

APRENDIENDO DE MI Y DE LAS Y LOS DEMÁS



Save the Children




Cuadernillo de trabajo para el fortalecimiento de las cinco
competencias socioemocionales en niñas, niños y adolescentes de

7 A 15 AÑOS.

APRENDIENDO DE MI Y DE LAS Y LOS DEMÁS



Save the Children



APRENDIENDO DE MI Y DE LAS Y LOS DEMÁS: CUADERNILLO DE TRABAJO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CINCO COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 7 A 15 AÑOS.

Autorización ejecutiva de publicación:

Rocio Rodríguez - Directora de País Save the Children El Salvador.

Redacción y elaboración:

Área técnica de Educación del Programa “Primeros Pasos Hacia el Éxito”:
Tatiana Acosta – Oficial del Programa HEART “Sanando y Educando a través de las artes”.
Ivonne Vásquez – Coordinadora del proyecto Boosting Successful Educational Transitions / Fundación TINKER.

Revisión del documento:

Equipo Técnico de Educación “Programa Primeros Pasos Hacia el Éxito”:

Alma Flores – Gerente Técnica del PPHE.
Raquel Cedillos – Coordinadora de Educación.
Tatiana Acosta – Oficial del programa HEART “Sanando y Educando a través de las artes”.
Ivonne Vásquez – Coordinadora del proyecto Boosting Successful Educational Transitions / Fundación TINKER.
Jesica Ángel – Oficial de Educación Básica.
Karla Portillo – Oficial de Primera Infancia.
Unidad de Comunicaciones Save the Children El Salvador – Andrea Delgado.

Diseño, diagramación e ilustración:

503Media – David Rodríguez.

Fecha y lugar de edición: Septiembre 2020, El Salvador.

Este documento ha sido elaborado por Save the Children El Salvador en el marco del programa de Patrocinio Primeros Pasos Hacia el Éxito (PPHE) para la introducción e implementación del marco CASEL en el fortalecimiento y desarrollo de las competencias socioemocionales en niñas, niños y adolescentes.

** Información retomada y adaptada del “Manual de facilitadores de HEART”, de Save the Children USA y de la página oficial del Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (<https://casel.org>).*

CONTENIDO



- 7 Presentación
- 9 Conociendo a nuestras amigas y amigos para esta aventura

13 BLOQUE I: EXPLORANDO CON AUTOCONCIENCIA

- 16 Actividad 1: Coloreando mis emociones
- 18 Actividad 2: Pastel de emociones
- 21 Actividad 3: Máscaras
- 23 Actividad 4: Mi retrato
- 25 Actividad 5: Tu bandera de identidad
- 26 Cierre

29 BLOQUE II: DESCUBRIENDO EL AUTOCONTROL

- 32 Actividad 1: Mapeo corporal de emociones
- 34 Actividad 2: El semáforo
- 36 Actividad 3: Algunas actividades para relajarte
- 39 Actividad 4: Pelotas para el estrés
- 40 Cierre

43 BLOQUE III: UNA AVENTURA JUNTO A CONCIENCIA SOCIAL

- 44 Actividad 1: Dibujos de confianza
- 48 Actividad 2: Redes de apego
- 50 Actividad 3: Mi comunidad
- 53 Cierre

55 BLOQUE IV: DIVIRTIÉNDONOS CON LAS HABILIDADES SOCIALES

- 56 Actividad 1: Practicando valores
- 59 Actividad 2: La escucha activa y la comunicación asertiva
- 61 Actividad 3: Comunicando con títeres
- 62 Actividad 4: Trabajo en equipo y liderazgo
- 65 Cierre

67 BLOQUE V: CRECIENDO Y MADURANDO CON LA TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

- 69 Actividad 1: Buscando opciones
- 73 Actividad 2: Mis logros, mis retos
- 75 Actividad 3: Sueños
- 80 Cierre

82 Anexos

103 Referencias bibliográficas

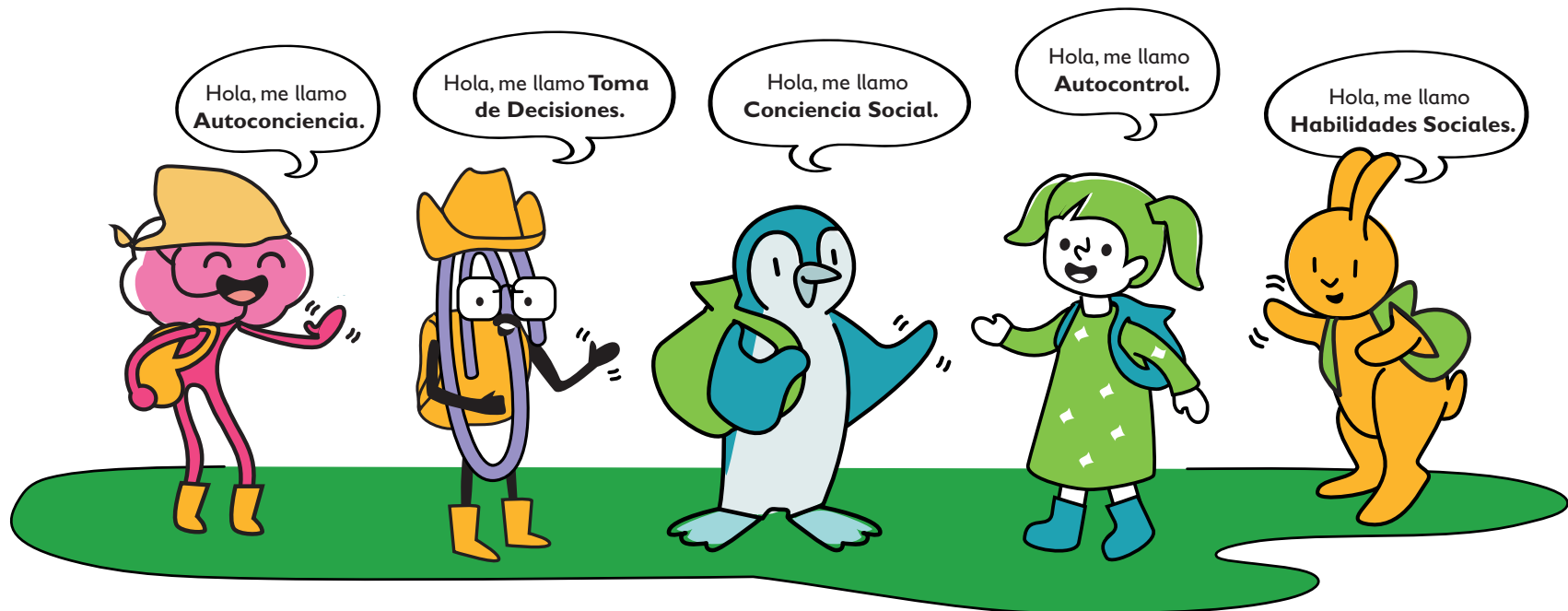


PRESENTACIÓN

Estimadas niñas, niños, adolescentes y cuidadores:

Este cuadernillo de trabajo está diseñado especialmente para desarrollar y/o fortalecer cinco competencias socioemocionales que te ayudarán a resolver problemas en la vida cotidiana, a conocerte mejor y a las y los demás, a explorar tus emociones, poner a volar tu creatividad y descubrir talentos, habilidades o capacidades en ti.

Estas cinco competencias son:



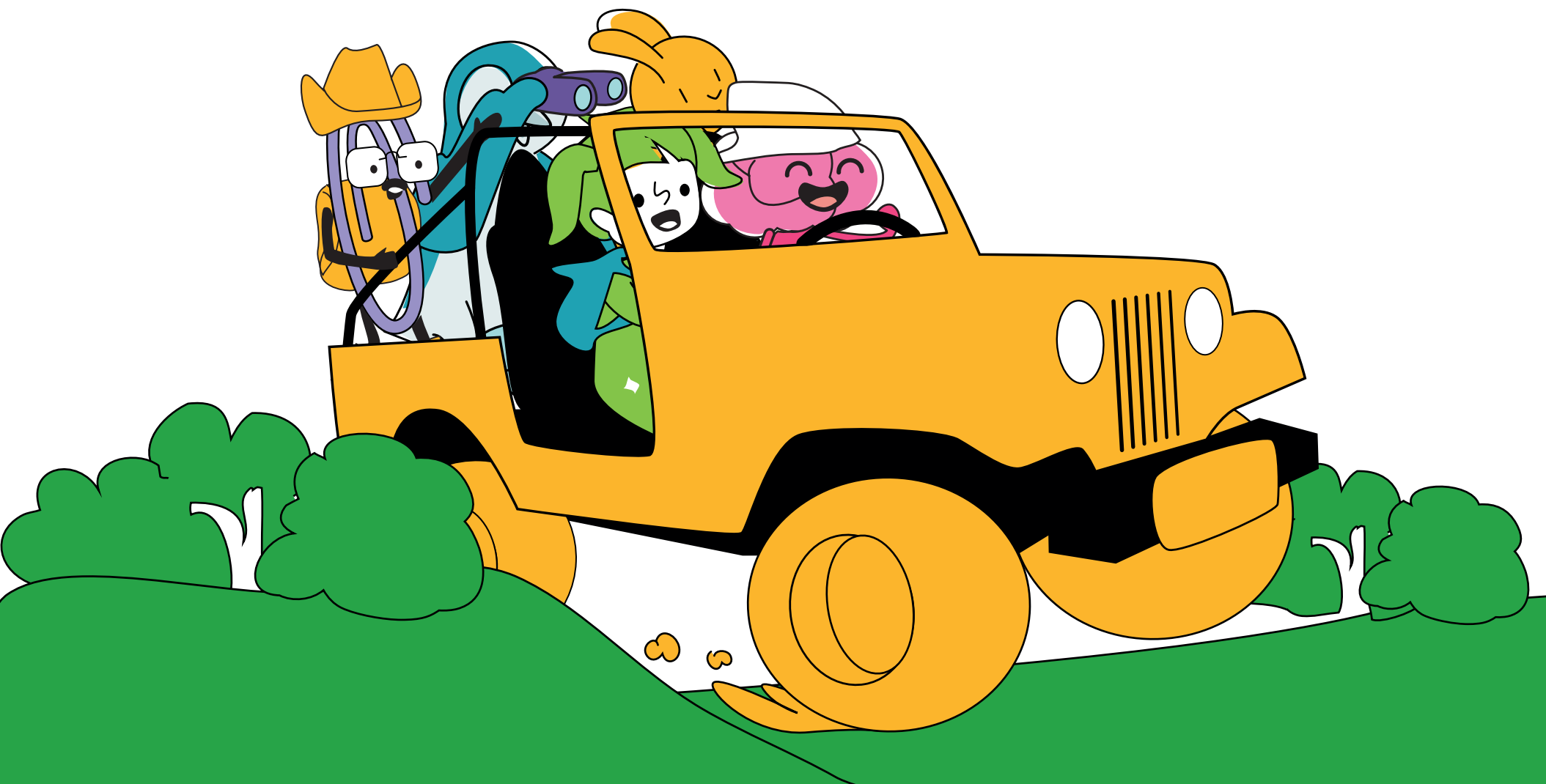
Esperamos que disfruten las actividades en familia y que cada una de ellas les permita identificar aspectos importantes que les ayudarán a establecer relaciones sanas con otros, a confiar en sí mismos y a resolver problemas de la vida cotidiana.

Es importante destacar que necesitaremos el acompañamiento de mamá, papá y cuidadores en la realización de las actividades para niñas y niños de 7 a 9 años.

¡Ya verán lo divertido que será descubrir y aprender juntas y juntos en casa!

Para estar lista o listo para iniciar esta aventura, necesitarás llevar contigo una mochila con algunas cosas importantes como: lápices de colores, pinturas, cuaderno o páginas de papel bond y, sobre todo, mucha, mucha imaginación.

¡Empecemos!



CONOCIENDO A NUESTRAS AMIGAS Y AMIGOS PARA ESTA AVENTURA



Yo te ayudaré a conocer más de ti, a que descubras las diferentes emociones que puedes sentir, como la alegría o el enojo y, también a identificar todo lo que te gusta de tu entorno cercano como colores, juegos, personas y animales.

Hola, me llamo **Autoconciencia**.



