

La Academia Intergaláctica

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.

Por qué las emociones son importantes: ¿Qué son las emociones?

Era el primer día de escuela en la Academia Intergaláctica y los seis pequeños Sparks entraban al aula. El comienzo escolar despertaba todo tipo de emociones. El primero en entrar fue Chow. ¡Estaba feliz de empezar la escuela y no tenía dudas de que haría nuevos amigos y aprendería mucho! Miró a su alrededor para ver quién más estaba entrando y notó que uno de los alumnos parecía algo triste. Era Izzy. Chow sabía que debía compartir su alegría y ayudar a Izzy a sentirse mejor en la escuela.

Otros dos alumnos entraron. Fizz no paraba de saltar mientras Koko parecía calma y lista para iniciar el día. Fizz y Koko chocaron los cinco mientras se sentaban con el resto del grupo. Pepper ingresó al aula atropelladamente. Lo fastidiaba bastante tener que levantarse temprano para ir a la escuela. Fizz sabía exactamente lo que tenía que hacer para ayudar a Pepper. Le señaló con la palma de la mano un espacio vacío en el piso para que Pepper supiera que podía sentarse a su lado. Pepper respiró hondo y se sentó.

Pero, había una alumna del otro lado de la puerta mirando todo lo que pasaba. Estaba muy nerviosa y no le entusiasmaba para nada estar allí. Su nombre era Boa. Koko notó que ella estaba muy asustada así que se puso de pie y fue hacia la puerta.

—Estamos todos aquí para ayudarte. No tengas miedo. ¡Esto es nuevo para todos! —le dijo Koko extendiéndole la mano.

Boa sonrió tímidamente, entró al aula y caminó junto a Koko para sumarse al resto de la clase. Una vez que todos estaban sentados formando un círculo, estuvieron listos para comenzar su aventura escolar juntos.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué sienten al empezar la escuela?
2. ¿Qué palabras utilizarían para describir las emociones?

Ayude a los alumnos a expresar sus emociones. Describa sus propias experiencias y sensaciones hablando sobre su inicio escolar. Muestre empatía y acompañelos manteniendo conversaciones sobre este tema durante las primeras semanas de clase.



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.



Por qué las emociones son importantes: Por qué las emociones importa

Los Sparks se estaban organizando para jugar en el recreo. Tenían que decidir qué actividades realizarían. Chow, Fizz y Pepper querían jugar en los columpios planetarios. Pero, había un problema porque Izzy, Boa y Koko también querían hamacarse, y solo había tres columpios disponibles. ¡El grupo tenía que llegar a un acuerdo sobre quiénes iban a jugar en ellos! Mientras estaban de pie junto a los columpios intentando encontrar una solución, el grupo notó que Pepper comenzaba a fruncir el ceño y sus manos se tensaban cada vez más.

Fizz miró primero a Pepper y luego a Chow:

—Tenemos que ayudar a Pepper. Está comenzando a enojarse —dijo.

Chow sugirió que cada grupo podía columpiarse unos minutos y luego intercambiar lugares para que todos tuvieran la posibilidad de hamacarse. Chow le recomendó a Pepper que inspirara profundamente y pensara cómo se iba a sentir si todos podían subirse a los columpios.

Entonces, Pepper le hizo caso: cerró los ojos e imaginó cómo se sentiría. Luego, aceptó que era una buena idea.

—Temía que no pudiéramos usar para nada los columpios y eso estaba empezando a volverme loco. Me alegra que todos tengamos nuestro turno para jugar. ¡Es fabuloso! —remató Pepper.

¡Los amigos esperaron su turno y pudieron pasar un momento divertido todos juntos en el recreo!

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué pistas del lenguaje facial y corporal sirven para entender los sentimientos de las otras personas?
2. ¿De qué manera conocer esas pistas nos ayuda a explorar las situaciones sociales?
3. ¿De qué manera responder a esas pistas nos ayuda a forjar y mantener relaciones positivas?

Practique junto a los alumnos cómo hacer «caras» utilizando las seis emociones básicas. Luego, pida a los alumnos que adivinen la emoción a partir de las pistas del lenguaje corporal y facial que usted les muestra.



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.



Por qué las emociones son importantes: Identificar y cambiar nuestros sentimientos

La jornada escolar estaba llegando a su fin y los Sparks se preparaban para regresar a casa. Se habían divertido conociendo a sus compañeros y ansiaban retornar al día siguiente. Sin embargo, mientras iban caminando juntos hacia la salida, de repente, Boa se detuvo y el miedo se apoderó de su rostro. Sus amigos le preguntaban qué pasaba pero ella no podía siquiera hablar. Koko se quedó a su lado y con mucha tranquilidad le recordó que utilizara el «Explorador de emociones».

Koko recorrió los pasos lentamente con Boa para que ella pudiera trabajar sobre lo que le generaba tanto temor.

—Primero, detente y respira —le aconsejó Koko.

Boa inspiró profundamente unas cuantas veces y su rostro y cuerpo comenzaron a relajarse.

—Luego —agregó Koko— hablemos sobre lo que estás sintiendo y cómo llegaste a eso.

—Estoy asustada porque olvidé mi número de autobús —dijo Boa tímidamente.

Ahora, todos los Sparks entendieron por qué Boa se había detenido. Había alrededor de quince autobuses estacionados en fila para llevar a los Sparks de regreso a casa.

Koko miró a Boa y la alentó a dar el siguiente paso en el «Explorador de emociones».

—Si no logras salir de tu preocupación, ¿qué podría pasar?

—Podría perder el autobús para volver a casa. Y no quiero que me pase eso —explicó Boa.

—Busquemos alguna herramienta que nos ayude a superar esta situación para que puedas llegar a casa y terminar el día de manera positiva —sugirió Koko.

—Pienso que si encontramos a alguien que pueda ayudarme a hallar mi número de autobús, me sentiría mejor —dijo Boa.

Las dos amigas encontraron a una maestra que sabía los números de autobuses de los Sparks y le preguntaron a cuál debía subirse Boa.

