

Seguridad
cósmica

Mi Diario
Libro de
ejercicios



Con ustedes, los Sparks!

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: La tristeza y la felicidad

—¡Ufff! Simplemente no lo entiendo —comentó Izzy inesperadamente mientras los Sparks caminaban juntos de regreso a casa desde la escuela.

—¿Qué es lo que no entiendes, Izzy? —preguntó Chow.

—¿Por qué se espera tanto de nosotros en la escuela? —respondió Izzy y luego agregó—: Estudié mucho para el examen de hoy y creo que me fue bien, pero fue un esfuerzo enorme estudiar tanto. No creo que pueda estudiar con este mismo esfuerzo para los exámenes en el futuro.

—Izzy, deberías estar orgulloso de todo lo que estudiaste. ¡Sentirte orgulloso debería hacerte feliz! Yo siempre digo: «la felicidad es una elección» —retrucó Chow.

—Pero, ¿qué pasa si lo que estoy haciendo me pone triste? ¿Cómo puedo elegir mágicamente sentirme feliz? —preguntó 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.



Conocer mis emociones básicas: El enojo

—¡Koko, espérame! —gritó Pepper mientras corría para alcanzarla cuando volvían a la clase luego del recreo.

Koko asintió con la cabeza y se detuvo para esperar a Pepper.

—¡Ey, amiga! Me preguntaba si puedo hablar contigo un segundo —dijo Pepper.

—Claro, por supuesto. ¿Qué te pasa, Pepper? —preguntó Koko

—He notado que me enojo mucho últimamente. La mayor parte del tiempo ni siquiera sé por qué me siento tan enojado —confesó Pepper—. Al mismo tiempo, es imposible no ver la calma y la alegría que tú muestras siempre, de modo que me preguntaba si puedo confiar en ti y pedirte algunos consejos para conservar la calma. ¿Qué dices?

—Por supuesto, Pepper. Cuenta con eso ¡Me encantaría poder ayudar! —respondió Koko.

¡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.



Conocer mis emociones básicas:

El amor

—¡Hoy es el día! ¡Hoy es el día! —gritaba Fizz frenéticamente mientras corría a toda velocidad hacia el aula cargando útiles de arte.

Era el «Día de San Valentín» y, dado el amor de Fizz por el amor, se ofreció a planificar la celebración para este año.

Los Sparks se quejaban de que «San Valentín» fuera un día para parejas y romance.

—¡No es verdad! —se apuró a responder Fizz—. El amor es para todos, todo el tiempo, y no hacen falta motivos. ¡La única diferencia es que hoy tenemos un motivo!

—Sé que el amor no llega tan fácilmente a todos —continuó Fizz mientras echaba un vistazo al aula buscando a Pepper—, pero creo que esto es algo de lo que todos podemos participar y, quizás, hasta podamos aprender algo después de todo.

—Bueno —dijo Boa—. ¿De qué trata el juego?

¡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.



Conocer mis emociones básicas: Qué hacer cuando tenemos miedo

Era el día de la exhibición de la obra de teatro anual de la Academia Intergaláctica y los Sparks venían corriendo mucho para prepararse. Cada Spark tendría un papel distinto en la obra. ¡Habían estado ensayando durante meses! Esta noche, finalmente, iban a actuar frente a su comunidad.

—No me siento muy bien —comentó Boa al resto de los Sparks.

—¿Qué quieres decir? ¡No puedes enfermarte justo ahora! Tienes uno de los papeles protagónicos y te necesitamos —se apuró a responder Pepper con un tono de voz que indicaba que estaba preocupado.

—Creo que es algún tipo de enfermedad rara. Me acaba de atacar. Deberían seguir adelante sin mí —respondió Boa.

—Amiga, ¿estás segura de que no se trata solo de nervios? —preguntó Fizz.

Boa se movió mostrando cierta incomodidad.

—No, pero aun así no quiero subir al escenario de todos modos —confesó.

¡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.



Conocer mis emociones básicas: Cómo encontrar la paz

Una tarde, Chow vio a Koko caminando lentamente por la acera. Iba pateando una roca. Su lenguaje corporal demostraba que estaba molesta o triste, lo cual era muy inusual en ella.

