

Mi salud y mi seguridad

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



Nombre: _____

Instrucciones: Podemos sentir las emociones con distintos matices dependiendo de la fuerza de nuestros sentimientos. Utiliza las palabras que se encuentran en la lista de palabras para completar los distintos matices de felicidad y tristeza colocando las emociones más fuertes del lado derecho.

Triste

Deprimido

Desanimado

Desconsolado

Molesto

--	--	--	--	--

Más débil

Más fuerte

Entusiasmado

Contento

Alegre

Eufórico

Emocionado

--	--	--	--	--

Más débil

Más fuerte





Nombre: _____

Instrucciones: Cada uno de nosotros se enoja por diferentes cosas. Escribe tres cosas que «activan tu botón del enojo» en los botones **rojos**. Luego, en cada botón **verde** que se encuentra debajo, escribe una estrategia que podría ayudarte a resolver ese sentimiento de enojo.





Nombre: _____

Instrucciones: Existen muchas formas de demostrar amor a quienes nos rodean. Escribe y dibuja en los recuadros superiores la forma en que sueles demostrar amor. Luego, en los recuadros inferiores, escribe y dibuja otra forma en la que planificas demostrar amor. Si lo necesitas, puedes utilizar los ejemplos provistos como fuente de inspiración.

Formas de demostrar amor

Ayudar Compartir Celebrar las diferencias Trabajar juntos Reír Incluir





Nombre: _____

Instrucciones: Tener miedo es normal y esperable. Pero, es lo que hacemos con el miedo lo que define nuestra manera de vivir la vida. Completa los mensajes de texto entre Boa y Koko para ayudar a Boa a superar sus malos sentimientos.

B ¡Ahhhh! Estoy muy preocupada por el partido de fútbol intergaláctico que tendremos en un rato. Estoy empezando a pensar que quizá no estoy lista para jugar. ¿Qué hago?

K

B

K

B



Nombre: _____

Instrucciones: Cuando encontramos «la paz» en nuestras vidas, lo que sentimos es sorprendente. Colorea las estrategias que puedes usar para traer más paz a tu vida. A medida que las coloreas, piensa cómo es cada una de ellas en tu vida.

L

Libera tus emociones negativas
exhalando hondo.

A

Atiende y cuida a todos los seres
vivientes que te rodean.

P

Practica el perdón tanto contigo
mismo como con los demás.

A

Aprende a disculparte
sinceramente por tus errores.

Z

Zambúllete en un estado de
«pausa» y luego entiende a
las personas que te rodean.





Conceptos sobre la salud personal: Ser responsables



Nombre: _____

Instrucciones: Dibújate en el recuadro central. Luego, completa las listas que están a cada lado del recuadro con tres acciones que muestren que ya eres responsable y tres acciones que muestren en qué te gustaría ser más responsable en el futuro.

Acciones con las que
demuestro ser
responsable hoy

1. _____
- _____
- _____
- _____
- _____
2. _____
- _____
- _____
- _____
- _____
3. _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Yo

En estas cosas querría
ser más responsable en el
futuro

1. _____
- _____
- _____
- _____
- _____
2. _____
- _____
- _____
- _____
- _____
3. _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Nombre: _____

Instrucciones: Determina y encierra con un círculo, para cada uno de los recuadros de color que se encuentran debajo, si la acción es un contacto físico inseguro o un contacto físico no deseado.

Una persona no deja de patearte y de tirarte del cabello cuando nadie la ve.

INSEGURO

NO DESEADO

Tu hermano quiere darte un abrazo, pero tú no estás de ánimo para que te toquen en este momento.

INSEGURO

NO DESEADO

Tu amigo te golpea constantemente en la espalda para que le prestes atención. Tú intentas escuchar a la maestra y deseas que no lo haga más.

INSEGURO

NO DESEADO

Mientras caminas de regreso a casa desde la parada del autobús, una persona que no conoces bien se acerca y te toca imprevistamente.