—¿Lo ves? Si damos los pasos para explorar nuestros sentimientos, podemos superar cualquier cosa —le dijo Koko a Boa.

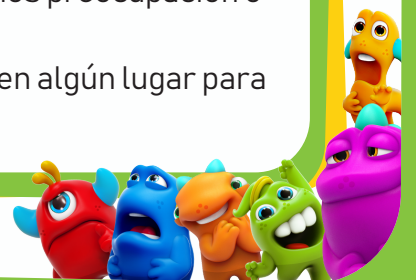
—Gracias por ayudarme Koko. ¡Eres una gran amiga! —dijo Boa.

Todos los Sparks se subieron a los autobuses y regresaron felices a casa.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué planes podemos hacer para superar situaciones difíciles?
2. ¿Qué podemos hacer para «liberarnos de una situación» si sentimos preocupación o miedo?

Hable acerca de los pasos del «Explorador de emociones». Cuélguelo en algún lugar para que los alumnos puedan verlo y usarlo cuando necesiten ayuda.



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.



Por qué las emociones son importantes: Colorear nuestras emociones

¡Era el momento de la clase de arte y los Sparks no veían la hora de comenzar su gran proyecto artístico! Iban a crear una pintura enorme llamada «mural» para el pasillo de la Academia Intergaláctica y necesitaban escoger los colores que utilizarían. Como era de esperar, cada uno de ellos quería usar diferentes colores para representar sus sentimientos.

Chow eligió el verde: estaba feliz y entusiasmado por comenzar. Izzy se sentía un poco triste ese día, de modo que eligió el color azul. Koko deseaba elegir un color calmo y suave y optó por pintura violeta. A Boa la ponía nerviosa emprender semejante proyecto, pero eligió el amarillo y se convenció de que la mejor forma de enfrentar su miedo era poniéndose en marcha. Fizz buscó y escogió el color naranja más brillante que había. ¡Amaba el color naranja! El rostro de Pepper ya se estaba poniendo rojo porque tenía que esperar demasiado para elegir su color, así que optó por pintura roja porque quería hacer un autorretrato.

Una vez que todos eligieron los colores, los Sparks tomaron las pinturas y pinceles y salieron al pasillo. Se detuvieron frente a la pared... listos para crear su obra maestra de emociones.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. Si pudieran elegir, ¿qué color usarían para un proyecto de arte?
2. ¿De qué manera pueden usar los colores para expresar los sentimientos?

Enseñe a los alumnos a utilizar frases que combinen con un color/sentimiento, como por ejemplo: «Siento que ahora estoy en un espacio amarillo porque estoy nervioso».



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.



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

Pepper y Fizz estaban organizando un encuentro en la biblioteca al finalizar el día para leer juntos. Al mirarse cuando entraban, Fizz notó que Pepper estaba muy molesto y enojado.

—Guau, ¿estás bien amigo? —preguntó Fizz.

Pepper comenzó a gritar.

—Ahhhhhhhh. ¡No! ¡Tuve un día terrible! Tropecé con una roca espacial de camino a la escuela y me caí. Todo mi trabajo cayó al suelo, y, para colmo, una de mis pinturas se rompió. Estaba tan enojado que empujé a mi amigo cuando trataba de ayudarme a levantar las cosas. Eso me hizo sentir mal y, desde entonces, el día no deja de empeorar.

—¡Oh, no! Lamento que tengas un día tan difícil —respondió Fizz intentando apoyar a su amigo—. Seguramente tuviste una enorme reacción en cadena de las emociones. ¿Necesitas ayuda para sentirte mejor?

—Sí. No me gusta sentirme así de frustrado. ¿Qué puedo hacer? —preguntó Pepper.

—Bien, comencemos inspirando profundamente. Luego, podemos repasar las cosas que pasaron y ver de qué manera te puedes sentir mejor —contestó Fizz.

—¡Buena idea! —respondió Pepper.

Los dos amigos respiraron juntos y hablaron sobre algunas estrategias que Pepper podía usar para romper esa reacción en cadena de emociones negativas.

Luego, Fizz sugirió:

—Cuando te caigas o te lastimes, asegúrate de recordarte que, aunque en ese momento estés muy enojado o disgustado, esa situación no tiene por qué afectar el resto de tu día. Pide ayuda o tómate un minuto para percibir tus sentimientos. Luego, inspira hondo y trata de animarte.

—Entiendo lo que dices —dijo Pepper—. Lo que más me enojó es que nadie se detuviera a ver si yo estaba bien. Porque, además de estar triste por haberme tropezado, me había lastimado mucho.

—Ahí está. Bien hecho. ¡Lo lograste! Acabas de reconocer de dónde venían tus sentimientos y ahora puedes controlarlos —comentó Fizz, alentando a Pepper.

—Gracias por ayudarme, Fizz. Ahora me siento mucho mejor. Creo que debo ir a disculparme con el amigo al que empujé. Ya vuelvo. ¡Hacerlo me permitirá caminar por un sendero más positivo durante el resto del día!

—Parece un buen plan. ¡Muy buen trabajo, Pepper! —respondió Fizz.

Cuando Pepper regresó, los amigos disfrutaron leyendo libros juntos y pasaron un día formidable.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Cómo pueden nuestras emociones impactar en las personas que nos rodean?
2. ¿Qué es una reacción en cadena de las emociones?
3. ¿Cómo se puede mantener o romper una reacción en cadena de las emociones?

Escriba cómo sería una reacción en cadena de las emociones y téngala a mano para utilizar como referencia a intervalos regulares.



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.



Aprender acerca de los principios: Ser generosos

Un día, mientras los Sparks practicaban hockey durante la clase de educación física, el juego comenzó a ponerse intenso. Poco después de comenzado el segundo tiempo, Izzy se cayó y se lastimó la pierna.