Yo te ayudaré a relajarte y a sentirte mejor cuando lo necesites.

Hola, me llamo **Autocontrol**.



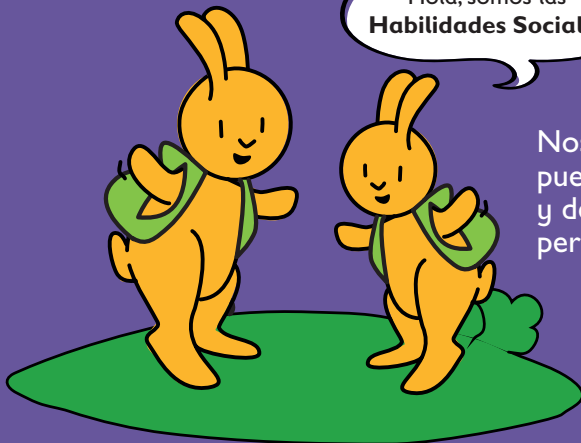
Yo te ayudaré a descubrir el valor de la amistad, poniendo en práctica el respeto hacia todas las personas.

Hola, me llamo **Conciencia Social**.



Hola, somos las **Habilidades Sociales**.

Nosotras te ayudaremos a que puedas mantener lazos afectivos y de comunicación con las personas que te rodean.



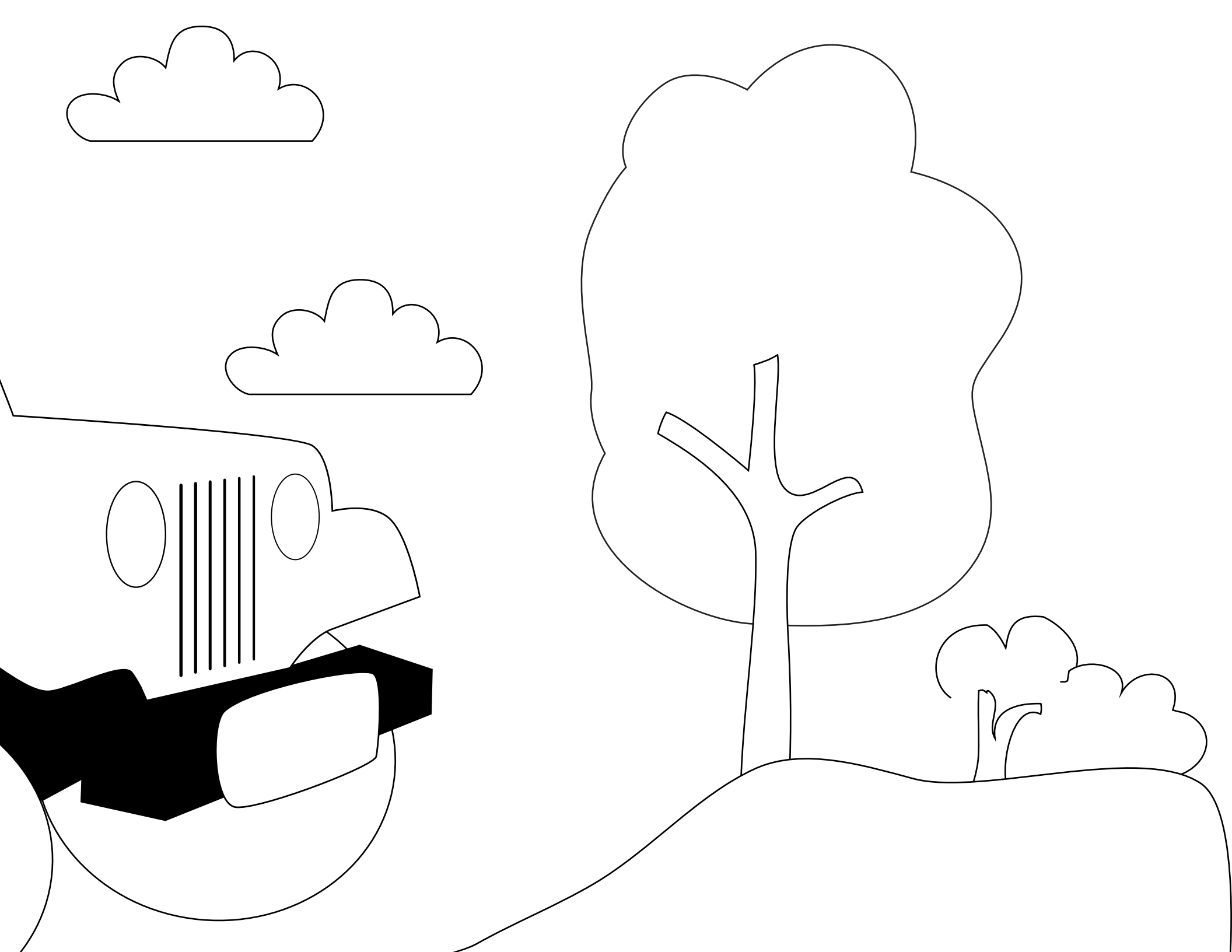
Hola, me llamo **Toma de Decisiones**.

Yo te ayudaré a identificar problemas y buscar soluciones creativas para ellos.



ESPACIO PARA COLOREAR

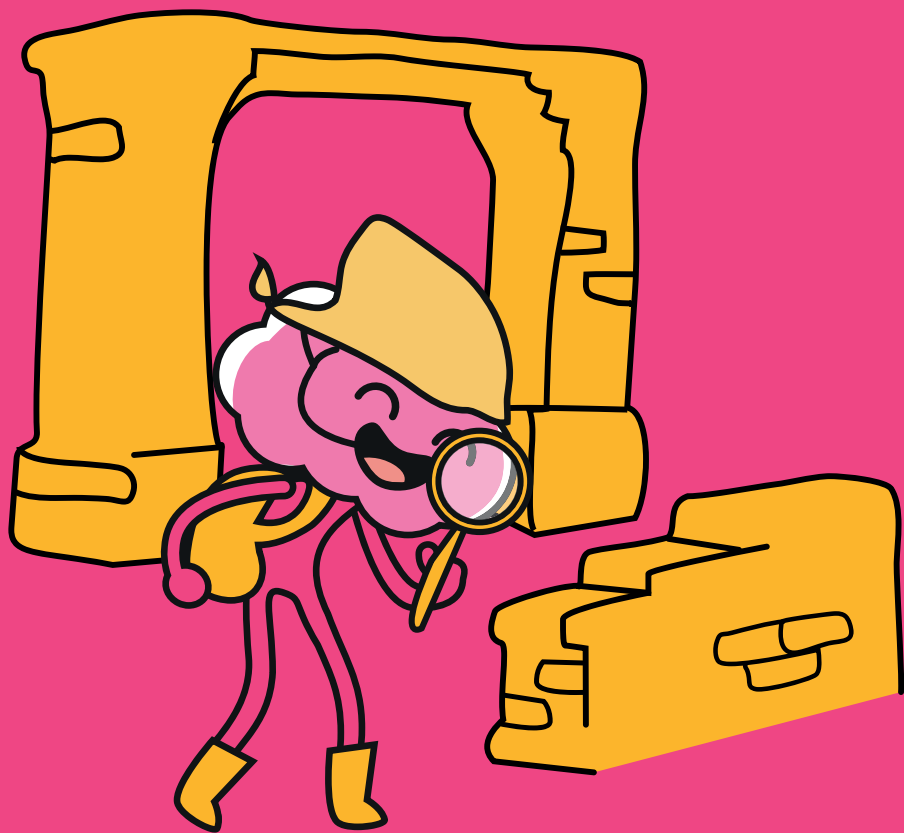






BLOQUE I: EXPLORANDO CON AUTOCONCIENCIA

En este momento, **Autoconciencia** debe entrar a la pirámide de “Sí mismo”, pero necesita llevar consigo algunos elementos necesarios. Ayúdale a llegar donde se encuentran todos ellos.



¡Gracias!



Observa las diferentes caritas de **Autoconciencia** con expresiones de emociones.



alegría



enojo



tristeza



sorpresa



miedo

¿Cómo crees que se siente **Autoconciencia** al iniciar esta aventura?

Dibújalo o escríbelo en grande.



Autoconciencia ya se siente **alegre** de tener sus cosas, ¿verdad? Al igual que ella, tú y las demás personas pueden sentir **diversas emociones** por muchos motivos o circunstancias. A veces podrás **reír**, **llorar** y en otras ocasiones, sentir **miedo** o **enojo**.

Como puedes ver en el dibujo de abajo, hay 8 emociones que sentimos con mucha frecuencia. A veces todos los días, en diferentes momentos.



alegría

Cuando estamos alegres nos sentimos con más energía, hacemos lo que nos gusta y compartimos con las personas que más queremos.



amor

Cuando amas a alguien sientes afecto por esa persona, le deseas todo lo bueno y quieres lo mejor para ella o él.



tristeza

Esta emoción surge ante una pérdida de algo o alguien. Al sentir tristeza nos sentimos con menos energía, dejamos de hacer lo que nos gustaba, podemos llorar y apartarnos.



enojo

Sentimos enojo o frustración cuando vivimos una injusticia, no se respetan nuestros derechos o algo nos causa daño. Por ejemplo: cuando nos acusan de algo que no hicimos.



miedo

Esta emoción aparece cuando sentimos que estamos en peligro y debemos protegernos.



calma

Sentimos calma o tranquilidad cuando no nos dejamos afectar de un modo negativo por las circunstancias externas a nosotras/os mismas/os.



vergüenza

Sentimos vergüenza cuando hacemos algo que consideramos que no está acorde a las expectativas de las y los demás.



sorpresa

Sentimos sorpresa cuando recibimos estímulos novedosos, inesperados, interrupciones y/o cambios bruscos, y nos enfrentamos a algo imprevisto o extraño.

Recuerda:

No hay emociones buenas y malas, simplemente son emociones y cada una es diferente.

Actividad 1.

Coloreando mis emociones

Indicaciones:

1. Busca un espacio en el hogar para poder realizar la siguiente actividad en familia.
2. Lean el siguiente cuento:

“El monstruo de colores”

(Adaptación del cuento original)¹

El monstruo de los colores se levantó confuso y aturdido. No sabía muy bien que le pasaba. A veces sentía rabia y miedo o rabia y tristeza o calma y alegría. Menudo lío que tenía con las emociones y así revueltas no le servía. Necesita aprender a identificarlas para ponerlas en orden. Así que se puso en la tarea y descubrió que:

La alegría era contagiosa. Brillaba como el sol y parpadeaba como las estrellas. Cuando estaba alegre reía, saltaba, bailaba, jugaba y quería compartir con los demás.

La tristeza siempre le hacía echar de menos algo. Era suave como el mar y dulce como los días de lluvia. Cuando estaba triste el monstruo solo quería esconderse y estar solo, no le apetecía hacer nada.

La rabia o el enojo, ardía al rojo vivo y era feroz como el fuego... que quema fuerte y era difícil de apagar. Cuando se enfadaba sentía que se había cometido una injusticia y quería descargar la rabia en otros.

El miedo era cobarde. Se escondía y huía como un ladrón en la oscuridad. Cuando sentía miedo, se volvía pequeño y poca cosa y creía que no podría hacer lo que se le pedía.

