



Valores
galácticos

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.

Emociones y relaciones: El acoso escolar

Durante la hora del almuerzo, Pepper salió de la cafetería para ir al baño. En el camino, notó que Izzy estaba sentado solo en una de las aulas vacías. Aparentemente estaba llorando.

—Izzy, ¿estás bien? —preguntó Pepper.

—Realmente no, Pepper. Hoy, durante la «Hora del refrigerio», uno de los otros Sparks de nuestra clase se burló de mí por la forma en que mastico la comida. Hirió mis sentimientos y ahora me da mucha vergüenza comer en la cafetería —respondió Izzy casi con lágrimas en los ojos.

—Seré honesto contigo —confesó Pepper—. En el pasado, yo también hostigué en la escuela a un Spark como producto de mi enojo y mi frustración. Me sentí terrible después y mis actos contra el otro Spark no tenían nada que ver con él.

—Y, ¿cómo hiciste para sentirte mejor? —preguntó Izzy.

—Me disculpé y le expliqué lo que estaba sintiendo por dentro. Lo que pasó es que el Spark a quien yo había acosado se me acercó primero. Me explicó cómo lo había hecho sentir y me dijo que si continuaba con esa actitud le diría a la maestra —respondió Pepper con honestidad—. Ese diálogo abrió la puerta para que fuéramos francos y honestos sobre lo que había pasado y cómo nos sentíamos.

—Entonces, ¿qué piensas que debería hacer yo en mi situación? —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.



Emociones y relaciones: Todo es cuestión de actitud

Cuando el reloj del marcador llegó a 0:00, sonó una alarma para indicar el final del partido de fútbol de la Academia Intergaláctica.

—¡Patea! ¡Patea! —gritó Pepper—. ¡VOLVIMOS a perder! ¡Por tercera vez consecutiva!

—No pasa nada, Pepper. Hicimos nuestro mayor esfuerzo —dijo Fizz con ternura.

—¿Estás segura? A mí me dio la sensación de que Izzy apenas si intentó hacer algo y Boa tenía demasiado miedo como para recuperar el balón —refunfuñó Pepper.

—¡Ey, Pepper! Sé que estás enojado pero no es buena esa actitud —sugirió Koko—.

¡Tenemos muchas cosas por las que estar agradecidos!

—¿Agradecidos? ¿Cómo puedes estar agradecida por perder? —respondió Pepper.

—Bueno, en primer lugar estoy agradecida por la oportunidad de haber jugado, especialmente con ustedes, amigos —dijo Koko con tranquilidad—. Y, además, estoy agradecida porque estamos todos a salvo y probaremos mejor suerte la semana próxima.

—¡No sé, quizá tienes razón! ¿Qué piensan los demás? ¿Hay alguien más que esté enojado por el resultado del partido? —dijo Pepper volteando para dirigirse a Boa, Chow 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.



Emociones y relaciones: Ser un buen amigo

Por fin había llegado el viernes y, como todos los viernes, la clase estaba por descubrir quién había sido elegido el «Chispeante Spark de la semana» para celebrar luego con una película.

La distinción era otorgada a quien hizo los aportes más positivos a la clase o a otro Spark. Cada vez que alguien hacía una buena acción, recibía una estrella colocada junto a su nombre en el pizarrón. El Spark con más estrellas al finalizar la semana era distinguido con ese premio y elegía la película que verían ese viernes.

—Esta semana, el premio es para el Spark que es un amigo excepcionalmente bueno —comenzó diciendo la maestra—. ¿Quién se anima a adivinar quién es y por qué lo ganó?

Chow levantó la mano.

—¡Yo sé! ¡Yo sé! —exclamó.

—¿Quién es Chow? —preguntó la maestra.

—¡Para mí, es Fizz— respondió confiado—. Fizz siempre está incluyendo a los demás y no hay vez que no me pregunte cómo estoy. Me hace sentir más feliz de lo que ya soy, además de hacerme sentir amado y tranquilo.

Las mejillas de Fizz se sonrojaron con tantos cumplidos.

—¡Adivinaste Chow! Es Fizz —dijo la maestra—. Fizz es un excelente ejemplo de lo que significa ser un buen amigo.

Y luego la maestra agregó:

—Fizz, ¿por qué no compartes con nosotros algunas palabras sobre lo que significa ser un buen amigo y cómo tratar a los demás?

¡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.



Emociones y relaciones: El enojo hacia los demás

—Cinco por seis —Izzy le preguntó a Pepper.

—Treinta y cinco —respondió Pepper.

—Lo siento, pero es incorrecto. Es treinta —acotó Izzy.

Era el «Día de la multiplicación» y los Sparks estaban divididos en parejas para evaluarse entre sí haciendo preguntas. La clase había estado practicando durante semanas y hoy finalmente iban a demostrar todo lo que sabían y pasar al siguiente nivel.