Viendo que estaba dolorido, Fizz corrió a ayudarlo. Notó que la pierna estaba empezando a hincharse y que probablemente necesitaría ayuda médica. Entonces, puso el brazo de Izzy alrededor de su propio hombro y lo ayudó a caminar hasta el consultorio de enfermería de la escuela. Luego de revisarlo, la persona encargada de la enfermería concluyó que lo de Izzy era un esguince y que no necesitaría mayores cuidados. La pierna se curaría sola.

Al día siguiente, Izzy se sentía mucho mejor. A pesar de que su lesión no era tan seria, Fizz igual lo controló durante el día y le ofreció ayuda para llevarle los libros a la clase. Esto significó muchísimo para Izzy, quien se habría sentido realmente muy mal con lo que pasó si no hubiera sido por el apoyo de Fizz. Quería retribuirle a Fizz toda su generosidad y preocupación de alguna manera, pero no tenía dinero. Tenía que encontrar otra forma de expresarle su gratitud.

Después de pensarlo mucho, Izzy decidió recompensar a Fizz recolectando sus flores durante el recreo. Había un área grande en un lugar secreto cerca de los columpios del que se dio cuenta Izzy unas semanas antes. Sabiendo que las flores no eran de él, Izzy le pidió permiso a su maestro para recoger las flores primero. Después de que su maestro dijo que sí, ¡Izzy recogió una variedad de flores de diferentes colores!

Las flores eran bellas e Izzy estaba seguro de que a Fizz le encantarían, pero él quería hacer aún más para mostrar su agradecimiento. Izzy recordó la vez cuando él estaba leyendo uno de sus libros favoritos y Fizz le dijo que a ella le gustaría leerlo algún día. Afortunadamente el libro aún estaba en la mochila de Izzy y lo acababa de terminar de leer la semana pasada. Se lo quería ofrecer prestado a Fizz.

Cuando Izzy le dio el libro y las flores a Fizz ella se quedó sin aliento emocionadamente.

“¡Esto es muy generoso de tu parte, Izzy! Yo esperaba pedirte prestado este libro en algún momento, y estas flores huelen muy rico” dijo ella.

Izzy se sintió feliz por dentro sabiendo que fue capaz de mostrarle a Fizz que tanto la ayuda de ella significó para él.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Alguna vez has sido generoso? ¿Alguien ha sido generoso contigo?
2. ¿Cómo te hace sentir el ser generoso?

Pida a los estudiantes que aporten todas las ideas que puedan acerca de las maneras en las que pueden ser generosos sin tener que gastar dinero o sin tener que dar bienes personales sin el permiso de sus guardianes. ¡Escríbalas en una hoja de papel para mostrarlas en el salón de clase y así se les pueda recordar a los estudiantes maneras creativas para mostrar su agradecimiento a diario!



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.



Aprender acerca de los principios: Ser honestos

Era el último día de clases antes de las vacaciones de verano y los Sparks se estaban preparando para la fiesta de su clase. Todos llevaron dulces y juegos para celebrar el gran esfuerzo de trabajo realizado durante el año. Chow llevó un juego de dinosaurios para contar. Fizz optó por un gran tazón de palomitas de maíz, mientras que Izzy eligió rompecabezas y globos y Boa llevó un juego sobre los sentimientos. Mientras todos colocaban sus cosas en los lugares correctos, la maestra hizo un anuncio.

—¡Hola a todos, la fiesta está a punto de comenzar! Pero antes quería decirles que estoy muy orgullosa de ustedes y que han crecido mucho durante este año.

Todos sonrieron y miraron a sus amigos. Era lindo escuchar a la maestra decir que estaba orgullosa de ellos. A continuación, ella dijo:

—Iremos rotando por las estaciones durante la fiesta, y ustedes deberán tomar los dulces de la mesa. Solo tomen una golosina de cada variedad, de manera que haya suficiente para todos.

La clase se dividió en grupos y los Sparks caminaron hacia sus primeras estaciones. Koko y Boa fueron juntas a la estación de artesanías donde harían un portarretratos para colocar una foto de la clase. Boa pintó el suyo con franjas amarillas y azules, mientras que Koko usó color violeta con lunares anaranjados. Una vez terminados, colocaron los portarretratos en el bastidor de secado y se dirigieron a la siguiente estación.

Cuando llegaron a la mesa de los dulces, Boa estaba muy impaciente por empezar. Se sirvió en el plato una porción de cada cosa y, mientras estaba sentada a la mesa, se le ocurrió una idea. Pensó: «Si me acerco a la mesa ahora sin el plato, parecerá como que no tengo dulces. Y podré servirme una porción extra de bizcochos de chocolate, ir al guardarropa y guardarla en mi chaqueta».

Sin pensar en las consecuencias, dio una vuelta alrededor de las mesas y se dirigió a la estación de los dulces para tomar otro bizcocho de chocolate. Luego, fue en silencio al guardarropa, puso el bizcocho en el bolsillo de su chaqueta y regresó a su mesa para comer sus dulces con Koko.

—¡Qué deliciosos que son!, ¿no? —preguntó Koko.

—¡Mmm, muy ricos, sin duda! —respondió Boa.

Las amigas limpiaron sus lugares, tiraron la basura y se dirigieron a la siguiente estación.

La fiesta siguió adelante y todos pasaron un gran momento hasta que el último grupo fue a la mesa de dulces. No había suficientes bizcochos de chocolate para todos: faltaba uno.

—¡Qué raro! Los conté para asegurarme de que hubiera suficientes para todos y nadie se quedara sin algún dulce —dijo la maestra.

Boa sintió que el corazón le latía con fuerza y se puso colorada. Sabía que estaba atrapada y tenía ser honesta con lo que había hecho.

—Hmmm, ya lo resolveremos. Mientras tanto, tomen otros refrigerios, y veremos si los bizcochos de chocolate fueron a parar a otro lado —dijo la maestra.

Una vez que todos volvieron a trabajar en sus actividades, Boa se acercó en silencio a la maestra.