INSEGURO

NO DESEADO



Nombre: _____

Instrucciones: Completa los tres componentes del corazón que está debajo utilizando palabras descriptivas sobre cómo son, se manifiestan y se sienten los límites personales.

Los límites personales...

Son...

Se sienten...

Se
manifiestan...





Nombre: _____

Instrucciones: Lee los escenarios descriptos en los recuadros que están debajo y decide si el Spark que está en esa situación dijo que «no» con absoluta firmeza. Si tu respuesta es no, escribe una breve explicación sobre lo que debería haber hecho de una manera diferente.

Una mañana, Izzy camina hacia la parada del autobús para ir a la escuela cuando se le aproxima un auto. No reconoce a la persona que está en su interior pero esta le dice que es el papá de uno de sus compañeros de clase e intenta convencerlo de que se suba para llevarlo. Izzy no ve a su amigo en el auto y tiene una sensación extraña en el estómago. Aunque hace frío afuera, Izzy le dice al extraño: «No. Me voy caminando. No me siento a gusto hablando en este momento».

SÍ

¿Dijo Izzy que «no» con firmeza?

NO

Si la respuesta es «NO», ¿cómo debería haberlo comunicado de manera diferente?



Una noche, Boa se queda a dormir en otra casa con unos amigos y el grupo sugiere jugar afuera. El juego consiste en que el grupo vote por una persona que debe quedarse encerrada en el cobertizo mientras el resto del grupo se esconde. Boa se siente incómoda con la idea de que alguien quede encerrado en el cobertizo, pero sus amigos le dicen: «Es solo un juego. No exageres». Boa no quiere desagradar a sus amigos porque no desea jugar, entonces se ofrece voluntariamente a ser la primera en quedar encerrada.

SÍ

¿Dijo Boa que «no» con firmeza?

NO

Si la respuesta es «NO», ¿cómo debería haberlo comunicado de manera diferente?





Nombre: _____

Instrucciones: Tener objetivos, tanto grandes como pequeños, nos da esperanza, satisfacción y propósito. Piensa en un objetivo que ya tienes o que te gustaría adoptar, y completa el diagrama que está debajo.

Mi objetivo es...

**Los pasos que daré para
alcanzar mi objetivo son...**

1.

2.

3.

