedes deletreen estarán relacionadas con ellos —continuó.

Una a una, la maestra fue diciendo las palabras «confiable», «servicial» y «honesto». Hasta ese momento, nadie había deletreado mal ninguna palabra ni habían necesitado aclaraciones. Quedaba una palabra, y era el turno de Boa.

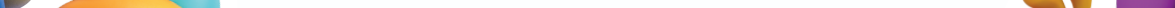
—Tu palabra es «principios» —reveló la maestra.

Boa estaba confundida, esa palabra siempre le generaba confusión. Sabía que podía tener dos significados y no estaba segura de cuál de los dos usar.

—¿Puede definir la palabra y usarla en una oración, por favor? —preguntó Boa.

— ¡Claro! —dijo la maestra—. La definición es...

¡Finaliza la historia!

[illegible]

Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.



Vivir con un propósito: Responsabilidad personal

Se terminaban las vacaciones de invierno y los Sparks regresaban a la escuela, donde empezaron con rapidez a ponerse cómodos. La maestra estaba muy orgullosa de los Sparks últimamente ya que todos se habían comportado muy bien y habían sido respetuosos antes del receso invernal. Por eso decidió que se merecían una recompensa.

—¡Hola a todos! Me preguntaba si les gustaría tener una mascota de la clase como recompensa por su excelente conducta durante este año. ¿Qué les parece un pez dorado o un hámster?

Al oír la noticia, todos los Sparks se sentaron erguidos en sus asientos, con el cuerpo lleno de energía y los ojos desbordantes de entusiasmo. Comenzaron a discutir qué tipo de mascota deseaban tener.

—¿Y si en lugar de un pez dorado tuviéramos un acuario entero? —sugirió Chow, esperando que la maestra aceptara la idea.

—Hum, eso sería interesante —pensó la maestra en voz alta—, pero requeriría mucho esfuerzo y mantenimiento. ¿Estarían todos dispuestos a asumir esa responsabilidad?

Los Sparks aceptaron rápidamente.

—Bien, entonces primero debemos preparar un «Plan de responsabilidad» para asegurarnos de que todos cumplan un papel específico y de que no nos olvidemos de nada. ¿Quién haría qué cosa y con qué frecuencia? —preguntó la maestra.

¡Finaliza la historia!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The paper is decorated with colorful cartoon fish illustrations at the corners. In the top-left corner, there is a green fish with large eyes and a wide smile. In the top-right corner, there is a red fish. In the bottom-left corner, there are two fish: a purple one and a yellow one. In the bottom-right corner, there are two fish: an orange one and a blue one. All fish have large, expressive eyes and friendly expressions.

Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.



Vivir con un propósito: Tener integridad

Un día, mientras estaban en la escuela, Chow prometió a los otros Sparks que al día siguiente llevaría un balón de fútbol para usar en el recreo, dado que el que tenían allí se había desinflado y tenían que terminar su torneo. Era el partido por el campeonato, de modo que no se podía esperar.

A la mañana siguiente, cuando ya estaba a mitad de camino hacia la escuela, Chow recordó que había olvidado tomar el balón. El pánico se apoderó de él.

«¡Ayyyyy. ¿qué hago?, ¿qué hago?!», se preguntó. «No quiero volver a buscarla porque voy a llegar tarde a la escuela pero, al mismo tiempo, hice una promesa y todos cuentan con mi balón».

Chow debía decidir qué hacer, y tenía que hacerlo con rapidez.

¡Finaliza la historia!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, a small portion of a green cartoon creature is visible, appearing to peek over the edge of the paper. The creature has large, expressive blue eyes and a yellow beak. The overall appearance is that of a clean, unused piece of stationery or a worksheet.

Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.

[illegible]

Vivir con un propósito: Respetar a los demás

Dos veces al año, los Sparks tenían el «Día de mostrar y compartir». Hoy, era uno de esos días, de modo que todos se reunieron para ver qué había traído cada uno.

Pepper expuso primero. Mostró con orgullo los jalapeños que su familia había cultivado durante todo el verano. La clase mostró mucho interés por esos diminutos pimientos picantes que jamás habían visto antes y lo aplaudió fuerte al terminar la exposición.

¡Luego fue el turno de Boa! En lugar de llevar algo, Boa decidió vestirse con un traje tradicional muy extraño de su planeta de origen. Ningún otro Spark había visto antes algo semejante. Intrigada, la maestra le pidió a Boa que explicara el significado del traje. Cuando Boa terminó, la maestra pidió que compartieran sus opiniones sobre él.

¡Finaliza la historia!



Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.

[illegible]

Vivir con un propósito: Trabajo en equipo

Un fin de semana, los Sparks se fueron de campamento todos juntos. Era una tradición para ellos por lo que estaban muy entusiasmados con la aventura. Siempre se aseguraban de que los acompañe un «Guía de campamento» para garantizar su seguridad y para que les enseñe nuevas técnicas para acampar.

Luego de un largo día de caminata, el guía les dijo que debían prender el fuego, armar la carpa, juntar leños y preparar la cena. No parecía el plan ideal que los Sparks tenían en mente, pero había que hacerlo.

Fizz y Koko quedaron rezagadas y luego le dijeron al resto del grupo que estaban demasiado cansadas para ayudar con las tareas a realizar. Mientras tanto, los demás Sparks siguieron trabajando duro.

¡Finaliza la historia!



Página de Mi Diario

Instrucciones: Luego de terminar la historia, utiliza el espacio que está debajo para reflexionar acerca de las principales enseñanzas que aprendiste en esta lección.



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