Ser honestos (continuación)

Boa empezó diciendo:

—Tal vez yo sepa lo que sucedió con el bizcocho... A mí me encantaron y quise comer más de uno, de modo que tomé otro y lo puse en mi chaqueta para llevarlo a casa. Pero ahora me siento muy mal, y quiero devolverlo. Estoy muy avergonzada. ¿Puede ayudarme?

—Gracias por ser honesta. Me alegra que te hayas acercado a mí. Si buscas el bizcocho y me lo das, yo lo volveré a poner en la mesa. ¿Ahora entiendes por qué era importante que solo tomaras uno? —respondió la maestra.

—Ahora sí, y me siento muy mal por no haber sido honesta antes —dijo Boa y agregó—: Ya me siento mejor por haber dicho la verdad. Cuando somos honestos nos sentimos mucho mejor que cuando mentimos.

Una vez que el bizcocho perdido volvió a la mesa y todos los alumnos tuvieron sus dulces, el resto de la fiesta fue muy divertida. Pepper ganó el juego para contar dinosaurios. Chow e Izzy terminaron el rompecabezas en tiempo récord, y los portarretratos demostraron lo creativa que podía ser la clase.

Boa se sintió especialmente feliz sabiendo que había aprendido una lección muy importante: nuestro corazón siempre se siente mejor cuando somos honestos con nosotros mismos y con los demás.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Alguna vez fueron deshonestos? ¿Cómo se sintieron?
2. ¿Por qué es tan importante la honestidad?

Admitir que, de algún modo, fueron deshonestos puede ser muy difícil para niños y adultos por igual. Aunque pueda resultar difícil no impartir una consecuencia inmediata, priorizar el hecho de que el niño finalmente dijo la verdad puede hacer más por su crecimiento que cualquier otra cosa. Una reacción positiva ante el hecho de decir la verdad mostrará a los niños que pueden corregir sus errores, y que las personas los apoyarán a lo largo del camino.

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.



Aprender acerca de los principios: Desarrollar el autocontrol

Todos los Sparks estaban trabajando para mejorar alguna habilidad. Cada uno de ellos podía elegir una habilidad capaz de ayudarlos a que les vaya bien en la vida, a ser felices y a crear buenas relaciones con quienes los rodean.

Chow eligió ejercitar el agradecimiento. Koko optó por practicar cómo mantener la calma incluso en situaciones estresantes y Pepper eligió trabajar en el uso del autocontrol.

En ocasiones, a Pepper le costaba controlarse y las consecuencias, a veces, lo fastidiaban. Pepper solía sentirse mal si empujaba a un amigo en el patio de juegos por pura emoción y luego su amigo se enfadaba con él. Sabía que desarrollar sus habilidades de autocontrol era importante.

Cada uno de los Sparks llevaría consigo una hoja de anotaciones durante todo el día para ver cuántas veces ejercitaban su habilidad personal. Luego, al final del día, todos mirarían su hoja para ver cómo les fue. ¡Pepper estaba ansioso por empezar!

Colocó la hoja de anotaciones en su tabla sujetapapeles y se aseguró de llevar un lápiz. Mientras la clase desempacaba sus cosas en el guardarropa, Pepper se dio cuenta de que este era uno de los momentos para practicar el autocontrol porque, cuando el guardarropa estaba lleno, sentía en ocasiones el deseo de empujar a alguien para llegar hasta el gancho y colgar su abrigo. Sabía que si estaba ejercitando el autocontrol, no podía hacerlo.

Pensó: «Si aquí demuestro mi autocontrol, no empujaría. Respiraría profundo y esperaré hasta que hubiese lugar para poder entrar y pasar».

Probó hacerlo y realmente se sintió bien. Se dio cuenta de que estaba mucho más tranquilo y de que nadie se enojó con él, porque estaba haciendo lo correcto. Pepper marcó con un tilde en su hoja de anotaciones y escribió la palabra «guardarropa» al lado.

Después de desempacar, la clase se acercó a la alfombra para la reunión matutina. Todos se sentaron frente a la maestra, quien estaba lista para contarles un cuento. Pepper se sentó junto a Fizz. Eran grandes amigos pero, en ocasiones, Pepper y Fizz se ponían un poco tontos cuando se sentaban juntos. Hoy, todo comenzó con Fizz dándole un golpecito a Pepper con su lápiz.

Pepper se rio a carcajadas y luego pensó: «Creo que es una de esas veces en que necesito usar mi autocontrol y no jugar cuando la maestra está leyendo».

—¡Basta, por favor! Es hora de escuchar —le dijo Pepper a Fizz.

—Está bien, perdón —respondió Fizz.

Una vez terminado el libro, Pepper pudo marcar con un tilde en su hoja otro acto de autocontrol. Se sintió muy bien consigo mismo sabiendo que cambió su conducta y además ayudó a Fizz a estar concentrada en la tarea durante el cuento. Todos volvieron a sus asientos y sacaron sus cuadernos porque había llegado la hora de escribir.

En la clase, todos venían escribiendo cuentos desde hacía unos días. Las páginas empezaban a llenarse de ideas divertidas y personajes fascinantes que emprendían grandes aventuras. Al parecer, todos... excepto Pepper. No había escrito mucho todavía y estaba empezando a ponerse nervioso porque los demás terminarían antes que él.



Desarrollar el autocontrol (continuación)

Cuando Pepper observó el aula en silencio y vio los lápices de todos moviéndose rápidamente página tras página, entró en pánico. Pero antes de llorar o de estrujar el papel, pensó en su nueva habilidad: tener autocontrol.

«¿Cómo sería en esta situación?», reflexionó.

Pepper dijo en voz alta aunque en un susurro: «Necesito respirar hondo y pensar en todas las ideas divertidas que escribí en mi hoja de tormenta de ideas. Eso me ayudará a seguir adelante con mi cuento. Enojarme no contribuirá a que termine el trabajo, pero si me calmo y controlo mi conducta, puedo conseguirlo».

Pepper se sorprendió con la simplicidad de los pasos y comprobó que se sintió mucho mejor después de ejercitar el autocontrol. Sacó su hoja de anotaciones y marcó con otro tilde las palabras «escribir cuentos».

