

¡Emociónáte con los Sparks!

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.

¡Emociónate
con los
Sparks!

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



Nombre: _____

Instrucciones: Observa a cada Spark y escribe debajo qué pistas faciales y corporales nos ayudan a detectar la emoción que siente cada uno de ellos.



Felicidad



Amor



Paz



Tristeza



Enojo



Miedo

¡Emociónate
con los
Sparks!

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



Nombre: _____

Instrucciones: Hoy, lleva contigo el «Rastreador de sentimientos» a todos lados y anota cuántas veces percibes haber sentido cada emoción. Cada vez que sientas una de ellas, escribe qué hizo que te sintieras así.

Mis sentimientos	Conteo	Qué me hizo sentir así
Felicidad		
Amor		
Paz		
Tristeza		
Enojo		
Miedo		

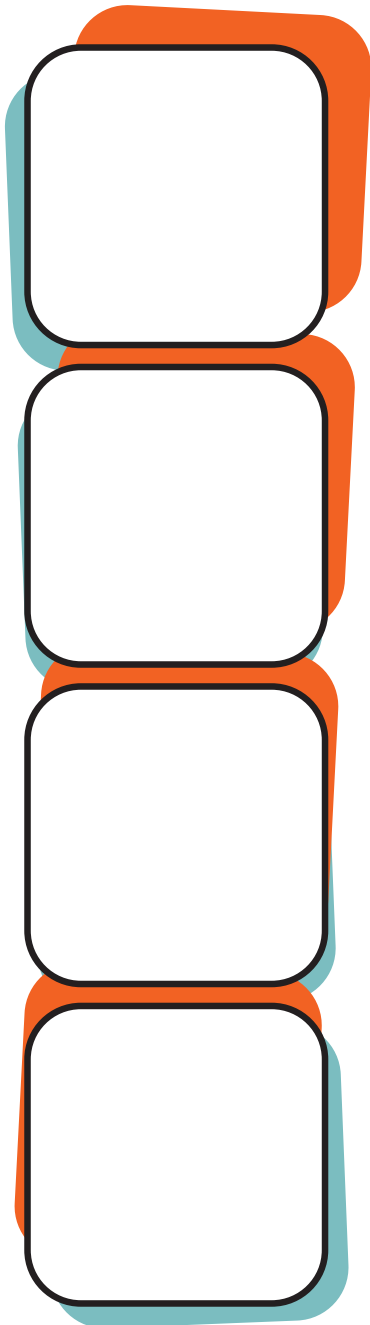
¡Emociónale
con los
Sparks!

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



Nombre: _____

Instrucciones: Corta los símbolos, las etiquetas y los globos de preguntas. Luego, haz que coincidan con los pasos de tu «Explorador de emociones». Asegúrate de pegarlos en el orden correcto.



¡Emociónate
con los
Sparks!

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



Nombre: _____

Instrucciones: Corta los símbolos, las etiquetas y los globos de preguntas. Luego, haz que coincidan con los pasos de tu «Explorador de emociones». Asegúrate de pegarlos en el orden correcto.



Detenerse y respirar

Marcar el camino

Reconocer

Regular

«¿Qué estoy sintiendo?
¿Cómo llegué hasta aquí?»

«Necesito detenerme y
respirar un momento.»

«¿Qué herramienta
del Explorador me
ayudará a encontrar
el camino correcto?»

«¿Dónde me
llevará este
sentimiento?»

¡Emociónale
con los
Sparks!

Por qué las emociones son importantes:
Colorear nuestras emociones



Nombre: _____

Instrucciones: Utiliza el color de la emoción que corresponde para pintar los nombres de los personajes y las palabras que definen a la emoción. Luego, une esa emoción con el nombre del personaje correspondiente.

Chow

Izzy

Fizz

Pepper

koko

Boa

FELICIDAD

PAZ

TRISTEZA

MIEDO

AMOR

ENOJO



¡Emociónate
con los
Sparks!

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



Nombre: _____

Instrucciones: Une las situaciones con los eventos que podrían producirse debido a una reacción en cadena de las emociones. Luego, decide si habría que mantener la conducta o si sería mejor respirar hondo y pensar en cambiarla.