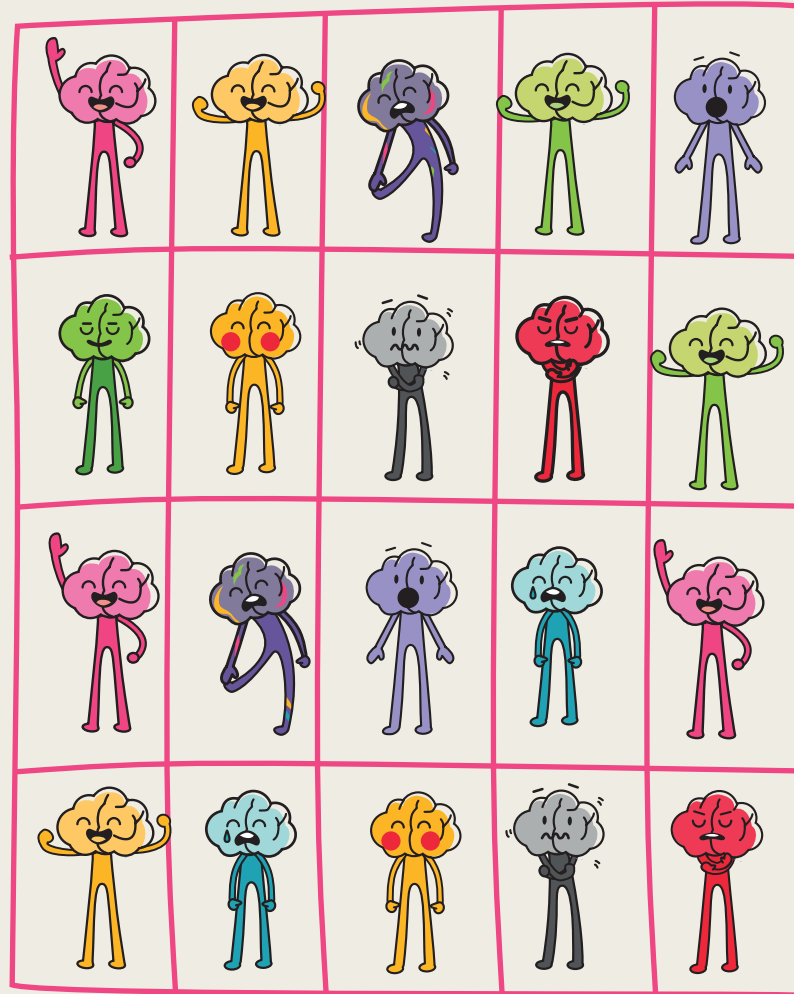
La calma era tranquila como los árboles, ligera como una hoja al viento. Cuando sentía calma respiraba poco a poco y profundamente, se sentía en paz.

Una vez pudo identificar cada una de sus emociones, empezó a ordenarlas, metiéndolas en frascos de colores. La alegría la metió en un frasco amarillo, la tristeza en un frasco azul, la rabia en un frasco rojo, el miedo en un frasco negro y la calma en un frasco verde. ¡Ahora ya estaban todas en su sitio!

Pero, un momento, esto no se ha acabado, parece que nuestro monstruo tiene una emoción nueva. “¿Y, ahora...se puede saber qué te pasa?”. El monstruo se ha puesto de color rosado, el monstruo siente amor en este momento.

¹Cuento original de Anna Llenas.

3. Ahora que leíste el cuento, realiza la siguiente actividad. Tacha las imágenes que tengan el color de la emoción o emociones que has sentido hoy y luego explica a tu madre, padre o cuidador por qué te has sentido así.



¿Qué descubriste junto a Autoconciencia?

Podemos sentir emociones diferentes y reaccionar o actuar de cierta manera. Lo importante es que aprendas a conocer cada una de las emociones para que puedas expresarlas de forma adecuada.

Actividad 2.

Pastel de emociones



¿Alguna vez has visto o probado un pastel? ¡Sí, son deliciosos. Es un postre rico!

¿Te has dado cuenta de que los pasteles los parten en porciones? Bueno, este día haremos un pastel con nuestras emociones.

¡Te comparto la receta secreta!

1. Escribe una lista de las emociones que has sentido este día: puede ser 1 o varias, como por ejemplo el pastel que tienes al lado.



Espacio para escribir

2. Ahora dibuja tu propio pastel de emociones. Colorea cada emoción del color y tamaño con el cual tú vives esa emoción.

Espacio para dibujar



Como puedes ver, cada día podemos sentir diferentes emociones. Hacer este pastel nos ayuda a conocer cómo nos sentimos.

Ahora que ya hemos aprendido más de las emociones, haremos un repaso de las que sentimos con mayor frecuencia. Para ello, resuelve la siguiente sopa de letras.

En esta sopa de letras están escondidas las emociones:

Alegría.
Amor.
Tristeza.
Enojo.
Miedo.
Calma.
Vergüenza.
Sorpresa.

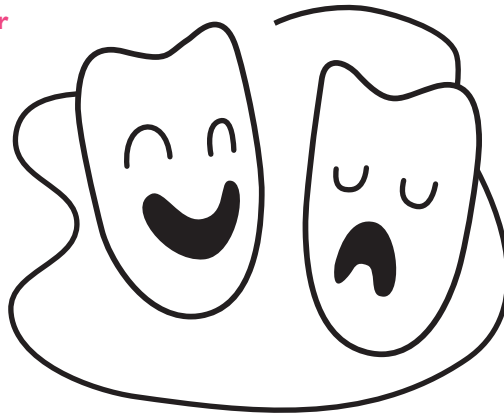
J	P	K	G	L	S	E	E	B	C	E	P	P	T
A	R	C	A	L	M	A	J	D	D	T	R	Q	D
O	P	P	K	J	H	U	R	C	K	Q	K	G	U
Y	S	V	C	M	C	N	W	X	A	A	A	W	V
M	G	L	X	Y	H	F	D	V	T	B	P	A	W
I	A	L	E	G	R	I	A	V	R	W	R	K	O
E	W	I	B	M	S	F	E	E	I	L	S	S	W
D	S	N	X	E	O	D	N	R	S	A	M	O	R
O	D	G	X	A	R	J	O	G	T	C	V	H	Y
A	Q	J	W	W	P	I	J	U	E	K	U	M	F
T	O	Q	C	A	R	X	O	E	Z	I	J	U	U
C	K	P	F	M	E	D	W	N	A	Y	C	A	J
M	Z	M	A	U	S	O	Q	Z	M	G	J	B	P
K	I	C	Y	R	A	D	C	A	M	Q	F	U	V

Actividad 3. Máscaras

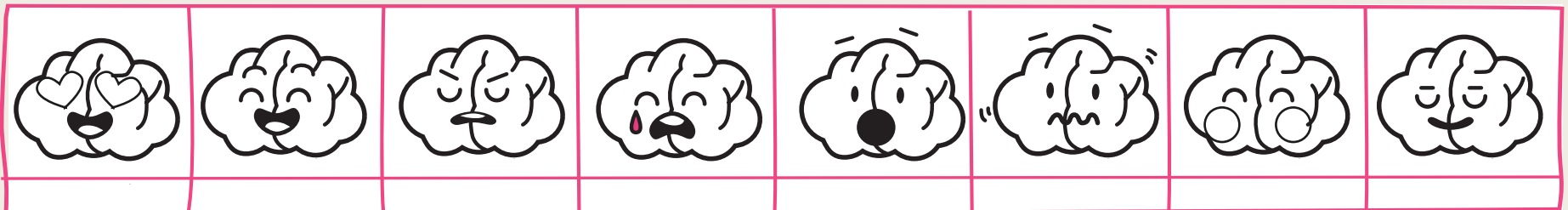


Ahora que ya conocemos más sobre las emociones, necesito tu ayuda. A veces me siento diferente en el día, una emoción tras otra y para saber qué siento, me gusta hacer máscaras con cada emoción, pero se me cayeron todas y las he revuelto. Ayúdame a colorearlas e identificar qué emoción es.

Espacio para colorear

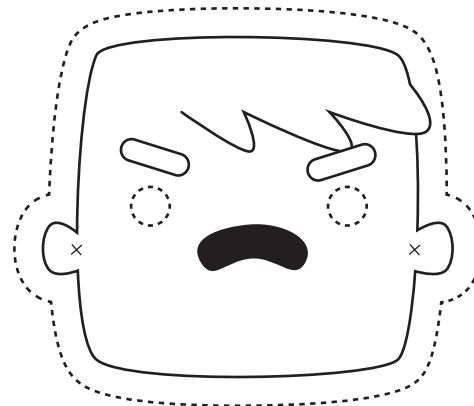
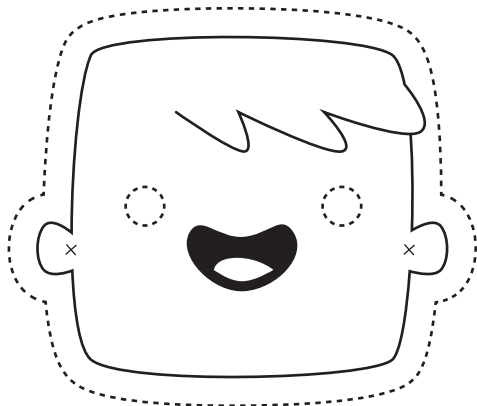


Al identificar cada máscara, escribe el nombre de cada emoción que representa y colorea.



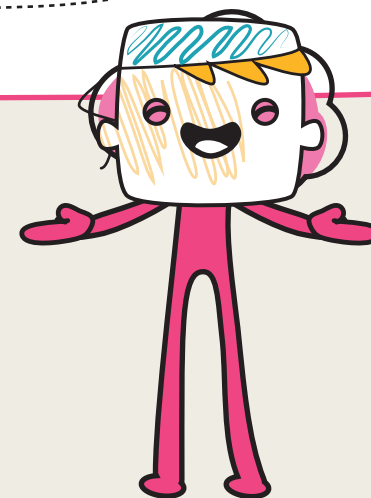


Ahora, que me ayudaste a encontrar cada una de mis máscaras con las emociones que siento a menudo, me gustaría que pudieras crear tus propias máscaras con las emociones que más sentimos como la alegría, el enojo y la tristeza. A continuación, encontrarás 3 figuras de máscaras, cada una tiene un molde con las emociones mencionadas para que tú puedas decorarla a tu gusto con los materiales que tengas disponibles en el hogar. Para hacer tus máscaras, ve al anexo 1 de esta guía y recorta las tres máscaras parecidas a estas, para que puedas decoraras como quieras. Estas te servirán para compartir a las demás personas cómo te sientes.



Ahora que ya dominamos un poco más el tema de las emociones, haremos otras actividades que nos ayudarán a conocer más de nosotras y nosotros mismos.

¿Listas y listos?



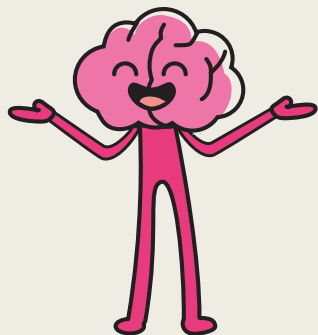
Actividad 4. Mi retrato

Para esta actividad, vas a necesitar un espejo que tengas en tu casa, una hoja de papel bond o de cuaderno, un lápiz y una caja con colores.

Lo que harás es un RETRATO de ti, para ello debes colocarte frente al espejo y dibujar en el papel, tu rostro. Cuando tengas listo tu dibujo, coloréalo.

Espacio para dibujar





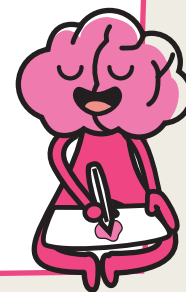
¿Quedo muy bonito el dibujo verdad? Ahora, para completar esta actividad, tú y yo descubriremos algunos aspectos importantes de ti. En la tabla de abajo hay dos columnas, me gustaría que en la primera hagas una lista de lo que más te gusta de ti, y en la segunda columna, elabora una lista de lo que te gustaría cambiar.

Cualidades y fortalezas (Columna 1)	Áreas de mejora (Columna 2)
Por ejemplo, me gusta mi cabello y mi habilidad para leer rápido.	Por ejemplo, me cuesta ayudar a otras personas y colaborar con las tareas del hogar.

Nota: La autoestima es muy importante porque nos ayuda a querernos y aceptarnos como somos, y significa conocer también aquellas áreas de mejora que podemos cambiar en el transcurso del tiempo. La autoestima ayuda a construir nuestra identidad (quienes somos).

Con la actividad, ¿descubriste algo más de ti que no sabías?

Escribe aspectos importantes que descubriste de ti:



Actividad 5. Tu bandera de identidad



¿Te gusta la bandera de El Salvador? ¿Le cambiarías algo?
Con esta actividad te invito a crear “Tu bandera de identidad”.
A continuación, verás los pasos a seguir.