**Cuando alcance mi
objetivo, me sentiré...**

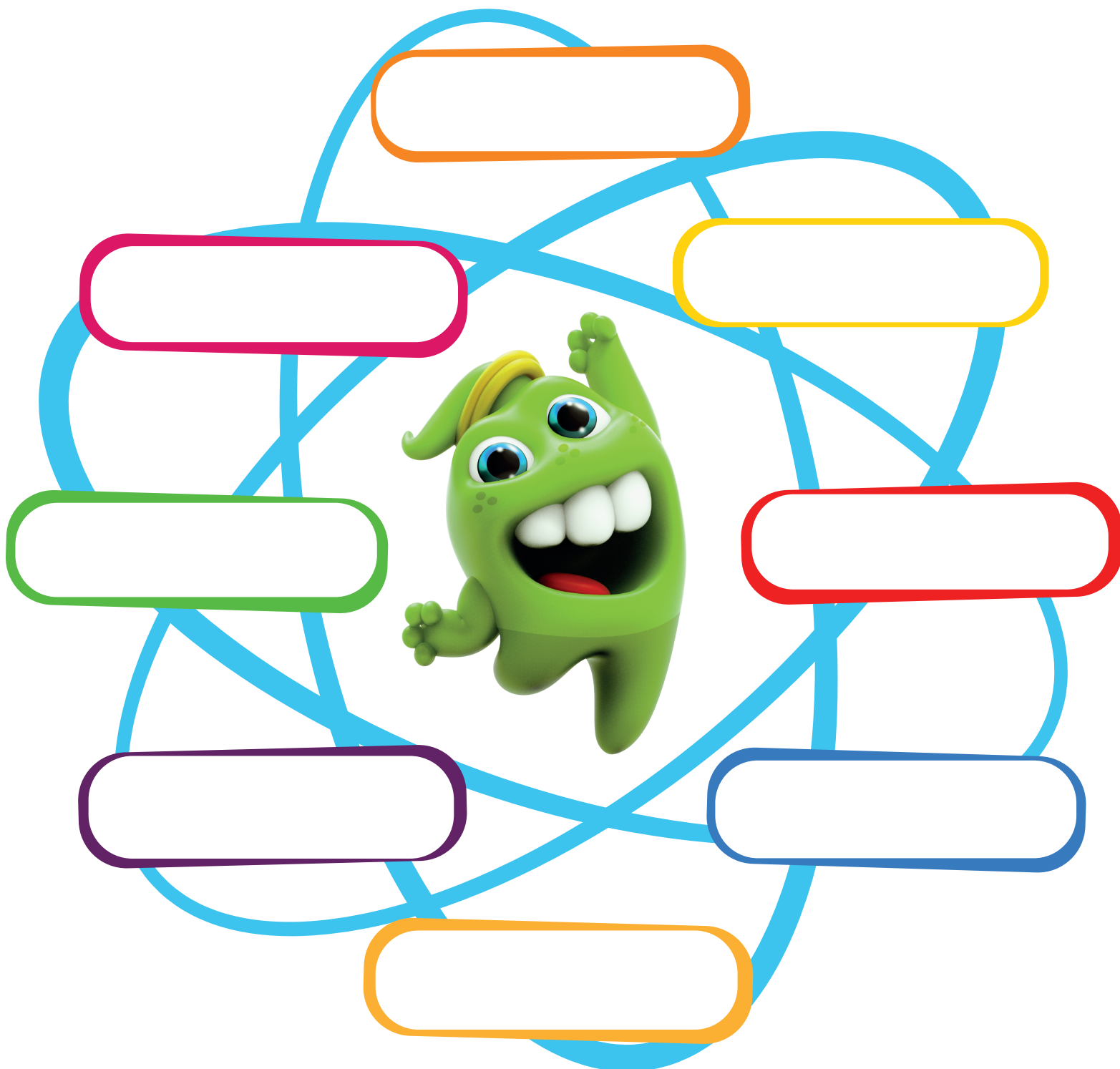
**La persona que puede ayudarme a
alcanzar mi objetivo es...**





Nombre: _____

Instrucciones: Completa los espacios en blanco con los valores y principios positivos que te gustaría incluir en tu sistema de valores.





Nombre: _____

Instrucciones: Completa el espacio en blanco encima de cada conjunto de estrellas con un objetivo que tengas. Luego, escribe dentro de cada estrella una manera en la que deberás utilizar la **determinación personal** para alcanzar tu objetivo.