Emoción

A Sam lo invitaron a jugar al kickball con un grupo de amigos. Se siente feliz.

Jack acaba de tumbar la torre de bloques de Sarah. Está enojada.

Joey tendrá un examen importante en clase más tarde. Está preocupado.

Olivia abrió su lonchera y vio una nota escrita por su papá. Se siente amada.

Anton está sentado en su patio trasero leyendo un libro al sol. Se siente en paz.

La bicicleta de Beth se rompió mientras la usaba junto a sus amigos. Está triste.

Reacción en cadena

Lo empuja y le pone «cara de mala».
Mantener la conducta. Respirar y pensar.

Entra en la casa de su vecina y ofrece pasearle el perro.
Mantener la conducta. Respirar y pensar.

Les grita a sus amigos y les dice que todo es culpa de ellos.
Mantener la conducta. Respirar y pensar.

Choca los cinco con todos al final del recreo.
Mantener la conducta. Respirar y pensar.

Le escribe una carta a su amiga enferma para alegrarla.
Mantener la conducta. Respirar y pensar.

Bebe un poco de agua y hace los ejercicios de respiración para calmarse.
Mantener la conducta. Respirar y pensar.





Nombre: _____

Instrucciones: Para ser generoso no se necesita dinero o tener una razón. Sugiere tantas ideas como puedas o haz un dibujo usando las cajas de abajo para proponer maneras en las que puedes ser generoso.

**Maneras de ser generoso brindando
tu tiempo:**



**Maneras de ser generoso brindando tu
apoyo:**



**Maneras de ser generoso con los
recursos que tienes:**



**Motivos para ser generoso
«porque sí»:**





Nombre: _____

Instrucciones: En el primer recuadro, dibújate luego de haber sido deshonesto y escribe dos palabras para describir cómo te sentiste después. En el segundo recuadro, dibújate después de haber corregido un error de deshonestidad o de cualquier situación en que hayas sido honesto. Luego, escribe dos palabras para describir cómo te sentiste después.

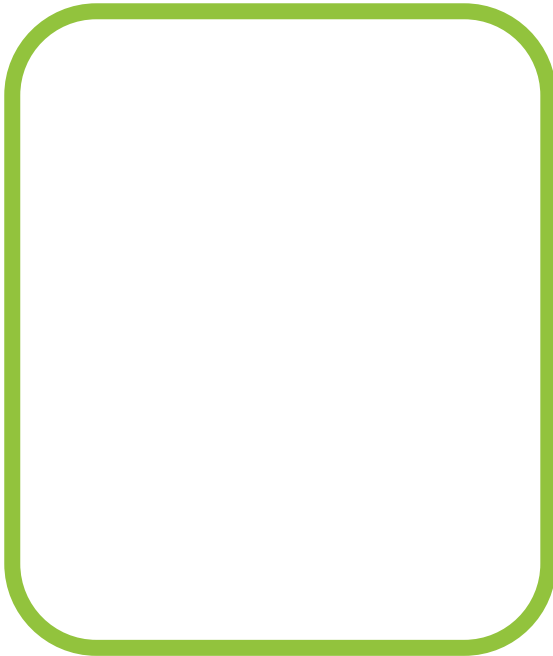




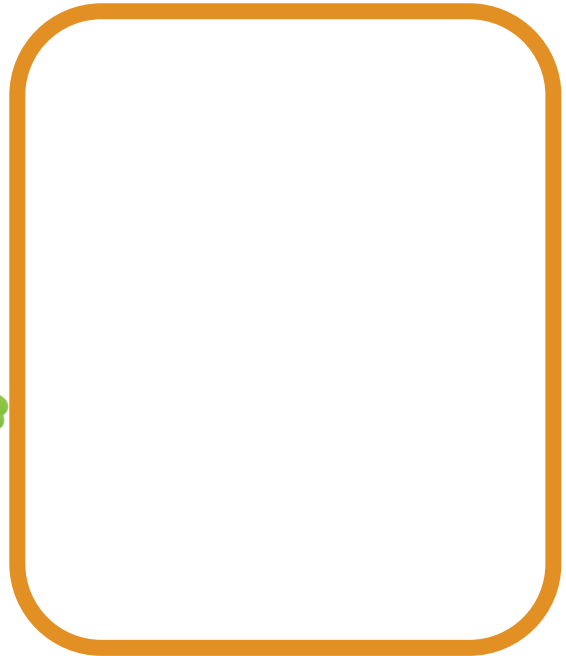
Nombre: _____

Instrucciones: En cada una de las situaciones que están debajo, realiza un dibujo que muestre cómo sería tener un gran autocontrol.