«Koko siempre está tranquila y alegre», pensó Chow. Esperó hasta estar más cerca de ella y le preguntó si podía acompañarla.

—Seguro, si quieres, no hay problema —respondió Koko cabizbaja.

—¿Cómo va la vida? La obra de teatro de la Academia Intergaláctica salió buenísima, ¿no? Más allá del berrinche de Pepper —dijo Chow intentando iniciar una conversación para entender qué le pasaba a Koko.

—Sí, estuvo buena. No sé, Chow, siempre me siento en paz pero últimamente toda la confusión y las reacciones de los otros Sparks me están afectando y deprimiendo —dijo Koko con un dejo de tristeza—. Estoy buscando la manera de no dejar que me afecte. Además, pienso que antes pude haber herido los sentimientos de Pepper y esa no era mi intención.

¡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.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.



Conceptos sobre la salud personal: Ser responsables

—¡Es hora de elegir nuestros «Roles de seguridad» para este año! ¿Quién quiere escoger el suyo en primer lugar? —anunció la maestra.

Todos los años, cada uno de los Sparks elegía una nueva función destinada a preservar la seguridad de todos y conseguir que las cosas funcionaran sin tropiezos en el aula. Podían elegir algún rol que se hubiese usado antes o inventar el propio si tenían alguna idea nueva.

—¡Yo quiero estar en la «Patrulla del recreo»! —gritó Pepper.

Esta función aseguraba que todos estuvieran presentes, fueran contados e hicieran la fila para regresar al aula después del recreo para que nadie quedara olvidado.

—A mí me gustaría participar del «Equipo de positividad» —sugirió Fizz—. Lo inventé pero básicamente lo que quiere decir es que cuando las cosas se ponen difíciles o estresantes, el «Equipo de positividad» interviene para distender el ambiente.

—Interesante, ¡me gusta! —confirmó la maestra—. ¿Alguien más? Necesitamos más roles para proteger nuestra seguridad. Les pido a todos que sean muy creativos.

¡Finaliza la historia!



Below the '¡Finaliza la historia!' prompt, there are 18 horizontal lines for writing, arranged in two groups of nine lines each.

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.



Conceptos sobre la salud personal: Inseguro versus no deseado

Fizz estaba llena de amor. Todos en la Academia Intergaláctica lo sabían y la amaban por eso. Sin embargo, en ocasiones, no todos tenían el mismo estado de ánimo que Fizz. Su constante despliegue de afecto, aunque no era perjudicial, algunas veces no era deseado. Nadie quería herir sus sentimientos, pero había momentos en que era necesario poner límites personales.

—¡Bueeeeeeenos días! —gritó Fizz mientras envolvía a Koko entre sus brazos.

Este contacto físico sobresaltó a Koko. Se había quedado dormida esa mañana y no estaba del mejor humor. Fizz se acercó sigilosamente a ella y, si bien Koko sabía que Fizz lo hizo con la mejor de las intenciones, fue un poco irritante.

—¿Qué haremos hoy? —preguntó Fizz mientras ya estaba cerca de Koko para tomarla de la mano—. ¡Escuché que almorzaríamos pizza! Y, además, ¿quieres sentarte conmigo durante la «Hora de lectura»?

Las palabras de Fizz hicieron feliz a Koko pero también fueron abrumadoras. En general, cuando está de buen humor, Koko aprecia la amistad de Fizz y le devuelve positividad. Pero hoy solo quería un poco de paz y tranquilidad. Tenía que encontrar la manera de decirle esto a Fizz sin herir sus sentimientos ni la amistad que las unía.

¡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.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.



Conceptos sobre la salud personal: Respetar a todos y sus derechos personales

La clase de los Sparks tenía tres «advertencias», o tres oportunidades, para corregir una conducta antes de que todos tuvieran problemas. Podían recibir «advertencias» por cosas como hablar en voz muy alta, no escuchar a la maestra o portarse mal durante el horario escolar, ya sea dentro o fuera del aula.