1. Piensa en tus cosas favoritas: comida, colores, juguetes, juegos, programas de TV, música, tiempo en familia, animales, plantas, etc.
2. Ahora, revisa la lista de las cualidades que escribiste en la actividad “Mi retrato”.
3. Piensa y crea una imagen que pueda representarte a ti, una especie de símbolo, como bandera que integre todos los elementos del punto 1 y 2. Luego, coloréala y decórala como quieras.
4. Si gustas, puedes recortar tu obra de arte y pegarla en el espacio que quieras de tu casa. Esta bandera te recordará, cada vez que la veas, la hermosa persona que eres y todas las cualidades que tienes. Quizás, vayas descubriendo más cosas en esta aventura.

Espacio para escribir

Cierre

Para finalizar esta aventura, descubriremos los tesoros que **Autoconciencia** guardó en su mochila. ¿Quieres contar cada tesoro? Ayúdanos a completar cada una de las palabras que contienen el nombre de los tesoros.

Autoestima.
Emociones.
Cualidades.
Identidad.
Alegría.
Máscaras.
Pastel.
Sentimientos.

A _ _ O E _ _ M A
E _ _ _ O _ S
_ U A L _ _ D _
I _ _ T I _ _
A _ _ G _ A
_ A S _ _ R _
_ A S _ _
S _ _ T I _ _ E N _ _

¡Gracias!



Yo me he divertido mucho contigo, espero que tú también. Hemos recolectado algunos tesoros y aprendido algunas técnicas para identificar nuestras emociones. Te recuerdo que esta es la primera aventura y que seguirás conociendo a mis amigas y amigos y divirtiéndote más.

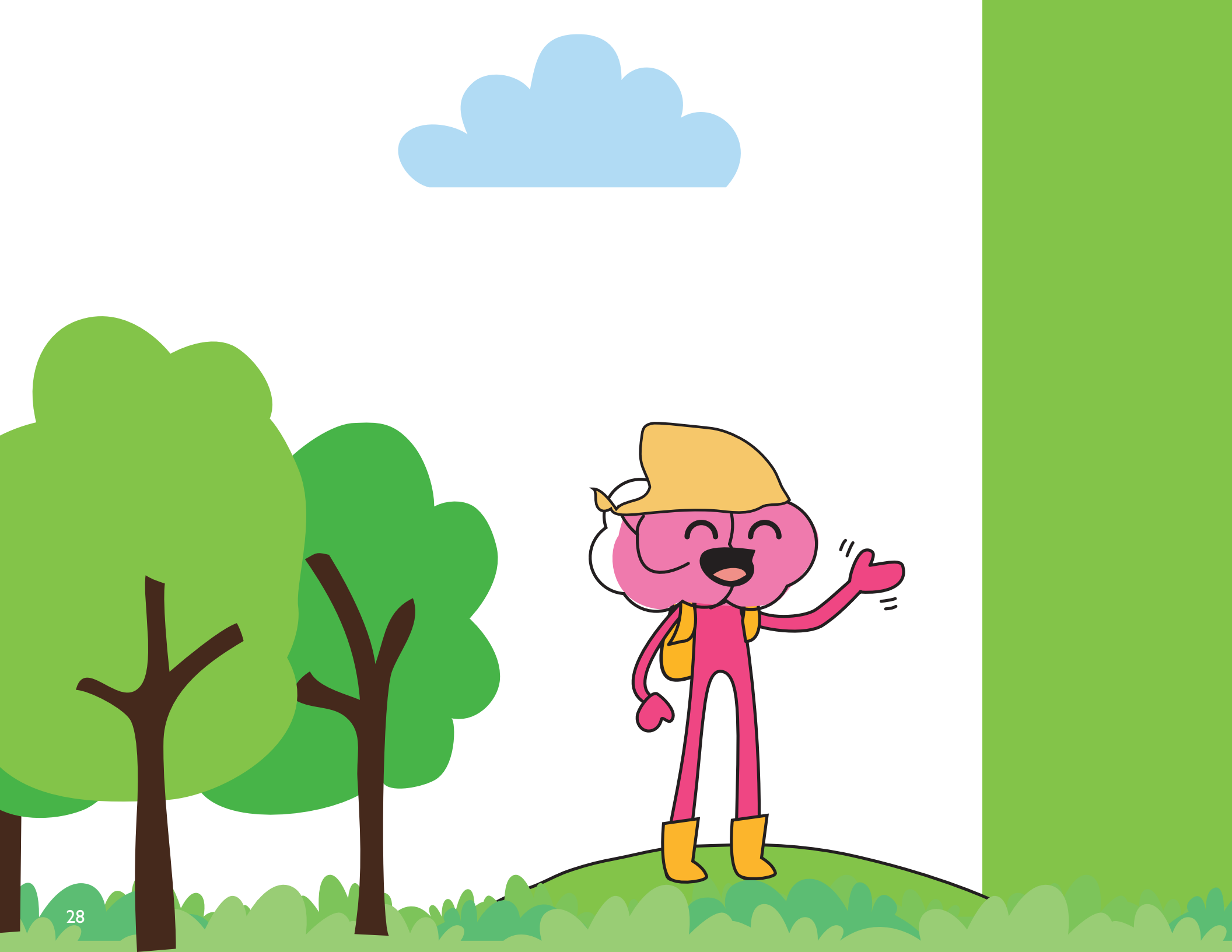
Pero para despedirme de ti, te regalo este cofre del tesoro, me gustaría que escribieras qué fue lo que más te gustó de esta aventura.

Espacio para escribir





¡Hasta la próxima!



BLOQUE II: DESCUBRIENDO EL AUTOCONTROL

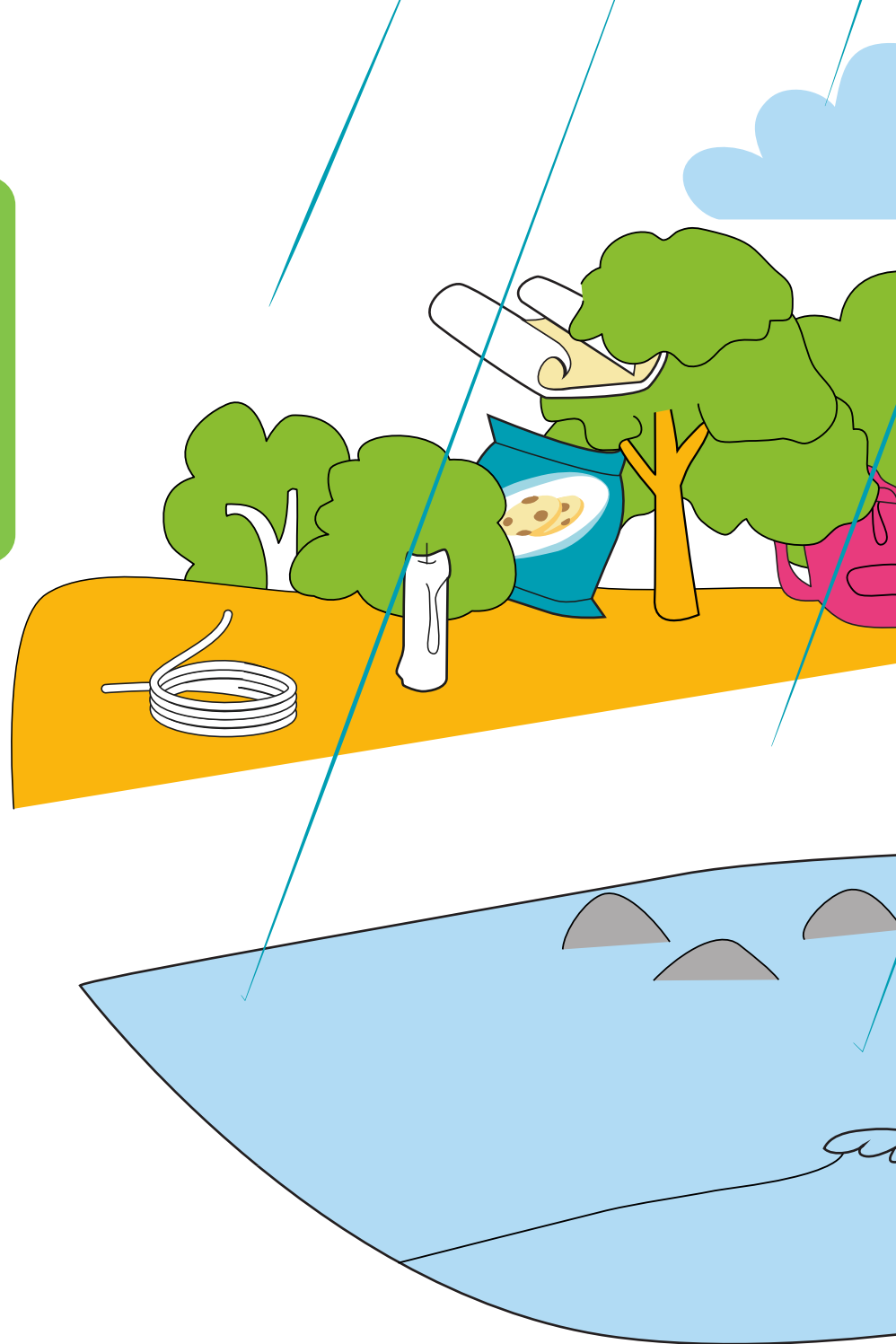




¡Hola! Me llamo **Autocontrol** y junto con **Autoconciencia** estamos por continuar una aventura, pero tenemos un problema: ¡El río ha crecido y necesito mis herramientas! ¿Me ayudas a buscarlas?

Cuando venía manejando, me subí en una piedra y mi mochila salió volando, y todo lo que estaba en ella se ha perdido entre el bosque y el río. Cuando encuentres mis cosas, enciérralas en un círculo por favor.

Encuentra los objetos que Autocontrol necesita para cruzar el río:
Vela.
Lámpara.
Soga.
Galletas.
Mapa.
Botella con agua.
Mochila.





Actividad 1.

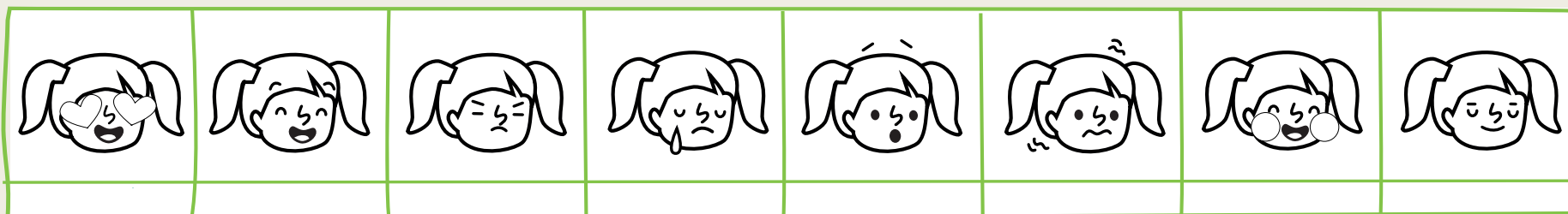
Mapeo corporal de emociones



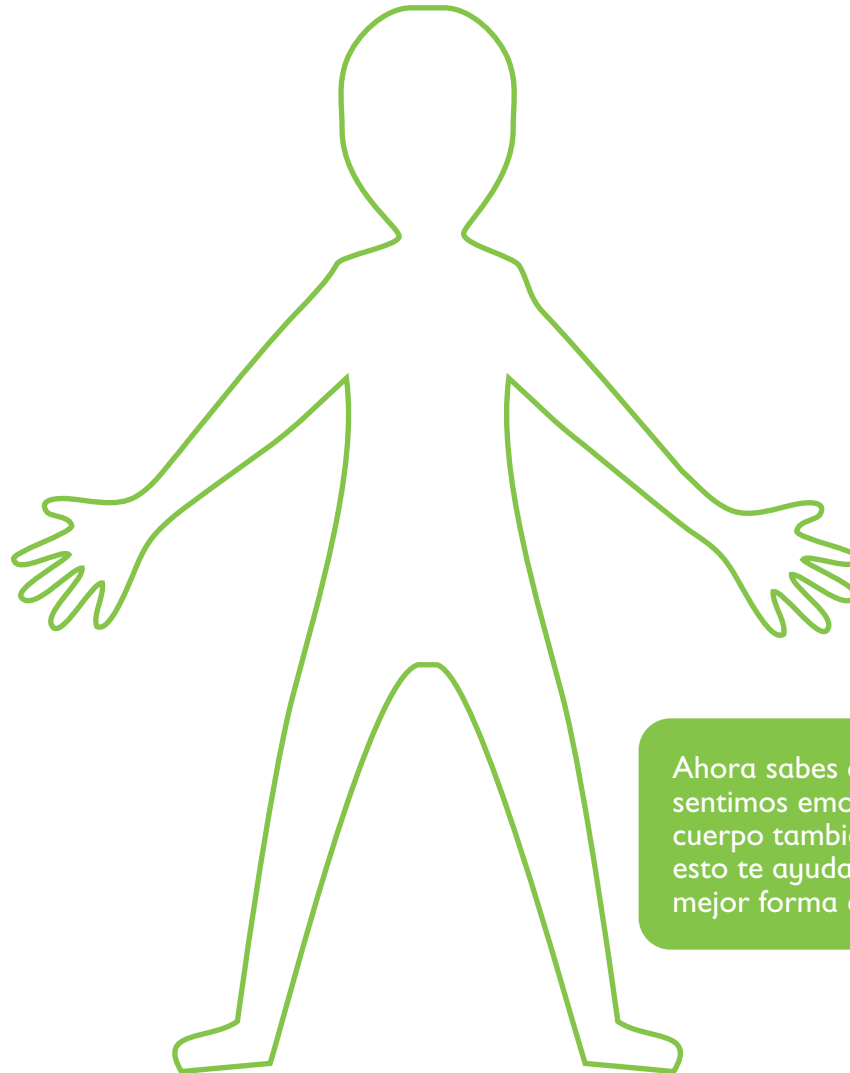
¡Hola de nuevo! Gracias por ayudarme a encontrar mis cosas.
Logramos cruzar el río con tu ayuda.