A medida que transcurrió el día, Pepper siguió anotando en su hoja para indicar todas las veces en que utilizó el autocontrol en la escuela y en su casa. Cada vez que agregó un tilde, pensó en lo bien que se sentía consigo mismo y el progreso que estaba haciendo. ¡Sabía que había elegido la habilidad correcta para trabajar y estaba ansioso por seguir desarrollando su autocontrol!

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Por qué es importante para ustedes desarrollar el autocontrol?
2. Relaten una ocasión en que demostraron tener autocontrol. ¿Cómo se sintieron después?

Es difícil para algunos niños tener autocontrol. Deberíamos celebrar las pequeñas victorias en el desarrollo de esta habilidad. Proponga primero objetivos de autocontrol alcanzables y de corto plazo para incentivar la confianza y el autocontrol.

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.



Aprender acerca de los principios: Trabajo en equipo 101

Era un día lluvioso y los Sparks disfrutaban del recreo bajo techo con sus amigos. Al comienzo del recreo, la maestra les dijo que harían divertidos desafíos de juegos con calcomanías para repartir premios al final.

Uno de los juegos era un rompecabezas silencioso, lo que quería decir que tendrían que armar un rompecabezas entero jugando en equipo pero sin hablar. Era un gran desafío pero la maestra les aseguró que, con un trabajo en equipo apropiado, podrían hacerlo.

Una vez divididos en equipos, los Sparks tomaron un rompecabezas de la pila. El elegido terminaría siendo un gran manojo de globos con nubes y el sol de fondo. Mientras volcaban las piezas sobre el piso, se miraron entre sí y chocaron los cinco. Estaban entusiasmados con el desafío del rompecabezas silencioso.

La maestra comenzó la cuenta regresiva:

—¡5, 4, 3, 2, 1, YA!

Reinaba un absoluto silencio en el aula mientras todos movían las piezas e intentaban comunicarse sin hablar. Chow levantó una pieza de una esquina y les indicó con señas a sus amigos para que encontraran las restantes de manera de construir primero el borde del rompecabezas.

Con gran esfuerzo, Boa encontró las piezas del cielo y las nubes que formarían el borde superior. Las colocó en su lugar y con el pulgar hacia arriba felicitó a todos los que iban agregando más piezas.

A los pocos minutos, los Sparks habían completado todo el borde del rompecabezas y empezarían con la parte de los globos.

Con rapidez, Izzy sugirió a todos que debían dividir las piezas según los diferentes colores de los globos. Esa sería la forma más rápida de organizarse. Después de formar pilas con las piezas, cada uno de los Sparks tomó una pila y empezó a colocar los globos en su lugar.

Fue asombroso ver la rapidez con la que podían hacer bien una tarea si trabajaban en equipo. En cuestión de minutos, los Sparks completaron todo el rompecabezas. No fue sorprendente que hubiesen sido los primeros en terminar. Se pusieron de pie con un «hurra» silencioso.

Después del desafío del rompecabezas silencioso, todos disfrutaron de los otros juegos y actividades durante el tiempo restante de este recreo en el interior.

Izzy y Koko jugaron a las damas, mientras Boa y Chow eligieron las cartas. Cuando la maestra les dijo que había llegado el momento de ordenar todo, eso también lo hicieron juntos. Integrar un equipo significa que cada uno hace su parte de la tarea, no importa de qué trabajo se trate.

Después del recreo, la clase tenía que escribir tres sugerencias para el trabajo en equipo para dárselas a otros alumnos. Los Sparks hablaron sobre el tema.

Boa empezó diciendo:



Trabajo en equipo 101 (continuación)

—Creo que una de nuestras sugerencias debería ser mantener los ojos y los oídos bien abiertos con nuestros compañeros de equipo. Alguno podría hacer algo que aporte al otro una buena idea, o decir algo que ayude al equipo a resolver un problema.

—Estoy de acuerdo —dijo Chow y luego agregó—: Otra sugerencia sería no frustrarse incluso cuando el desafío es grande. Volverse loco nunca ayuda al equipo.

Koko aportó una de las sugerencias más importantes para el trabajo en equipo.

—Todos los participantes del equipo deben estar incluidos. ¡Nunca hay que dejar a nadie afuera!

—¡Sí! —dijeron al unísono.

Después de que los Sparks escribieron sus tres sugerencias, la maestra les pidió que las compartieran. La clase pensó que habían dado importantes consejos para el trabajo en equipo y los aplaudió ruidosamente.

Fue muy alentador ver que la clase y la maestra pensaban que ellos habían tenido buenas ideas. ¡Les pareció que seguir aceptando más desafíos de trabajo en equipo iba a ser muy divertido!

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué hubiese sucedido si los Sparks no tenían buenas habilidades para el trabajo en equipo?
2. ¿Cuáles son algunos rasgos característicos de los buenos compañeros de equipo?

Aprender a leer la dinámica de equipos es una habilidad. Brinde a los alumnos oportunidades de “bajo impacto” para ejercitar los buenos hábitos de este trabajo y cultivar su propio estilo de compañero de equipo productivo.

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.



Aprender acerca de los principios: Ser justos con los demás

Los Sparks se estaban preparando para hacer transbordadores espaciales de papel en la clase de arte. Todos habían pasado las últimas semanas diseñando y planificando sus transbordadores y hoy empezarían a construirlos. El papel estaba en el mostrador de arte junto con los demás elementos. Todos estaban ansiosos por ver los colores disponibles.

—Bien, la primera mesa que elegirá los útiles será la número cuatro —dijo la maestra de arte.

Los alumnos de la mesa cuatro se pusieron de pie y se dirigieron al mostrador. Había un arcoíris completo de papel de colores y también algunas hojas de papel plateado brillante con estrellas.

Chow eligió papel rojo y una hoja de papel blanco para hacer unas franjas en su transbordador espacial. Pepper tomó una hoja de papel amarillo y otra de color verde. El cuerpo de su nave sería de color amarillo, y las alas y la nariz, de color verde. Izzy fue el último de la mesa en elegir sus útiles y se llevó todo el papel plateado brillante.