Mi objetivo a **corto plazo**: _____



Mi objetivo a **largo plazo**: _____



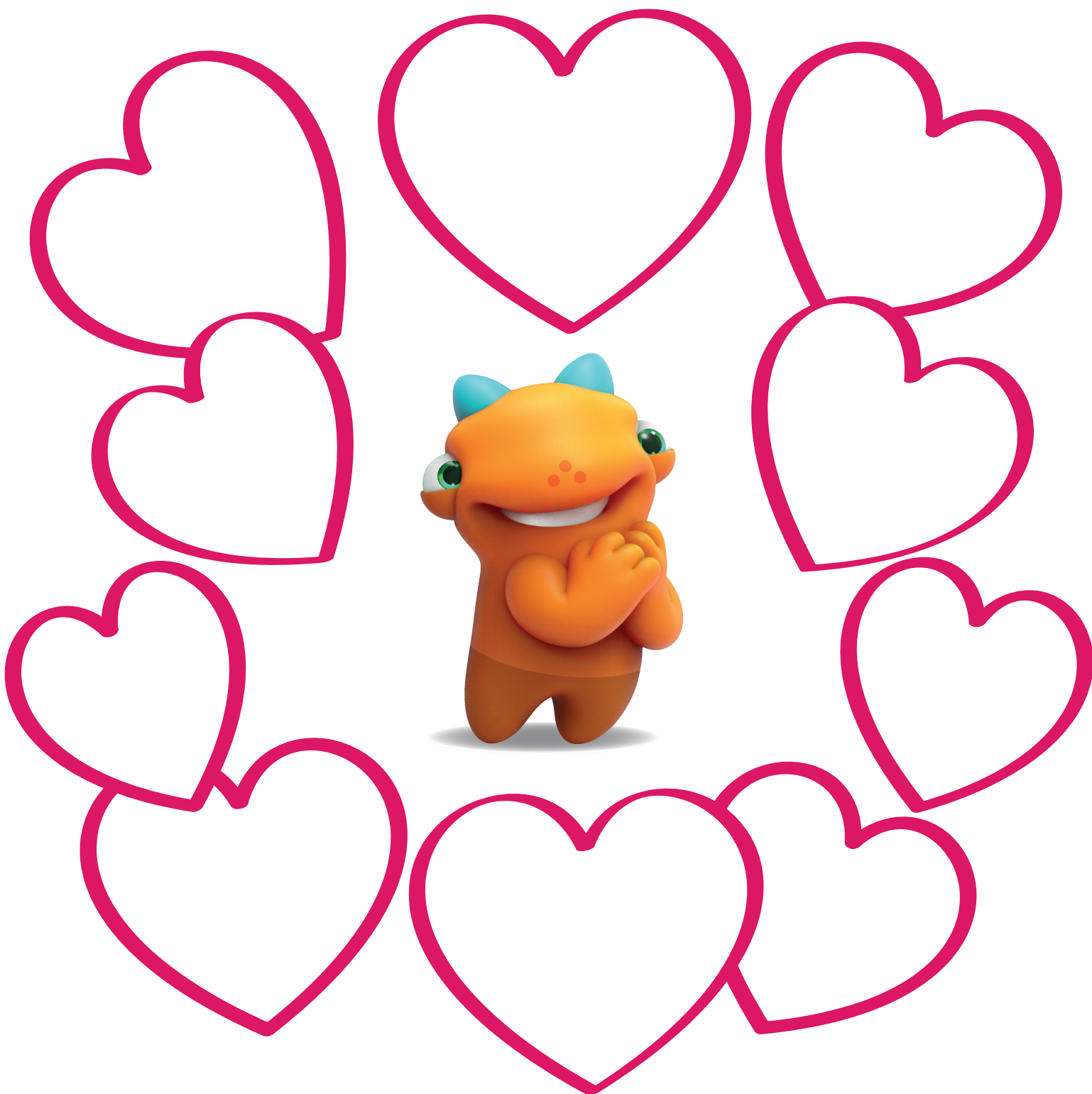
Mi objetivo **académico**: _____





Nombre: _____

Instrucciones: Completa los corazones que rodean a Fizz con cosas por las que te sientes agradecido.





Nombre: _____

Instrucciones: Lee las situaciones de cada Spark y concluye la historia en los recuadros decidiendo cuál debería ser su siguiente paso.



Izzy se siente triste porque hirió los sentimientos de su amigo sin querer. Ahora su amigo no le dirige la palabra, pero la realidad es que Izzy nunca quiso hacerle daño.

Pepper está realmente furioso con su hermano porque tomó uno de sus juguetes y no se lo devolvió.





Nombre: _____

Instrucciones: Colorea las burbujas de diálogo que muestran empatía.

¿Qué es lo que te hace
sentir así?



No deberías tomarte
todo como algo tan
personal.



¿Hay algo que puede
ayudarte a sentirte
mejor?



Pronto estarás bien.



Nunca estuve en esa
situación, pero
entiendo por qué te
sientes así.



No estés triste. Otras
personas la están
pasando mucho peor
que tú.



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