Como te dije, me llamo **Autocontrol** y conmigo seguirás aprendiendo más de ti y de tus emociones. ¿Sabes en qué partes del cuerpo sentimos las emociones? ¿Qué color le pondrías a cada emoción?

Te invito a colorear cada imagen según el color que le darías a cada emoción. Luego identifica en la silueta en qué parte del cuerpo sientes cada emoción y coloréala del mismo color.



Espacio para escribir y colorear



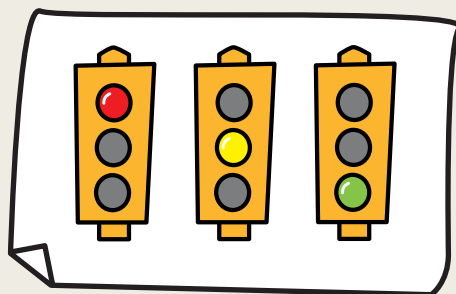
Ahora sabes que cuando sentimos emociones nuestro cuerpo también se activa. Saber esto te ayudará a expresar de mejor forma cómo te sientes.



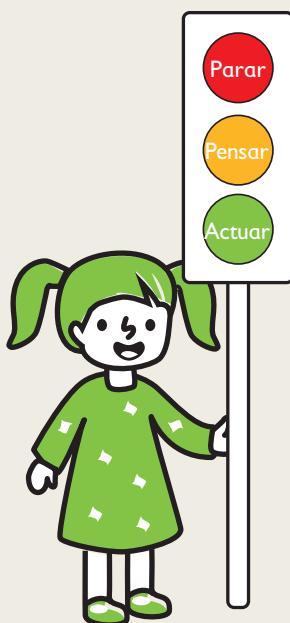
Actividad 2. El semáforo



En esta aventura aprenderemos a regular cada emoción y para ello, te comparto la técnica del semáforo:



Rojo: alto, no podemos pasar.
Amarillo: precaución, hay que tener cuidado.
Verde: puedes pasar.



Cuando sientas enojo, tristeza, miedo o vergüenza, detente a pensar en la situación que te está provocando cada una de las emociones, toma en cuenta los 3 pasos del semáforo:

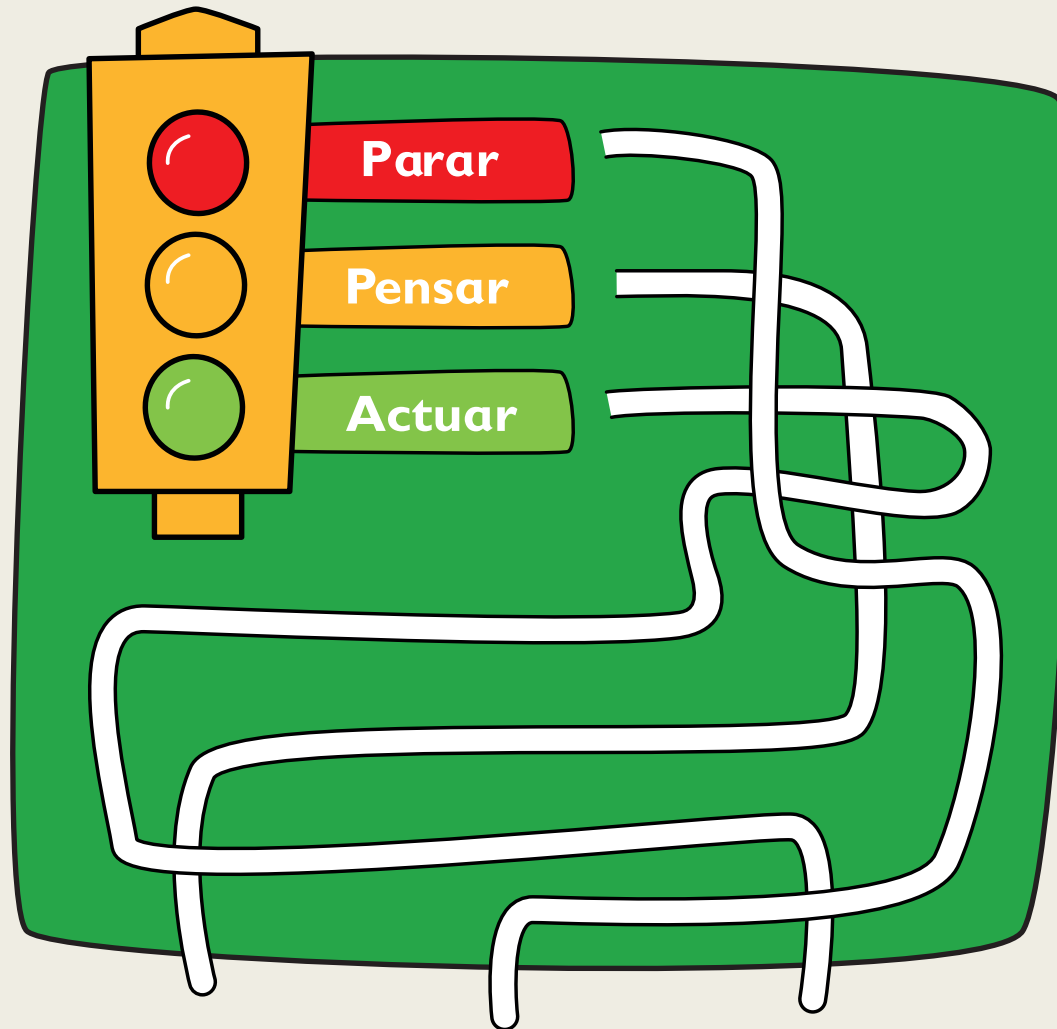
Para: respira, aplica una técnica de relajación (las veremos más adelante), y cálmate.

Piensa: ¿Qué te provocó esa emoción? ¿Tiene solución? ¿Nos afecta mucho? ¿Podemos cambiarla?

Actúa: cuando tengas una solución de cómo podemos cambiar esa emoción y hayas identificado la situación que lo provoca, entonces actúa.



Ahora, que ya conoces los tres pasos del semáforo, resolvamos este laberinto: encuentra los tres caminos que te llevan a cada uno de los pasos del semáforo y colorea cada camino de acuerdo con el color asignado a cada paso: rojo, amarillo o verde.




Actividad 3.

Algunas actividades para relajarte

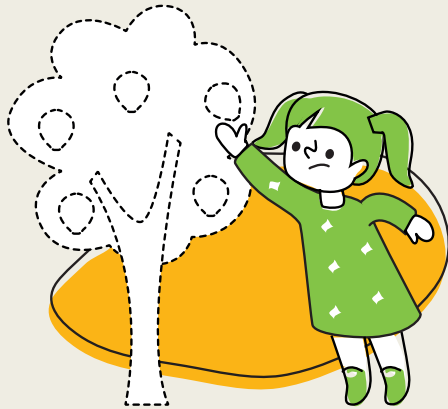


Compartiré contigo algunos ejercicios de respiración que nos ayudarán a calmarnos y relajarnos cuando nos invadan y nos quieran dominar las emociones.

Ejercicio	Descripción
 <p>La flor y la vela</p>	<p>Este es un ejercicio simple que fomenta la respiración profunda, una forma de relajarse.</p> <p>Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Imagina que tienes una flor que huele bien en una mano y una vela que arde lentamente en la otra.• Inhala lentamente por la nariz mientras hueles la flor.• Exhala lentamente por la boca mientras apagas la vela. <p>Repítelo algunas veces, practicando una respiración profunda que te permita sentir como tus pulmones se llenan de aire lentamente y tu pecho se infla, para luego sacar por la boca, poco a poco, ese mismo aire.</p>

Ejercicio

Descripción



Limones

Este ejercicio libera la tensión muscular.

Instrucciones:

- Imagina un árbol de limones.
- Trata de llegar hasta el árbol para recoger un limón con cada mano.
- Exprime los limones con fuerza.
- Tira los limones al suelo y relaja tus manos.
- Luego repite, ¡hasta que tengas suficiente jugo para un vaso de limonada!
- ¡Después de la última recogida y exprimida de limones, lánzalos y sacude las manos para relajarte!

Haz esto cinco o más veces según consideres necesario.



Tortuga

Este ejercicio libera la tensión muscular.

Instrucciones:

- Imagina que eres una tortuga que va a dar un paseo lento y relajado.
- ¡Oh no, ha empezado a llover!
 - Para protegerse de la lluvia, acurrúcate bien debajo de tu caparazón durante unos diez segundos.
 - El sol vuelve a salir, así que sal de tu caparazón y vuelve a tu relajante caminata.

Repite varias veces, asegurándote de terminar con una caminata para que tu cuerpo esté relajado.

Ejercicio

Descripción



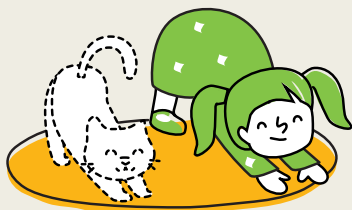
Pluma y piedra

Este ejercicio libera la tensión muscular.

Instrucciones:

- Imagina que eres una pluma flotando por el aire (relajación).
- De pronto te congelas y te conviertes en una piedra y debes caer en forma de pelota (tensión, el cuerpo permanece rígido e inmóvil).
- Luego eres súbitamente transformada/o de regreso en pluma y flotas de nuevo por el aire (relajación). Tu cuerpo se siente liviano y puedes balancearte de lado a lado.

Repite las veces que consideres necesarias, asegurándote de terminar como una pluma flotante en un estado relajado.



Gato perezoso

Este ejercicio libera la tensión muscular.

Instrucciones:

- Imagina que eres un gato perezoso que acaba de despertar de una hermosa siesta.
- Ten un gran bostezo.
- Y un maullido.
- Ahora estira los brazos, las piernas y la espalda, lentamente como un gato, y relájate.

Ahora, ya cuentas con varios ejercicios para poder calmarte, pero haremos uno más donde construiremos nuestra propia herramienta.

¿Listas y listos?



Actividad 4. Pelotas para el estrés



Para esta actividad necesitaremos 2 cosas: un material que nos servirá como base para nuestras pelotas, que puede ser (un globo, un calcetín, una media, una manta o un trozo de tela) y un material que será el relleno de las pelotas (arroz, frijoles, azúcar, harina, semillas sin puntas afiladas, tierra o arena).

Instrucciones:

1. Una vez que ya tengas los materiales, comienza a rellenar la base que serán las pelotas, hasta formar un círculo, que, al tocar y apretar, se sienta suave.
2. Luego de rellenar la base, sállala, ya sea haciendo un nudo o cosiéndola.
3. ¡Listo! Ya tienes tus pelotas para el estrés. Ahora, masajea suavemente alguna parte de tu cuerpo que sientas tensa o dura como los hombros, la cabeza o la espalda.
4. Mientras te haces un masaje, practica algunos de los ejercicios de respiración que vimos. Respira lentamente y relájate.