—¿Qué quieres decir con «incorrecto»? Me estás engañando para que me vaya mal dándome multiplicaciones difíciles —lo acusó Pepper, furioso.

—No es así, Pepper. Solo estoy leyendo los problemas que están en la hoja —respondió Izzy.

—¡Lo que sea! Ni siquiera quiero terminar esta tonta evaluación. De todos modos, voy a perder. ¡Muchas gracias! —dijo Pepper mientras se marchaba echando chispas.

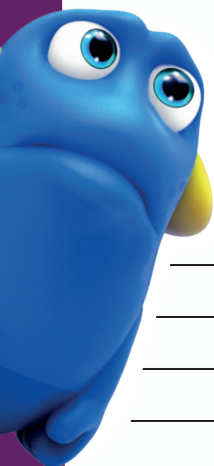
Fizz, que generalmente es buena para distender las situaciones y unir a todos, fue tras él para hablarle.

¡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.



Emociones y relaciones: Dar y recibir amor

Era el «Día de mostrar y compartir», de modo que a cada Spark se le pidió que trajera algo que amara para mostrarle al resto de la clase y compartir por qué es tan especial para ellos.

Pepper olvidó llevar algo y le dio vergüenza ser el único sin algo especial para mostrar. No quería que nadie se enterara del olvido por lo que decidió intentar convencer a otro Spark de no mostrar el suyo. De esa manera, no sería el único que no participaría de la actividad.

—¡Ey, Fizz! —dijo Pepper—. ¿Tú trajiste esa muñeca?

—Sí. Pero no quería que nadie la viera hasta que la presentara. ¿Podrás guardar el secreto? —dijo Fizz.

—Seguro, no hay problema. Pero, si fuera tú, yo no la mostraría a la clase porque parece vieja y es probable que los demás se burlen de ti —acotó Pepper.

Fizz ya se había dado cuenta antes de que Pepper no había traído nada. Estaba segura de que no había motivos para sentir vergüenza por la muñeca y sabía que Pepper probablemente solo quería sentirse mejor. En lugar de entristecerse o enojarse por lo que Pepper le había dicho, Fizz adoptó una postura diferente.

—No es la más nueva ni la más genial de las muñecas pero esa no es la razón por la que iba a mostrárselas. ¡Se me ocurrió otra idea! En vez de usar esta muñeca, ¿por qué no formamos un equipo y armamos avioncitos de papel para mostrarlos juntos con orgullo? ¡Será especial porque hicimos algo juntos sin que nos lo pidieran! —sugirió 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.



Influencias positivas y negativas: Preguntar siempre

La maestra de los Sparks estaba enferma y no vendría a la escuela hoy, de modo que su lugar lo ocupó una suplente. Para algunos de los Sparks, seguía siendo un día normal pero, para otros, como Pepper, era una oportunidad para divertirse.

—Tengo un plan, amigos —le dijo Pepper al grupo.

—¿Qué tipo de plan? —preguntó Boa.

—Inmediatamente después de la clase de ciencias, y antes de salir al recreo, nos escapamos uno a uno de la clase para ir al patio de juegos. Para cuando la maestra suplente se dé cuenta, ya será la hora del recreo, y nada estará fuera de su lugar. Esto nos daría diez minutos más para jugar. Es una idea genial —sugirió Pepper entusiasmado.

—No sé si me agrada —dijo Boa, dubitativa—. A la maestra no le gustaría que lo hiciéramos, y la suplente podría preocuparse realmente.

—¡No seas tan miedosa! No todos los días tenemos una oportunidad como esta —suplicó Pepper.

¡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.



Influencias positivas y negativas: Relaciones

Los Sparks fueron divididos en grupos para trabajar en un proyecto de ciencias. Izzy, Chow y Boa estaban trabajando juntos en un grupo. Izzy percibió que había cierta tensión entre Chow y Boa.

—Boa, se suponía que ibas a imprimir las instrucciones. ¿Y ahora qué se supone que vamos a hacer? —dijo Chow.

—Nunca me dijiste que esa era mi tarea. ¿Por qué no lo hiciste tú? —respondió Boa.

Izzy se sentía incómodo, de modo que cuando Boa se levantó para ir al baño, Izzy apartó a Chow para hablar de lo que estaba pasando.

—Ayer, durante el recreo, sugerí jugar a un juego realmente divertido sobre el que había pensado mucho. Pero Boa no quería jugar, de manera que convenció a todos los demás para que tampoco quisieran hacerlo. Es como que siempre está en contra mío —admitió Chow.