—Oye, eso no es justo —dijo Fizz—. Yo quería un poco de ese papel y seguramente otros alumnos también.

Izzy estaba parado con el ceño fruncido.

—Bueno, a mi mesa la llamaron primero y entonces lo tomé.

Fizz miró a la maestra con la esperanza de que ella ayudara a Izzy a entender que lo que había hecho no estaba bien.

—Veo que a más de uno le gustaría tener el papel plateado brillante —comenzó diciendo la maestra—. Creo que podemos diseñar un plan para que ese papel se distribuya equitativamente y así ustedes dos quedan satisfechos.

Mientras los demás alumnos se dirigían a buscar sus útiles, la maestra llamó a Izzy y Fizz a su escritorio para hablar.

—Izzy, ¿cuáles son tus planes para el papel plateado?

—Mi idea es cubrir todo el transbordador espacial con el papel plateado brillante —dijo Izzy.

—Fizz, ¿para qué quieres usar el papel plateado brillante? —le preguntó la maestra.

—Solo quiero ponerlo en la parte superior del transbordador. Voy a usar el azul para la parte inferior —respondió Fizz.

—Gracias a los dos por compartir lo que desean hacer. Hay solo cinco hojas de ese papel —dijo la maestra. Luego le preguntó a Izzy:

—¿Crees que podrías cubrir tu nave con tres hojas?

—Creo que sí, si no cometo ningún error —respondió.

—Eso dejaría dos hojas para ti, Fizz. ¿Crees que serán suficientes para cubrir la parte superior de tu nave? —preguntó la maestra.

Fizz miró las hojas.

—Creo que sí. Y si me sobrara alguna, me gustaría dársela a Izzy. La verdad es que me encanta este papel y quería usarlo en el proyecto.

—¡Guau, gracias por ser flexible, Fizz! —dijo Izzy.

Luego, la maestra agregó:

—Gracias por encontrar un camino justo para compartir el papel entre los dos.

Mientras hacían los transbordadores y empezaban a decorarlos con originalidad, Fizz e Izzy aprendieron una lección valiosa sobre cómo hacer las cosas de forma equitativa para que todos consigan lo que desean.



Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Justo significa que todos consiguen la misma cantidad de algo?
2. ¿Hubo alguna oportunidad en que tuvieron que ser flexibles para que las cosas fueran justas?

Tener empatía y ver una situación desde todas las perspectivas puede ayudar a los niños a entender lo que es justo en diferentes situaciones. Pida a los alumnos que expresen de qué manera entra en escena la justicia en situaciones dentro del aula, en el patio de juegos, en el hogar y en 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.



Reglas básicas de seguridad: La seguridad primero, yo me autoprotejo

—Bien, entonces, ¿ya estamos listos para irnos? —preguntó Boa mientras el grupo formaba un círculo antes de partir.

Los Sparks se disponían a pasar un día a puro deporte en el parque, por lo que tenían que preparar todo su equipamiento. Chow miraba el bolso y revisaba la lista de control, mientras Izzy les abría las puertas del autobús a todos. Estaban muy entusiasmados porque no solo iban a divertirse sino que, además, iban a practicar deportes juntos.

A medida que iban subiendo al autobús, Chow les recordaba a todos que se ajustaran los cinturones de seguridad.

—¡La seguridad primero siempre, para todos!

Una vez en el parque, todos los Sparks ayudaron a descargar las cosas del autobús.

—Miren bien a ambos lados antes de cruzar el estacionamiento. Hoy están llegando muchos autobuses al parque —dijo Chow.

—¡Vaya! ¡Es verdad! —agregó Fizz mientras miraba a la derecha y a la izquierda.

Cruzaron todos juntos en grupo y se dirigieron primero al diamante de béisbol. Formaron dos equipos, azul y verde, y acordaron quién sacaría primero.

—¡Miren! Estoy listo para rematarla lejos, fuera del parque —gritó Pepper.

—No si no te pones tu casco antes, amigo —le respondió Koko—. No queremos que te golpees la cabeza con el balón. Realmente sería muy doloroso.

Mientras Pepper se ponía el casco, todos se ubicaron en sus lugares, listos para comenzar el juego. El equipo azul llevaba la delantera, luego de que Izzy anotara un jonrón. Todos lo estaban pasando muy bien juntos.

Al dejar el banco para ir al campo de juego, Boa se dio cuenta de que necesitaba ir al baño.

—Voy al baño. Regreso enseguida —les anunció a sus compañeros.

—¡Oye! Deberías ir con alguien, por razones de seguridad, Boa —le advirtió Izzy.

—Recuerda que no debes ir a ningún lugar público sola —agregó Chow.

Boa e Izzy corrieron hasta los baños y regresaron a tiempo para atrapar el gran lanzamiento de Koko al jardín.

Al terminar el partido de béisbol, los Sparks también jugaron al fútbol y al vóleybol. De regreso a casa, chocaron los cinco y cada uno compartió su momento favorito del día.

Chow le dijo al grupo:

—¡Me encanta cuando nos sentimos seguros y nos comportamos amablemente con el otro, porque siempre lo pasamos estupendo!

Todos asintieron con la cabeza. ¡No hay duda de que ha sido un día muy divertido!

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué pueden hacer para sentirse seguros cuando juegan al aire libre?
2. Si se sintieran inseguros, ¿a quién le pedirían ayuda?

Indique a los alumnos cómo estar seguros mientras realizan alguna actividad. Luego, ayúdelos mostrándoles cómo se manifiesta la seguridad; haga que practiquen junto a usted.



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.



Reglas básicas de seguridad: Relaciones seguras versus inseguras

De camino a la escuela, los Sparks hablaban sobre la amistad.

—Hago un enorme esfuerzo por ser una muy buena amiga para todos los que me rodean —dijo Fizz—. Me aseguro de no tocar a nadie, y siempre les hablo con amabilidad a mis amigos. Parece que funciona. Todos mis amigos se ven realmente felices a mi alrededor.