Recuerda, que puedes utilizar tus pelotas para el estrés cuando lo necesites y las veces que quieras.

Espacio para escribir o dibujar

Me gustaría que pudieras escribir o dibujar lo que más te ha gustado de los ejercicios que vimos para relajarnos y calmarnos, incluyendo las pelotas para el estrés.



Cierre



En esta aventura, conocimos que nuestro cuerpo también siente las emociones, descubrimos técnicas de relajación y autorregulación para nuestras emociones, y aprendimos que podemos ocupar los tres pasos del semáforo para sentirnos mejor ante una situación.

Ahora, ayúdame a elaborar una lista de cada técnica y actividad que aprendimos, resolviendo esta sopa de letras.

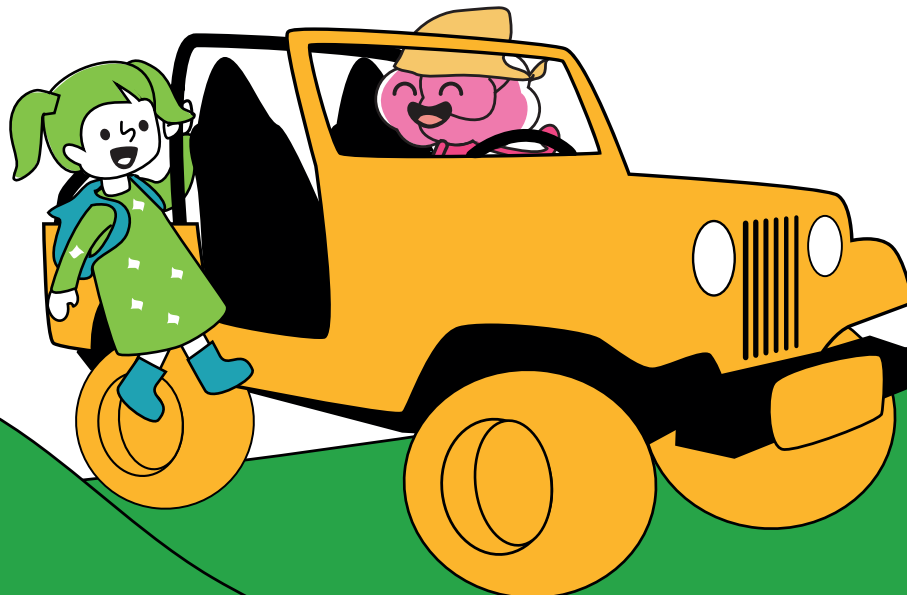
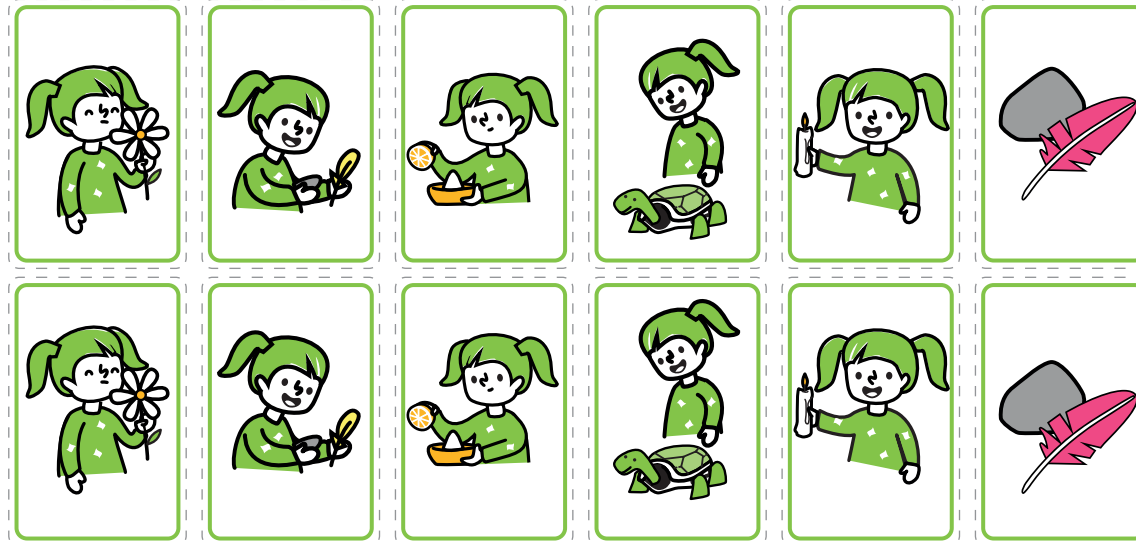
**En esta sopa de letras
están escondidas
las palabras:**

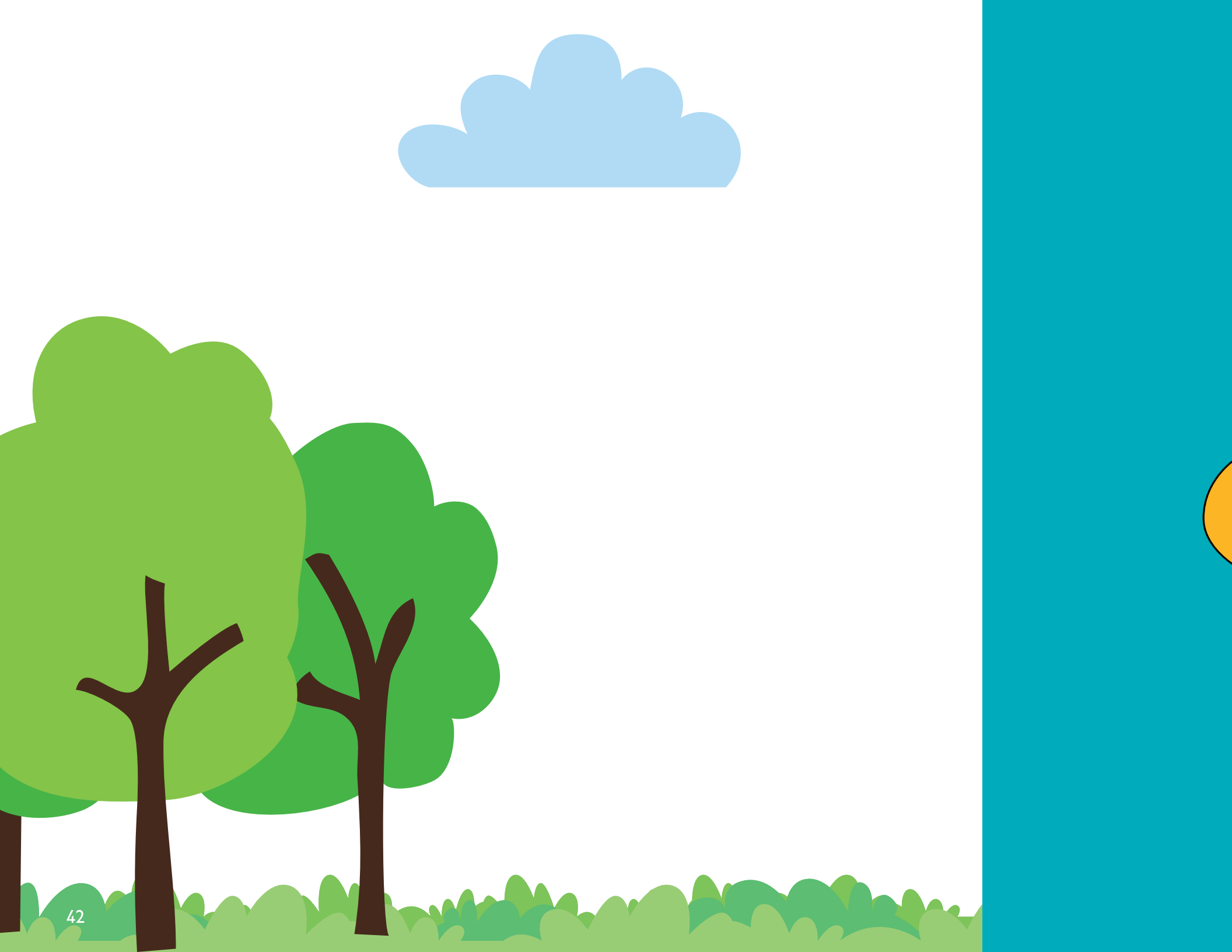
Pelotas.
Flor y vela.
Tortuga.
Gato flojo.
Semáforo.
Pluma y piedra.
Limonas.

G	F	L	O	R	Y	V	E	L	A	V	D	J	A
A	B	G	O	A	P	R	Q	E	X	W	U	Q	Y
S	G	A	T	O	F	L	O	J	O	R	I	C	A
M	P	E	L	O	T	A	S	Y	T	P	L	I	U
L	M	F	I	D	M	R	M	F	G	J	H	N	V
U	U	K	V	R	E	B	A	D	H	B	U	P	Z
L	Q	U	S	O	Z	L	G	X	F	I	Z	F	T
U	S	B	E	A	X	G	J	U	L	F	T	K	H
U	E	N	D	A	A	K	J	E	H	Y	D	X	A
K	I	H	Z	Q	A	H	N	M	O	W	I	V	O
O	D	O	I	W	T	O	R	T	U	G	A	S	Q
B	V	U	W	T	V	B	L	I	M	O	N	E	S
U	M	P	L	U	M	A	Y	P	I	E	D	R	A
Y	G	S	E	M	A	F	O	R	O	N	X	B	G

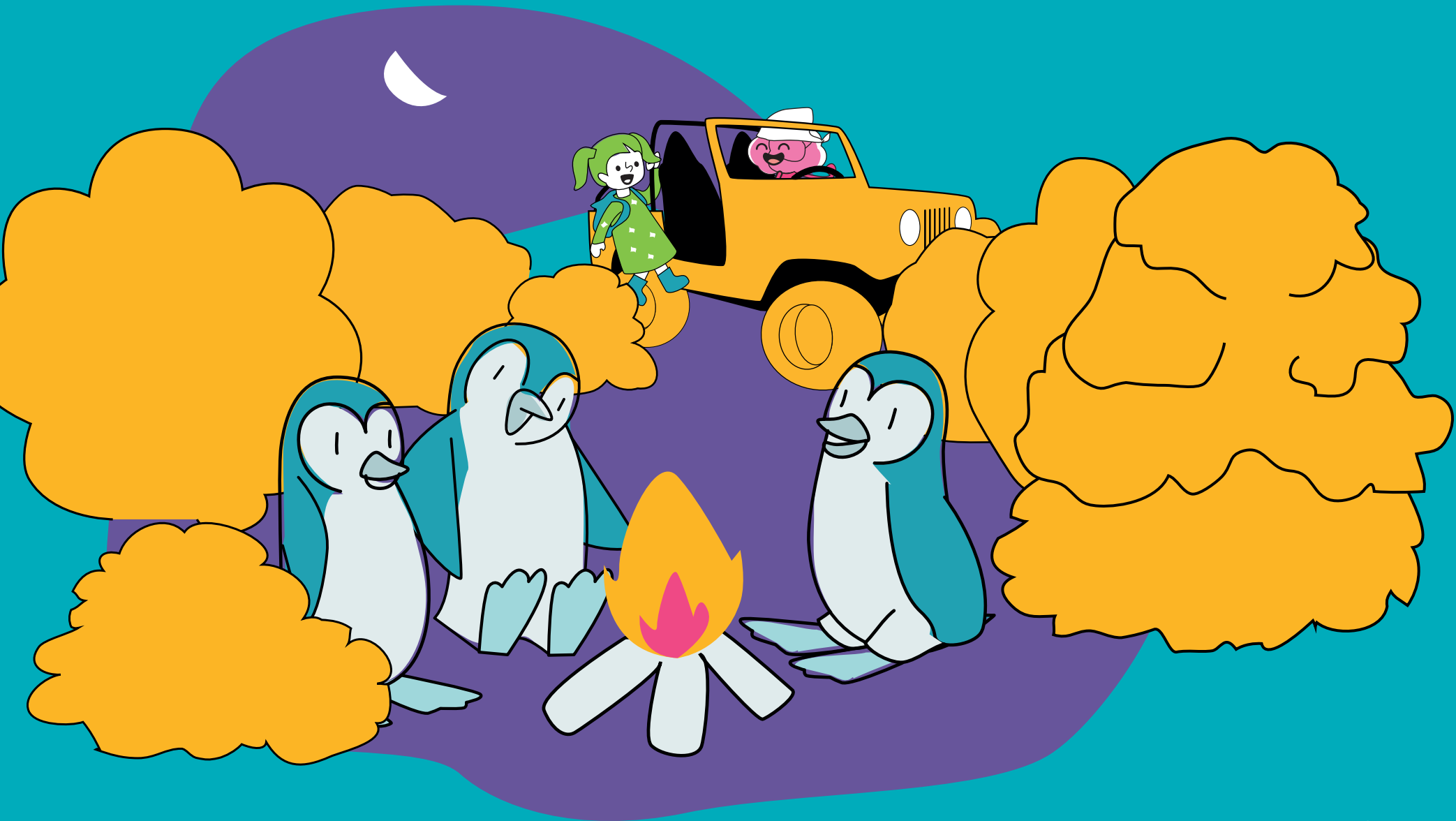


Muchas gracias por aprender juntas y juntos y acompañarnos en esta aventura. Autoconciencia y yo, queremos dejarte un regalo: un juego de memoria. Solo tienes que recortar las parejas de las tarjetas que están en el Anexo 2. Este juego te ayudará a no olvidar las técnicas que aprendiste en esta aventura. ¡Nos veremos pronto!