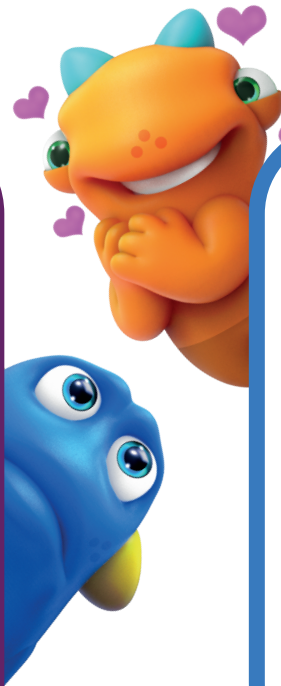
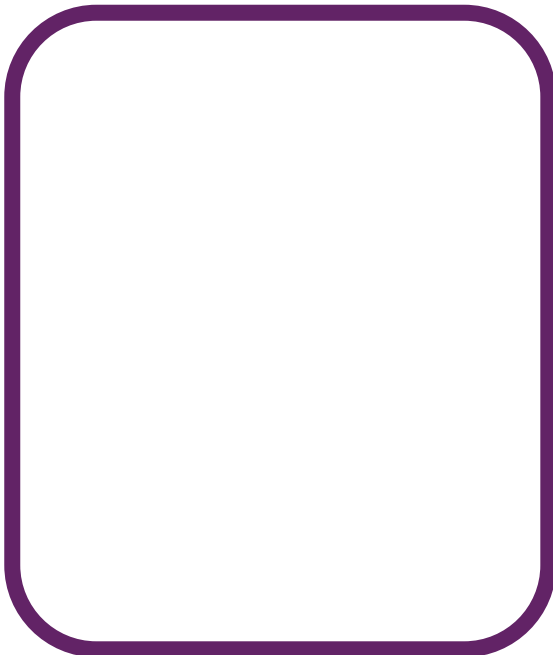
La maestra les está leyendo en voz alta un libro a todos.



Estás jugando con tus amigos a un juego de mesa durante el recreo dentro de la escuela.



Tu familia salió a cenar afuera para celebrar el cumpleaños de tu hermana.



Estás almorzando junto a tus amigos en la cafetería.





Nombre: _____

Instrucciones: Colorea las letras de la palabra "equipo" y las palabras que cada letra representa.
Luego, completa las oraciones que están al final de la página.



E	Entorno
Q	Que
U	Une
I	Individuos
P	Prospera
O	Organizadamente



Cuando actúo como un buen compañero de equipo, la gente se siente _____
de tenerme cerca.

Si no actúo como un compañero de equipo, puedo modificar esa conducta _____.



Nombre: _____

Instrucciones: Decide si, en las situaciones que se encuentran debajo, los niños se están comportando de manera justa o injusta. ¿Deberían mantener sus acciones o deberían corregirlas?

Joey le dice a Sara que saltarán su turno porque ella se movía con demasiada lentitud durante el juego.

Mantener la acción. Es justa. Corregir la acción. Es injusta.

Un grupo de amigos decidió jugar al fútbol y acordaron dividir los equipos de forma equitativa.

Mantener la acción. Es justa. Corregir la acción. Es injusta.

Queda una sola banana en el mostrador. Dos hermanos la parten por la mitad para que ambos puedan comerla.

Mantener la acción. Es justa. Corregir la acción. Es injusta.

Hay tres columpios en el patio de juegos. Los tres alumnos que los están usando se rehúsan a bajarse, de manera que otros niños no pueden hamacarse.

Mantener la acción. Es justa. Corregir la acción. Es injusta.