Izzy estuvo allí durante el incidente del que hablaba Chow. Él no creía que Boa lo hubiera hecho a propósito pero entendía por qué Chow pensaba de ese modo. Sabía que era una cuestión de mala comunicación pero no quería que las cosas empeoraran si ellos no hacían nada.

¡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 20 horizontal lines.



Influencias positivas y negativas: Proteger a los demás

A principios de la semana, Fizz y Koko tuvieron una discusión. No era común que ellas discutieran. Por el contrario, solían ser las que siempre buscaban mantener la paz y ayudar a otros a ponerse de acuerdo. Sin embargo, en esta oportunidad, Koko estaba molesta porque Fizz olvidó llevar un dulce para su cumpleaños. Fizz siempre preparaba un postre o un refrigerio para que sus compañeros de clase celebraran sus cumpleaños y se sintieran especiales. Koko fue la única que no recibió nada, e intentó explicarle a Fizz que le había dolido. Fizz le pidió perdón y le dijo que lo recordaría el próximo año, pero Koko seguía estando molesta.

—No sé por qué Koko sigue estando enojada conmigo —le dijo Fizz a Izzy—. Le pedí perdón pero no puedo volver el tiempo atrás ahora. ¿Por qué no puede perdonarme?

—A veces la gente necesita un poco más de tiempo para perdonar, y está bien que así sea. Si hablas de esto con Koko y le dices que le darás su espacio hasta que esté lista para que las dos vuelvan a ser amigas, estoy seguro de que va a significar mucho para ella —replicó Izzy.

—Creo que es una buena idea, Izzy —dijo Fizz después de pensarlo un poco.

¡Finaliza la historia!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. In the top-left corner, there is a small orange cartoon character with large eyes and a blue bow tie, appearing to peek over the edge of the paper. In the bottom-right corner, there is a purple cartoon character with large yellow eyes, also appearing to peek over the edge. The rest of the page is empty space between the lines.

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.



Influencias positivas y negativas: Secretos inseguros

Era lunes a la mañana y el timbre acababa de sonar. Pepper irrumpió en el aula muy enojado.

—¿Por qué contaste mi secreto, Fizz? Confié en ti para que quedara entre nosotros —la acusó Pepper.

—Lo siento, Pepper. No quise hacerlo pero sabía que si te preguntaba me ibas a decir que no. Y sentí que no era seguro guardar este secreto —replicó Fizz.

—¿Qué secreto? —preguntó Chow.

—Siento que algunos de los Sparks más grandes me están acosando en el autobús. Se lo dije a Fizz, pensando que iba a guardar el secreto. Pero, ella se lo dijo a la maestra, quien habló con los padres de los Sparks más grandes. Y ahora seguramente me van a acosar mucho peor. ¿Por qué hacerme eso a mí? —preguntó Pepper.

¡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.



Influencias positivas y negativas:
Ser realistas acerca de nuestros sueños y objetivos

Una noche, después de la escuela, Boa estaba sentada sola en su habitación. Había estado pensando en cómo se sentía en la Academia Intergaláctica. Si bien todo había sido maravilloso hasta ahora, no podía dejar de sentir que quería salir de su zona de confort y hacer más amigos. Considerando lo tímida que era, esto no le salía con naturalidad. Sabía que si quería más amigos, necesitaba dar deliberadamente los pasos que hacían falta para conseguirlo.

Boa recordó lo que la maestra les había hablado respecto de establecer objetivos. Había dejado en claro que al fijar un objetivo, tenían que incluir acciones muy precisas, concretas y necesarias para alcanzarlo.

«¿Qué pasos debería dar para tener más amigos?», pensó Boa.

Luego recordó el segundo punto importante de la definición de objetivos: pedirle a otra persona que nos ayude a ser responsable frente a los demás.

«¿Qué persona de la escuela podría ayudarme a ser responsable frente a los demás e impulsarme a ser más extrovertida?» se 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, colorful cartoon illustration of a yellow fish-like character with large, expressive eyes and a blue fin. The character appears to be peeking or looking up from behind 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.

This image shows a full page 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, colorful cartoon fish character with orange and yellow scales, large eyes, and a smiling mouth, appearing to peek over the edge of the paper.

Nada nos detiene: Valores y propósito

Los Sparks emprendieron una excursión a una estrella cercana para estudiar un cráter provocado por el impacto de un meteorito contra la superficie hacía miles de años. Una escuela de otro planeta también estaba visitando la estrella en el mismo momento, de modo que los alumnos de la Academia Intergaláctica compartieron el espacio con ellos.

Los alumnos del otro planeta no eran malvados ni groseros con los Sparks, pero sí lo eran entre ellos. Los Sparks los escucharon muchas veces insultarse, mentir o engañar. Ante esto, los Sparks no pudieron dejar de notar las diferencias que había con las costumbres que ellos tenían en la Academia Intergaláctica.