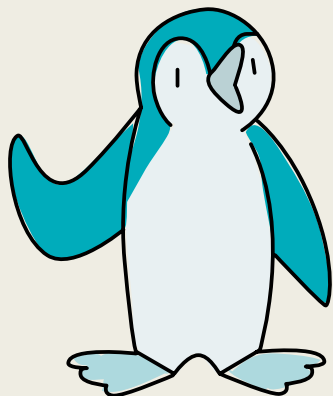


BLOQUE III: UNA AVENTURA JUNTO A CONCIENCIA SOCIAL



Actividad 1.

Dibujos de confianza



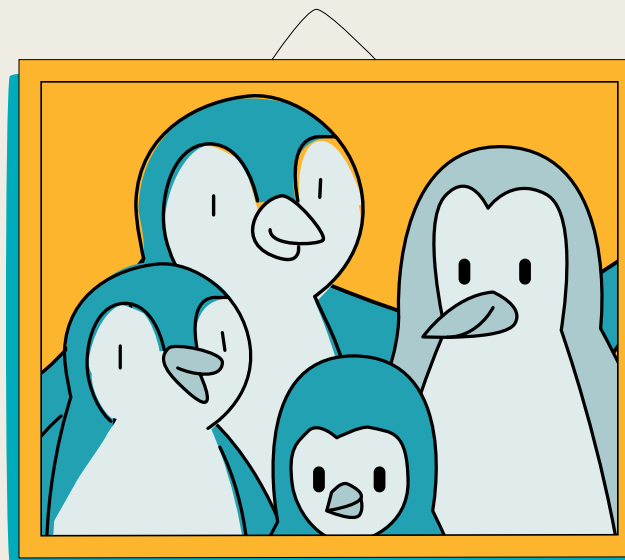
¡Hola, soy **Conciencia Social**! Sé que has tenido aventuras y has aprendido mucho con **Autoconciencia** y **Autocontrol**. Conmigo te seguirás divirtiendo y aprendiendo. Hay muchas cosas que quiero compartirte sobre lo importante que son nuestros seres queridos y todas aquellas personas que están ahí, para nosotras y nosotros, que nos cuidan y a las que también, cuidamos y apoyamos.

¡Bienvenida y bienvenido a esta nueva aventura!

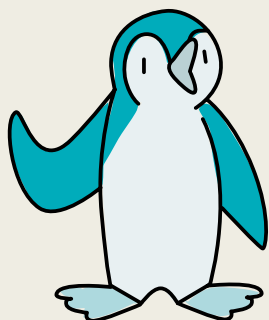
En diferentes aventuras, convivimos con personas. A veces con nuestra familia o amigas y amigos. Pero otras veces, tenemos la oportunidad de conocer nuevas personas y entablar lazos de amistad. Para nosotras y nosotros es muy importante nuestra familia. Ellas y ellos son las personas más valiosas.

Como puedes ver, en la esquina inferior derecha hay una fotografía de mi familia. Esta fotografía siempre la andamos en todas nuestras aventuras porque nos recuerda que en casa nos esperan personas que nos aman y cuidan. Queremos que tú también tengas un recuerdo de aquellas personas que son muy importantes y valiosas en tu vida.

Te invitamos a que crees una obra de arte, un dibujo o pintura donde estén esas personas.



Espacio para dibujar



Sin duda, creaste una hermosa obra de arte. Como puedes ver, hay personas muy importantes en tu vida, y esas personas estarán ahí siempre que las necesites, para cuidarte, amarte, escucharte y estar contigo.

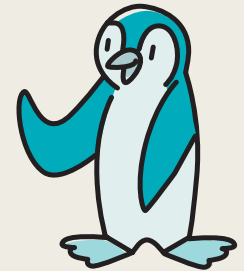
Para que podamos llevarnos bien con las y los demás y convivir en armonía, es necesario que nutramos estas relaciones (las cuidemos y las hagamos crecer) y para que eso pase, necesitamos hacer ciertas cosas.

Mira las siguientes imágenes que representan esos cuidados:

			
	Chapodarla, limpiando lo que ya está seco.	Abonarla, para que crezca sana y fuerte.	Regarla para que conserve sus nutrientes.

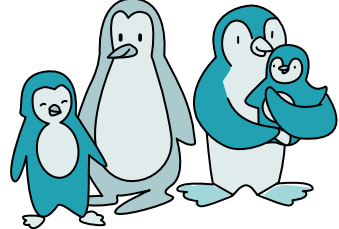
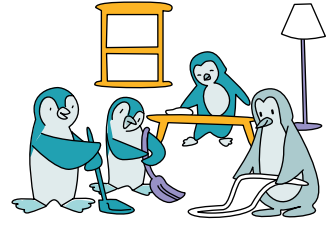
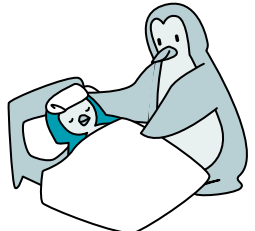
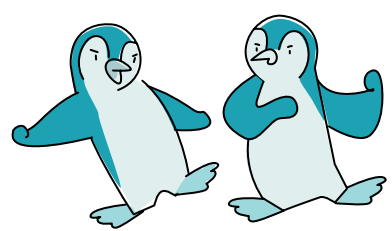
Si proveemos cada uno de estos cuidados, una plantita crecerá grande y fuerte, con los nutrientes necesarios y probablemente nos dará flores o frutos.

Así pasa con nuestra familia, amigas y amigos y seres queridos. Cada una de esas personas es una planta que necesita cuidados para sobrevivir.

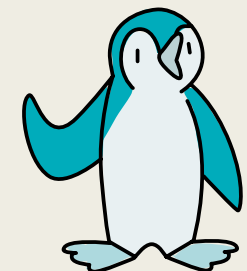


Así como hemos vistos los cuidados necesarios para una planta, piensa en cuales son los cuidados que nosotros le damos a las personas más importantes de nuestra vida. Escríbelos a continuación (por ejemplo, cuidar a alguien cuando está enfermo, apoyar en las tareas del hogar, escuchar al otro cuando lo necesite).

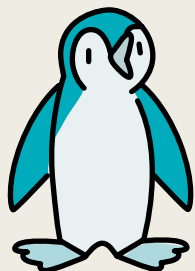
Ahora, mira cada una de las imágenes de abajo con atención, y encierra en un círculo aquellas imágenes que creas tú, que representan los cuidados necesarios para nuestras personas importantes:

		
Nos escuchamos los unos a los otros.	Pelemos mucho.	Jugamos y nos divertimos.
		
Hablamos y resolvemos problemas juntos.	Compartimos en familia.	Colaboramos en casa todas y todos.
		
Nos cuidamos entre todos cuando nos enfermamos.	Arreglamos los problemas a golpes.	Estamos juntos cuando nos necesitamos.

Como viste, hay muchas cosas que podemos hacer para vivir en armonía con todas las personas a quienes queremos y consideramos valiosas. Esperamos que recuerdes cada uno de estos cuidados. Te aseguramos que tendrás relaciones sanas, llenas de armonía y que siempre encontrarás una persona disponible para cada necesidad que puedas tener: hablar, jugar, llorar y divertirse.



Actividad 2. Redes de apoyo



Haremos un ejercicio que nos ayudará a identificar a esas personas a las cuales buscamos cuando tenemos un problema, necesitamos resolver una situación que nos está afectando mucho, o cuando simplemente buscamos hablar o divertirnos e incluso, ofrecerles nuestra ayuda.

Piensa en todas las personas, familia y amigos, en quienes en alguna ocasión has buscado o te han buscado a ti por ayuda. Ahora, elabora una lista con los nombres de esas personas:

Ahora, con ayuda de tu lista completaremos la siguiente tabla: En cada espacio, ubicarás el nombre de esas personas (ya sean familiares o amigas y amigos) que has buscado en cada una de las situaciones que se presentan.

SITUACIONES	PERSONAS
Cuando me siento triste y necesito llorar, hablar y que me hagan sentir mejor, yo busco a...	
Cuando tengo un problema que no puedo resolver por mí misma/o, busco a....	
Siempre está ahí para divertirnos, pasar un buen rato juntas y juntos, jugando, hablando, viendo tele o escuchando música...	
Cuando necesito un consejo, busco a...	
Para hacer mis tareas, pido ayuda a...	

¿Solo pusiste los nombres de tu lista o te diste cuenta de que hay más personas?

Cada uno de los nombres que has escrito conforman tu “Red de apoyo”.

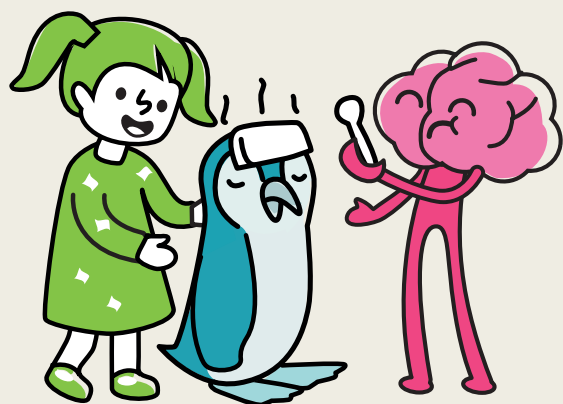
Las redes de apoyo que cada persona tiene son todas aquellas a las cuales acudimos cuando tenemos un problema y necesitamos ayuda, pero también son aquellas personas con las cuales disfrutamos estar juntas y juntos y con quienes nos divertimos, hablamos o buscamos consejo.



Actividad 3. Mi comunidad

La red de apoyo también está conformada por instituciones o lugares que nos pueden ayudar cuando lo necesitamos. Por ejemplo, **Conciencia Social** ha enfermado, **Autoconciencia** y **Autocontrol** han hecho lo posible por ayudarlo pero, necesita atención médica. ¿Quién podría ayudarnos?

Observa el siguiente mapa ¿puedes encontrar un lugar donde llevar a **Conciencia Social**? Si lo encontraste, enciérralo en un círculo.



¿Qué lugares encontraste?

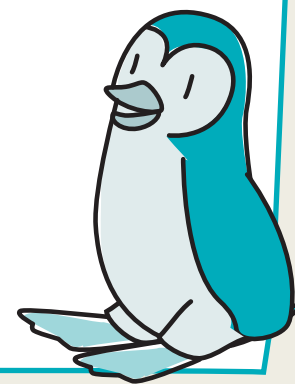
Probablemente te diste cuenta de que en la comunidad hay muchos lugares a los cuales acudimos, por ejemplo:

Cuando nos enfermamos:	La unidad de salud.
Para aprender:	La escuela.
Para convivir en la comunidad y participar en actividades culturales y de integración:	La casa comunal.
Para resolver un problema de la comunidad: por ejemplo, si no hay agua o luz y queremos tener ese servicio:	La ADESCO.
Si necesitamos comida o comprar alguna cosa:	La tienda.
Si queremos jugar o reunirnos con nuestras amigas y amigos:	La cancha o el parque.