—Es verdad. Eres una muy buena amiga —dijo Pepper.

Izzy estaba pensando justamente eso. Fizz era, de verdad, una buena amiga, pero había alguien más de su entorno que no lo hacía sentir tan cómodo y seguro como lo hacía Fizz.

—Algunos compañeros de mi equipo de fútbol siempre me ponen nervioso y me hacen sentir un poco incómodo cuando están cerca —dijo Izzy—. Me enoja fácilmente y me duele el estómago cada vez que les hablo —agregó.

—¡Epa! ¡Eso no suena para nada bien! ¿Qué es lo que hacen para hacerte sentir así? —preguntó Fizz.

Izzy comenzó:

—Bueno, se burlan de los otros compañeros de equipo y nos sacan del medio a empujones si quieren atrapar el balón primero. Cuando jugamos juntos, siento que hago todo mal, y me dan muchas ganas de llorar.

—Entonces, esa no es una relación segura —dijo Fizz—. Definitivamente debes conversarlo con el entrenador. Nadie debería sentirse así en un equipo ni en ningún tipo de relación.

Las palabras de Fizz reconfortaron mucho a Izzy. Se dio cuenta de que debía hablar con el entrenador sobre sus compañeros de equipo y sobre cómo lo hacían sentir.

El entrenador de Izzy coincidió en que hacer sentir mal o incómodos a los compañeros no estaba bien. Todo el equipo se sentó a conversar sobre cómo ser mejores amigos y compañeros dentro de un grupo.

Desde ese momento, Izzy supo que hablar sin miedo era lo correcto, especialmente cuando se sentía inseguro.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Cuáles son las señales corporales que indican que se sienten inseguros?
2. ¿Cómo pueden asegurarse de que las personas que los rodean se sienten seguras?

Explique a los alumnos la diferencia entre ser mejores amigos con todos y sentirse seguros con la gente que apenas conocemos. No siempre tienen que ser amigos de todos pero, si no se sienten seguros en alguna de sus relaciones, tienen que hablarlo con alguien.



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.



Reglas básicas de seguridad: Introducción a la regla del «Contacto físico»

Los Sparks se estaban acomodando en la alfombra para sus actividades de la mañana en la clase. Ya estaban todos en su lugar cuando Pepper entró de repente por la puerta.

—¡Lamento llegar tarde! —resoplaba mientras corría a guardar su mochila.

De camino a su lugar en la alfombra, saltó por encima de Boa y Chow, golpeando a Chow en el hombro con el pie.

—¡Oh, no! ¡Lo siento! —dijo Pepper mientras le daba a Chow un enorme abrazo de oso.

Luego, Pepper palmeó la pierna de Boa y dijo:

—¡Al menos no les pegué a los dos!

Boa y Chow se miraron sorprendidos. Pepper parecía no darse cuenta de que estaba invadiendo su espacio.

Para comenzar con las actividades, todos sacaron sus crayones y abrieron los cuadernos.

—Necesitarán un color amarillo y uno rojo para este dibujo —les dijo la maestra.

Pepper buscó entre sus crayones. Tenía amarillo, pero le faltaba rojo.

Entonces, miró a Boa.

—Déjame usar este solo un minuto —le dijo mientras tomaba su crayón rojo.

Antes de que ella pudiera decir una palabra, Pepper ya estaba usando el crayón de Boa, y esto la molestó mucho. Cuando Pepper terminó de usar el crayón, lo dejó en el piso frente a Boa. Luego, le puso la mano sobre el hombro y sonriendo le dio una palmada.

—¡Gracias por el crayón! Creo que debo encontrar el mío pronto —dijo Pepper.

Boa ya había tenido suficiente, y necesitaba decirle a Pepper cuánto le molestaban sus acciones.

—Pepper, debes pensar muy bien a quién o qué tocas antes de hacerlo —afirmó Boa.

Pepper la miró confundido.

—¿Qué quieres decir? Ya te devolví el crayón.

—Es así, pero no pediste permiso para usarlo en primer lugar. Ese fue el problema. También le diste un abrazo de oso a Chow, palmeaste mi pierna, y me diste una palmada en el hombro sin siquiera preguntarnos si estábamos de acuerdo en que nos tocaras de alguna manera.

—¡Oh, vaya! ¡Perdón! No me di cuenta de todo esto. Realmente lo siento —dijo Pepper, disculpándose.

Boa aceptó la disculpa de Pepper y le recordó que cada vez que pensara en tocar a alguien o algo de otra persona, tenía que preguntar primero para asegurarse de que los otros estaban de acuerdo.

Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Qué podría haber dicho o hecho Pepper en la historia para demostrar que entendió la regla del contacto físico?
2. ¿Cómo pueden asegurarse de que la gente que los rodea entiende y respeta sus espacios?

Ayude a los niños a articular la manera de pedir respeto por sus cuerpos y objetos personales. Cuanto más practiquen, con mayor naturalidad lo harán en el futuro.



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.



Reglas básicas de seguridad:

Regla «No se permiten secretos»

Durante la clase, los Sparks participaron de un juego sobre la seguridad llamado «Guardar secretos». Cada uno de ellos debía escoger un papel que se encontraba en un frasco y leer el secreto inventado escrito en él. Luego, debían decidir si estaba bien guardar ese secreto o si se trataba de esos secretos que definitivamente había que contarle a un adulto de confianza. Leyeron secretos relacionados, por ejemplo, con un obsequio escondido para el hermano o la hermana o con haber tomado una galleta extra del mostrador. Algunos secretos eran pequeños, y otros más serios.

Una vez que el juego terminó y todos se preparaban para el almuerzo, Koko notó que Izzy tenía una mirada triste.

—Te ves un poco triste, Izzy. ¿Quieres que hablemos? —le dijo Koko a su amigo.

—Bueno, el tema es así —dijo Izzy—. Durante el juego me di cuenta de que guardo un secreto. Quizás sea pequeño, o grande, no lo sé, pero la verdad es que me molesta.