Hoy fue uno de esos días. Los Sparks habían estado inusualmente desobedientes esta semana, de modo que la maestra impuso un castigo a toda la clase. Esto significaba que los Sparks no podían hablar durante la «Hora del refrigerio» y tenían que quedarse adentro durante el recreo.

En la «Hora del refrigerio», Izzy estaba sentado comiendo en silencio. Sintió un tirón en la parte trasera de la camisa y se volvió para ver de qué se trataba. Era Pepper, quien no dijo una sola palabra cuando Izzy lo miró. Izzy volvió a darse vuelta.

PELLIZCO Izzy sintió de pronto un dolor agudo en la parte posterior del brazo y se dio cuenta de que Pepper lo había pellizcado. Se volvió hacia él y, en silencio, lo miró muy enojado, señalándole que dejara de hacerlo.

PELLIZCO Pepper pellizcó una vez más a Izzy, quien pensó que ya era demasiado. No solo no quería que lo molestaran sino que Pepper realmente lo estaba lastimando.

¡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.



Conceptos sobre la salud personal: Cómo decir «No»

Un fin de semana, los Sparks estaban jugando en el parque del vecindario, que precisamente estaba ubicado al lado de la casa de Chow, de manera que los Sparks estaban autorizados a jugar solos allí mientras los padres de Chow los observaban desde la ventana.

En esta oportunidad, eran los únicos que estaban en el parque hasta que un grupo de Sparks de mayor edad se acercó a ellos. En un primer momento, el grupo se mantuvo a la distancia, junto a los columpios, pero a los pocos minutos se aproximaron lentamente a los Sparks, quienes se preguntaban qué era lo que querían.

—Hola, pequeñitos —dijo uno de los Sparks más grandes.

Ninguno de los Sparks pequeños respondió.

—¿Son todos tímidos o qué? ¡Vamos! Solo queremos que nos hagan un favor —dijo uno de los Sparks más grandes, vestido con tachones en la ropa y botas altas.

Chow se sentía incómodo e intimidado, al igual que el resto del grupo, pero decidió hablar sin miedo.

—¿Cuál es el favor? —preguntó.

—Todo lo que tienen que hacer es ir hasta la tienda de comestibles y conseguirnos unos dulces —dijo el Spark más grande.

—¿Tienen dinero? —preguntó Chow.

—No —dijo el Spark más grande—. Queremos que ustedes lo roben para nosotros.

¡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.



Conceptos sobre la salud personal: Alcanzar un objetivo es esperanzador

—Hoy vamos a hablar sobre el Propósito —anunció la maestra—. Cada uno de nosotros llegó aquí desde diferentes planetas por una razón específica. Podríamos no saber cuál es nuestro propósito hasta más adelante en la vida, pero fijar objetivos y alcanzarlos ahora puede ayudarnos a llegar a ese propósito.

Los Sparks estaban confundidos pero interesados.

—Entonces, en una hoja de papel, escriban un objetivo que les gustaría alcanzar, cualquiera sea, y hagan un dibujo de él. Si nunca pensaron en esto antes o no están seguros de qué elegir, escriban lo primero que se les viene a la cabeza —siguió diciendo la maestra.

Los Sparks se sentaron a pensar en silencio por unos minutos y luego empezaron a dibujar.

Koko hizo un dibujo de la paz intergaláctica. La paz estaba en todos lados en el planeta del que venía, de modo que pensó que su propósito podría estar conectado con compartir la paz con los Sparks aquí. Decidió que su objetivo sería ayudar a los demás a aprender maneras de respirar y liberar las emociones que alteraban su paz interior. De este modo, estarían contentos y relajados.

¡Finaliza la historia!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The paper is decorated with four colorful cartoon fish illustrations at the corners: a green fish at the top-left, a red fish at the top-right, a purple fish at the bottom-left, and a blue fish at the bottom-right. The central area of the page is filled with evenly spaced horizontal lines for writing.

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.



Ejercitar el corazón:

Desde hacía varias semanas, los Sparks venían preparándose para el Torneo Intergaláctico de Ping-Pong. Koko era, por lejos, la mejor jugadora. Había derrotado a todos los demás Sparks casi todas las veces que tuvo que jugar contra ellos. ¡Koko era el arma secreta del equipo!