—¿Cómo creen que son los valores de estos alumnos en su planeta? —preguntó uno de los Sparks.

—Y lo que es aún más importante, ¿qué valores creen que necesitamos nosotros para ser lo opuesto a ellos? —acotó 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.



Nada nos detiene: Ser optimistas

Era la temporada de «Elecciones en el aula» y todos los alumnos de la Academia Intergaláctica estaban al tanto. Izzy competía contra otro alumno que los Sparks no conocían, y era una contienda cabeza a cabeza.

Una semana antes del día en que se emitirían los votos, Izzy comenzó a quedarse atrás, y se enfadó mucho por ello. Había puesto mucho empeño en esta campaña y de verdad deseaba ser elegido. Empezó a perder las esperanzas, y quiso retirar su candidatura para evitar el bochorno de perder.

Chow vio lo que pasaba y estaba convencido de que aún había tiempo para revertir la situación. No hace falta aclarar que Izzy no era el Spark más optimista del grupo, pero Chow sabía que el optimismo podía marcar una diferencia en su desempeño. Tenía que encontrar la manera de levantarle el ánimo a Izzy para que tuviera ese impulso final y causara una buena impresión.

¡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.



Nada nos detiene: Tomar decisiones saludables

A Pepper no le estaba yendo nada bien en la clase de historia y corría el riesgo de desaprobar. Sabiendo esto, la maestra le ofreció a la clase una oportunidad de ganar créditos adicionales y sumar más puntos para sus notas finales. La tarea para el crédito extra consistía en escribir un informe sobre la historia de los planetas intergalácticos. Pepper protestó pero sabía que era lo que necesitaba hacer.

El fin de semana anterior a la entrega del trabajo, Fizz invitó a la clase a su fiesta de cumpleaños. Todos iban a asistir, pero Pepper se enfrentaba a una decisión difícil. Si iba a la fiesta, no tendría tiempo de completar el crédito extra. Si se quedaba en casa a trabajar en la tarea, se perdería la salida y la diversión con todos sus amigos. No había tiempo suficiente para ambas cosas.

—¡Nos vemos el fin de semana, Pepper! —le gritó Fizz mientras salía rumbo a su casa el viernes por la tarde.

—¡Nos vemos! —respondió Pepper, sabiendo que tenía una decisión difícil por delante.

¡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, colorful cartoon character with a red body, blue limbs, and yellow antennae. The character appears to be peeking from behind the edge of the paper.

Nada nos detiene: Generosidad

Todos los Sparks estaban ansiosos por comenzar sus proyectos grupales para la clase. Hoy, harían carteles sobre los valores y principios.

La maestra empezó explicándoles qué eran los valores y principios.

—Sus valores y principios son las ideas que tienen dentro del corazón y de la mente y que les dicen qué cosas deberían, y no deberían, hacer en la vida.

—Oh, entiendo, como la bondad, por ejemplo. Mi familia dice que la bondad que llevamos en el corazón debería guiar nuestra manera de actuar en la vida —dijo Chow.

—¡Exacto, Chow! —respondió la maestra y luego agregó—: Cada grupo hará un cartel que reflejará un valor o principio central. Escribirán palabras y harán dibujos que demuestren por qué deberíamos permitir que ese valor central nos guíe.

—¡Esto va a ser muy divertido! —comentó Chow.

El grupo de Chow, Pepper e Izzy decidió hacer un cartel sobre la responsabilidad. Sabían que responsabilidad quiere decir hacer lo correcto y cumplir con la palabra haciendo lo que le decimos a la gente que haremos.

Pepper empezó a dibujar una imagen de él mismo poniendo la mesa para la cena.

—Esta es una tarea que tengo en mi familia, y puedo demostrar que soy responsable haciéndola sin que me lo pidan.

¡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.



Nada nos detiene: El liderazgo

Finalmente llegó el día con el que todo Spark de quinto grado sueña desde que empieza a ir a la escuela: la «Ceremonia de Graduación Galáctica de los Sparks». Al evento asistieron los Sparks junto a sus padres, maestros y amigos, quienes deseaban demostrarles su orgullo por este gran logro.

Un alumno especial fue elegido por toda la clase para dar un discurso frente al público. Se supone que el discurso debe incluir la sabiduría y la orientación que el Spark había aprendido durante su paso por la Academia hasta ese momento. El tema de este año fue el liderazgo.

¡Chow fue el elegido! Los demás alumnos votaron a Chow por haber demostrado gran liderazgo, responsabilidad, generosidad, actitud positiva, gratitud y perseverancia. Preparó su discurso y no veía la hora de hablar frente a la audiencia.

Ahora sí... llegó el momento de subir al escenario.

¡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, green, cartoonish monster character with large blue eyes and a yellow horn, appearing to peek 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]

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