Koko e Izzy fueron caminando a almorzar juntos y conversaron sobre el tema.

Izzy explicó:

—Cuando nos reunimos con mi familia, mis primos más grandes siempre me patean y me pellizcan. Y luego me dicen que, si los acuso, me meteré en serios problemas.

—¡Oh, no, Izzy! Eso no está nada bien. Gracias por confiar en mí. ¿Cómo puedo ayudarte? —le preguntó Koko a Izzy.

—Bueno, la verdad es que ya escuchándome me ayudaste mucho. Pero creo también que debo hablar con mi mamá sobre esto —dijo Izzy.

—Tienes toda la razón. Ese no es un secreto que quieras guardar. Si te lastiman o te amenazan, definitivamente debes contarle a un adulto de confianza —Koko le aseguró a Izzy.

Durante el almuerzo, Izzy comenzó a sentirse mejor con la idea de hablar con su mamá acerca del secreto.

Apenas llegó a su casa, buscó a su mamá de inmediato.

—Mami, hoy, en la escuela, hablamos de si debemos o no guardar los secretos, y necesito contarte uno que tengo —dijo Izzy.

—Bien, soy todo oídos. ¿De qué quieres hablar? —preguntó la mamá de Izzy.

—Verás, cada vez que estamos en alguna fiesta familiar, los primos más grandes siempre me pellizcan y me patean. Luego, cuando me siento frustrado y quiero acusarlos, dicen que me meteré en problemas peores si le cuento a un adulto. Me pone muy triste la situación —dijo Izzy con lágrimas en los ojos.

—Lamento mucho que te hayan estado haciendo eso. ¡Fuiste muy valiente en contármelo! Me aseguraré de que nunca más estén a solas contigo y de que sus padres se enteren de lo que te están haciendo —le garantizó su mamá.

—Gracias, mami. Lo valoro muchísimo —dijo Izzy.

Su madre respondió:

—Gracias por confiarme tu secreto. Siempre debo saber si algo te molesta. De ese modo, podré apoyarte.

—¡Trato hecho! —dijo Izzy con más confianza.

Izzy sabía que, con el apoyo de sus amigos y su familia, no tendría que guardar secretos. Podía hablar sin miedo siempre que necesitara a alguien.



Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Cómo saben si deben guardar o contar un secreto?
2. ¿Qué pueden hacer si alguien comparte un gran secreto con ustedes?

Si alguien desea compartir un secreto con usted, enfóquense principalmente en escuchar y ofrecer apoyo. Ayude a los pequeños a detectar en sus cuerpos las señales que indiquen cuándo no es seguro guardar un secreto.

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.



Reglas básicas de seguridad:

Hablar de manera positiva con nosotros mismos y con los demás

Era un hermoso día, y los Sparks se preparaban para jugar un partido de básquetbol en el recreo. Todos corrieron a la cancha. Fizz tomó el balón del suelo, driblando antes de que eligieran los equipos.

Cuando Boa dejó de correr para unirse al grupo, tenía el ceño fruncido.

—¡Puf! ¡Soy horrible para el básquetbol! No sé driblar, ni lanzar ni pasar el balón. Lo peor de todo es que nadie me querrá en su equipo. Tal vez deba jugar a otra cosa.

—¡Vamos, Boa! ¡Anímate! —dijo Fizz—. Todos queremos que juegues. Es solo para divertirnos. No importa si no eres una gran basquetbolista.

—No, de veras. Soy muy mala jugando. Cada vez que atrapo el balón, siempre lo arruino, y entonces el equipo se enfurece conmigo —dijo Boa.

—Bueno, entonces, ¿qué podemos hacer para mejorar tus habilidades y que te sientas más segura de ti misma? —preguntó Chow.

Fizz sugirió:

—¿Quieres comenzar practicando pases para poder ensayar antes de que comience el partido? Todos coincidieron en que era una buena idea. Los amigos practicaron pases, y Chow le recordó a Boa que la manera en que habla consigo misma es una parte importante de su crecimiento.

—Si dices cosas negativas sobre ti misma, el resultado nunca será bueno. Pero, si piensas cómo mejorar y darte aliento en el camino, es muy probable que triunfes y seas feliz —le dijo Chow a Boa.

—Bien, entiendo. Entonces, debo ir de a poco. No tengo que ser la mejor desde el principio, ¿verdad? —preguntó Boa.

—¡Claro, por supuesto que no! Ser bueno en alguna actividad requiere mucha práctica y pensamiento positivo —dijo Chow.

Mientras el grupo comenzaba a practicar dribbling, Boa empezó a decirse cosas positivas. Podía sentir la diferencia en sus habilidades con el solo hecho de alentarse a sí misma en lugar de desanimarse cada vez que cometía un error.

—¿Estamos listos para jugar el partido? —preguntó Chow.

—Creo que sí —respondió Boa.

Justo al comienzo del partido, Boa tuvo la oportunidad de hacer un pase a Chow para encestar, pero lo erró y envió el balón por encima de la cabeza de Chow. Casi se enoja y patalea, pero recordó lo que había estado practicando.

«Está bien. Solo fue un mal pase. Trataré de apuntar mejor el balón la próxima vez», se dijo Boa bien fuerte a sí misma.

Se la pasaron corriendo, riendo, haciendo pases, lanzando y chocando los cinco durante todo el partido. Boa incluso logró encestar para su equipo, demostrando que ¡cuando te dices cosas positivas, se logran buenos resultados!



Preguntas introductorias y de apoyo para el debate:

1. ¿Cuáles son algunas de las frases de autosuperación que pueden utilizar si desean darse aliento?
2. ¿Cómo pueden dar aliento a las personas que no se sienten seguras?

Muchas veces, es necesario enseñar una mentalidad de crecimiento, y los niños deben saber que cometer uno o dos errores no significa que estén fracasando en lo que hacen. Ofrezca historias de crecimiento de su vida y cuénteles cómo hablarse de manera positiva la ayudó a 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.



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