Un día, un jugador de otro equipo que debía enfrentar a la Academia Intergaláctica en la primera ronda le ofreció a Koko la paleta de ping-pong más costosa y popular que el dinero podía comprar. Sin embargo, había un problema. Koko solo podría obtener esa paleta si aceptaba perder deliberadamente el primer partido. Eso no significaba que la Academia Intergaláctica sería eliminada del resto del torneo, pero perjudicaba sin duda sus posibilidades de llegar a la ronda final y alzarse con la victoria. Koko tenía por delante una decisión difícil.

¡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.

[illegible]

Ejercitar el corazón: Determinación personal

Era el comienzo del año escolar, y los Sparks formaron una fila para ir entrando de a uno a la clase de música. Primero, la maestra les mostró un conjunto de nuevos instrumentos musicales, y luego le pidió a cada uno que escogiera el que más le gustaba.

—El Spark que, para fin de año, aprenda a tocar mejor el instrumento elegido ¡podrá unirse a la Banda de la Escuela Secundaria y tocar en la Graduación Galáctica! —anunció la maestra de música.

Todos los Sparks estaban muy emocionados y motivados para aprender a tocar sus instrumentos. Pero, con el correr del tiempo, muchos fueron perdiendo el interés. Excepto Izzy, quien siguió practicando con determinación y perseverancia.

¡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 portion of a blue and yellow object, which appears to be a toy or a piece of equipment. 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.

[illegible]

Ejercitar el corazón: Corazones agradecidos

Fizz estaba sentada sola en el patio de juegos durante el recreo. Acababa de terminar de almorzar y de disfrutar una enorme vianda especial que sus padres le habían preparado. Incluía su sándwich favorito, frutas y refrigerios. Dentro de la lonchera, también encontró una nota de sus papás en la que le decían cuánto la amaban y lo orgullosos que estaban de ella.

Mientras estaba sentada allí, observó a los otros Sparks jugar a la «mancha» o «corre que te pillo». Se puso a pensar en cuánto los quería a cada uno de ellos y cómo cada uno despertaba algo especial en ella.

Fizz se sobresaltó cuando Boa se acercó y chascó los dedos para traerla a la realidad.

—¿En qué estabas pensando, Fizz? —preguntó Boa.

¡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, stylized illustration of a yellow cartoon animal head with blue ears and a green collar.

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]

Ejercitar el corazón: Pedir perdón no cuesta nada

Los Sparks se reunían para una asamblea estudiantil en el Auditorio Intergaláctico. Todos los alumnos de la academia estaban allí. Los Sparks se estaban acomodando en sus asientos habituales cuando de repente Pepper le corrió la silla a Fizz justo cuando ella iba a sentarse. Todos los demás Sparks rieron, pero Fizz se sintió muy triste y avergonzada.

Pepper inmediatamente se dio cuenta de que había enfadado a Fizz y se disculpó por lo que había hecho. Le dijo a Fizz que lamentaba haberse burlado, y le pidió que lo perdone.

—Sería capaz de regalarte mi flamante balón de fútbol de la Academia Intergaláctica si aceptas mis disculpas —le dijo Pepper.

—No sé qué decirte, Pepper, realmente heriste mis sentimientos. Pero te creo y sé que lo lamentas de verdad —respondió Fizz.

¡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.



Ejercitar el corazón: La empatía

Los Sparks estaban sentados en su clase de geografía cuando la maestra llamó a Chow al pizarrón.

—Escribe los nombres de los planetas del Sistema Intergaláctico al lado de sus imágenes —le pidió la maestra.

Resultó ser que Chow ni siquiera sabía el nombre del planeta en el que estaban. A la clase le pareció muy divertido, pero Chow estaba realmente avergonzado.

Luego de la clase, Boa, que era la persona más inteligente del aula cuando de geografía se trataba, se acercó a hablar con Chow. Se sentía mal por él y quería ayudarlo a sentirse mejor. Aunque es cierto que sabía mucho de geografía, no era precisamente la mejor en otras materias, como matemática, y podía entender cómo se sentiría ella pasando vergüenza delante de toda la clase.

¡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.