En la clase de educación física, Andrew le cede el turno a su amigo en el muro de escalada antes de subirse él.

Mantener la acción. Es justa. Corregir la acción. Es injusta.

En casa, Ashley le arrebató a Jack el rompecabezas de sus manos.

Mantener la acción. Es justa. Corregir la acción. Es injusta.

Saludables,
sanos y
seguros

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



Nombre: _____

Instrucciones: Decide si cada situación que se describe debajo es segura o insegura para ti y los demás.

Estás andando en bicicleta con tus amigos y decides no usar el casco porque es un día caluroso.

Segura

Insegura

En una caminata con tu familia, el sendero se hace empinado, entonces tomas la mano de tu mamá.

Segura

Insegura

Alguien te pide que guardes un secreto y te sientes muy incómodo haciéndolo. Decides contárselo a tu mamá.

Segura

Insegura

Estás nadando con tu familia en el lago y te zambulles sin colocarte el salvavidas.

Segura

Insegura



Saludables,
sanos y
seguros

Reglas básicas de seguridad: Relaciones seguras versus inseguras



Nombre: _____

Instrucciones: Con la ayuda de un(a) maestro(a) decide si las afirmaciones de abajo son verdaderas o falsas.

Si me siento incómodo con alguien que me rodea, debería callármelo y no contárselo a nadie.

Verdadero **Falso**

Debo observar si mis señales corporales indican que me siento intranquilo con alguna persona que me rodea.

Verdadero **Falso**

Si alguien que conozco está en una relación insegura, debería contárselo a alguna persona de mi confianza, ya sea de la escuela o de mi hogar.

Verdadero **Falso**

Es normal sentirse preocupado o intranquilo cuando estamos con algunas personas.

Verdadero **Falso**

Me aseguro de no tocar a nadie para que los demás sientan que tienen una relación segura conmigo.

Verdadero **Falso**



Saludables,
sanos y
seguros

Reglas básicas de seguridad:

Introducción a la regla del «Contacto físico»



Nombre: _____

Instrucciones: Con la ayuda de un(a) maestro(a) lee las situaciones de abajo y haz un dibujo de cómo Izzy y Chow se pueden ayudar a si mismos y a otros a sentirse seguros.

En el comedor, alguien tomó la comida de Izzy de la mesa y se la arrojó. Luego, le dio un codazo y le dijo que era solo una broma. A Izzy no le gustó que le tocaran la comida ni que le dieran un codazo. Si fueras Izzy, ¿qué le dirías?

Chow es realmente amoroso con todos sus amigos. Si se encuentra con un amigo a quien no ve desde hace un tiempo, de inmediato desea darle un gran abrazo. Si fueras Chow, ¿qué le dirías a ese amigo para asegurarte de que estás respetando la regla del «Contacto físico»?





Nombre: _____

Instrucciones: Piensa en los secretos que la gente te cuenta o que te piden que guardes. Mira los ejemplos de secretos que se encuentran a continuación, y decide si **es correcto guardarlos** o si **NO es correcto guardarlos**

Hoy, olvidé ponerme los calcetines y mis pies están descalzos dentro de las botas. Siento vergüenza, así que por favor, no digas nada.

Es correcto
guardarlo

NO es correcto
guardarlo

No le cuentes a tus padres, o estarás en serios problemas cuando te vea de nuevo.

Es correcto
guardarlo

NO es correcto
guardarlo

Alguien me ha estado golpeando pero, por favor, no le digas a nadie.

Es correcto
guardarlo

NO es correcto
guardarlo

Estoy organizando una fiesta para mamá, pero no le cuentes.

Es correcto
guardarlo

NO es correcto
guardarlo

De acuerdo, lo que hicimos estaba bien. Solo que tiene que ser nuestro secreto.

Es correcto
guardarlo

NO es correcto
guardarlo

Saludables,
sanos y
seguros

Reglas básicas de seguridad: Hablar de manera positiva con nosotros mismos y con los demás



Nombre: _____

Instrucciones: Escribe en cada dedo algo que te agrade de ti o en lo que seas muy bueno para que te sirva de recordatorio cuando no estés en el mejor de tus días.



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