¿Qué más lugares hay en tu comunidad?

Elabora un dibujo de tu comunidad y ubica cada uno de los lugares que forman parte de ella, y que sueles visitar cuando lo necesitas, formando parte de tu Red de Apoyo. *Puedes utilizar el mapa anterior como referencia para crear el tuyo.*

Espacio para dibujar



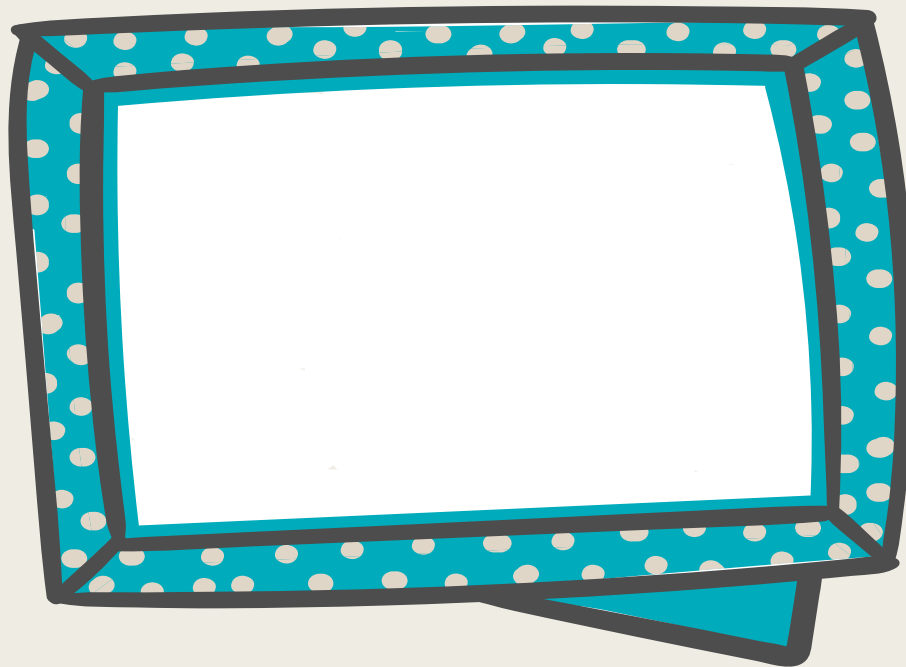
Cierre

En esta aventura, aprendimos que es muy importante convivir en paz y armonía con las demás personas, y que, aunque a veces nos sintamos solas y solos, siempre habrá personas que estarán cerca para apoyarnos. Todas y todos hemos construido una red de apoyo, donde hay familiares y amigos/os cercanas/os.

Como regalo para ti, te dejamos este hermoso marco, para que busques una fotografía de tus seres queridos y la coloques acá. Este marco te recordará siempre que hay personas que te quieren, te cuidan y están pendientes de ti. Muchas veces no solo es la familia. Hay amigas, amigos, docentes e incluso mascotas que nos demuestran su amor cada vez que pueden.

Si no encuentras una foto, puedes hacer un dibujo de esas personas.

Nos vemos muy pronto y no olvides, ¡nunca estás sola ni solo!



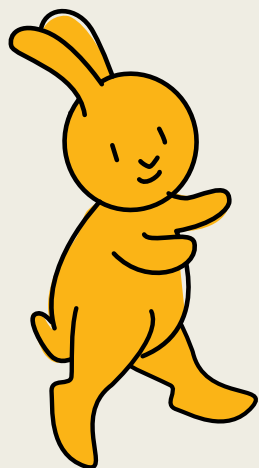


BLOQUE IV: DIVIRTIÉNDONOS CON LAS HABILIDADES SOCIALES



Actividad 1.

Practicando valores



¡Hola! Somos las **Habilidades Sociales**. Creo que ya conociste a nuestras amigas y amigos **Autoconciencia**, **Autocontrol** y **Conciencia Social**. En esta aventura, aprenderemos más cómo convivir en armonía con otras personas.

Para iniciar, escribe los nombres de tus amigas y amigos más importantes, y los nombres de tus seres queridos más cercanos.



Si tú te pones a pensar, todos los días convivimos con muchas personas, ya sea en casa con la familia y en la comunidad. Y en esa convivencia diaria, generalmente practicamos valores que nos ayudan a mantener una relación tranquila y en paz con las y los demás. ¿Sabes cuáles valores son?

Encuétralos en la siguiente sopa de letras.

**Los valores que
deberás encontrar
son:**

Cooperación.
Gratitud.
Humildad.
Paciencia.
Solidaridad.
Equidad.
Honestidad.
Igualdad.
Respeto.
Tolerancia.

S	Y	P	E	C	K	H	U	M	I	L	D	A	D
I	G	U	A	L	D	A	D	E	Y	W	R	V	N
J	P	A	C	I	E	N	C	I	A	K	D	U	J
F	G	Y	L	X	S	L	V	D	I	N	K	C	L
D	E	T	G	R	A	T	I	T	U	D	J	M	T
O	C	D	U	L	N	G	L	K	W	S	Z	M	U
S	F	D	U	A	A	D	F	J	M	E	J	A	T
L	F	U	P	S	P	N	K	N	R	S	W	K	V
D	H	O	N	E	S	T	I	D	A	D	N	W	E
X	Q	J	E	Q	U	I	D	A	D	E	C	P	A
R	B	N	O	L	N	R	E	S	P	E	T	O	U
S	O	L	I	D	A	R	I	D	A	D	K	V	V
Z	G	O	D	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A
R	C	O	O	P	E	R	A	C	I	O	N	M	E

¿Encontraste todos los valores?
¡Muy bien hecho!

Al practicar cada uno de esos valores, logramos llevarnos bien con las personas que nos rodean, conversar de forma pacífica y sin ofender, ayudar cuando se necesita y saber que contamos con personas que están pendientes de nosotras/os.





¡Recordando!

En esta ocasión, nos gustaría que recordarás algún momento en donde te ayudaron a ti, o ayudaste a alguien a resolver una situación o problema, escuchaste o brindaste tu apoyo cuando alguien estaba triste o cuando tuviste un espacio para conversar o jugar con otras personas.

Hoy que ya tienes ese recuerdo, te invitamos a que puedas escribir una historia o un cuento de lo que sucedió, mencionando qué valores pusiste en práctica en esa situación y cómo se resolvió lo que había sucedido. Usa tu creatividad e imaginación para crear esta historia.

Espacio para escribir



Actividad 2. La escucha activa y la comunicación asertiva

Otros elementos que nos ayudarán a tener buenas relaciones con las y los demás es la capacidad de escuchar con atención a lo que otras personas nos quieren comunicar (escucha activa) y también, a expresar de forma adecuada lo que nosotros queremos comunicar a otros (comunicación asertiva). Para poner en práctica estos dos elementos, te invitamos a que juegues en casa lo siguiente:



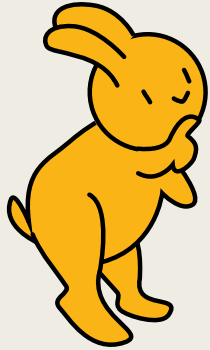
El teléfono descompuesto:

1. Todas y todos se sientan en fila o se ubican en fila de pie, y uno a uno se transmite un mensaje secreto al oído.
2. Al llegar el mensaje a la última persona que lo escuchó, deberá compartir en voz alta el mensaje que recibió para que la primera persona que mandó el mensaje, revise si lo que dijo llegó de forma correcta hasta la última persona.
3. Tú puedes inventar cual será el mensaje, por ejemplo “*recuerda lavarte bien las manos con agua y con jabón*”.



Simón dice:

1. Invita a tu familia a jugar, solicitando primero que de forma voluntaria alguien sea “Simón”.
2. Cuando tengan al voluntario, Simón irá pidiendo que el grupo haga ciertas cosas como: todas y todos deben dar un salto, tóquense la cabeza, agáchense, digan ahhhh, entre otras cosas.
3. Quien se vaya equivocando o no siga la indicación de Simón, va saliendo del juego.



Ahora, responde la siguiente pregunta: ¿Qué te parecieron los juegos?

En el teléfono descompuesto, ¿llegó completo el mensaje original? SI / NO ¿Qué mensaje llegó?	
¿Qué crees que paso si el mensaje original no llegó completo?	
¿Qué podríamos hacer para lograr transmitir nuestras ideas o lo que queremos comunicar a otros, de forma completa y entendible?	
En Simón dice, ¿todos siguieron las indicaciones?	
¿Alguien se equivocó en la actividad?	

Con estos dos juegos, aprendimos que la escucha activa y la comunicación asertiva nos ayuda a comunicarnos de una forma clara, respetuosa y en armonía.

Actividad 3. Comunicando con títeres

Ahora, ¿recuerdas la historia o cuento que creaste al inicio? A continuación, realizaremos una presentación de tu historia con títeres. Para ello sigue los pasos siguientes:

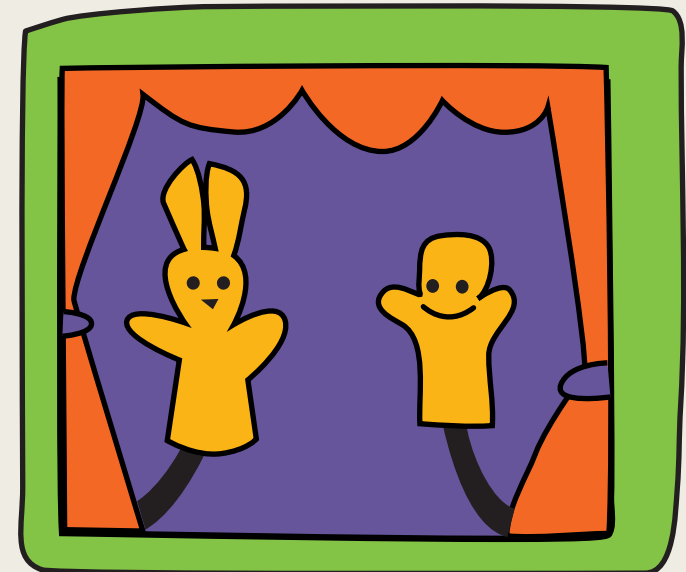
1. Busca material en casa para hacer títeres de cada uno de los personajes de la historia o cuento que hiciste: puedes usar calcetines viejos, medias, trozos de tela y decorarlos con lana, botones y todo el material que se te ocurra.
2. Encuentra en casa un espacio para montar un teatro y realizar la función de títeres, puedes ocupar cajas de cartón que no utilicen en casa o sábanas y colchas.
3. Invita a tu familia a participar en una presentación de teatro con títeres y pídeles estar atentos a la obra.
4. Puedes pedirle a uno de tus familiares que te ayude a manejar los títeres mientras tú narras la historia.

¡Que comience la función!

5. Al terminar la función, haz las siguientes preguntas:
 - ¿De qué se trató la historia?
 - ¿Había algún problema o situación que resolver? ¿Cuál era?
 - ¿Se pusieron en práctica algunos valores de convivencia? ¿Cuáles?

Explica a tus invitadas/os que, así como en la historia para resolver una situación, ayudar a otros y convivir en armonía con las y los demás, es importante escuchar con atención lo que nos quieren comunicar (escucha activa) y saber expresar nuestras ideas, sentimientos o preocupaciones sin dañar a otros (comunicación asertiva).

6. Agradéceles por haber participado.



Actividad 4.

Trabajo en equipo y liderazgo



Te invitamos a que leas el siguiente cuento y luego resuelvas la actividad que se presenta.

El Saco de Pulgas²

Cuenta la leyenda, que el brujo Perrón y el mago Chuchin tenían una de las mejores colecciones de pulgas del mundo, las más listas, saltarinas y fuertes, muy útiles para cualquier hechizo. Llevaban siempre casi mil pulgas cada uno, bien guardadas en sus rarísimos sacos de cristal, para que todos pudieran apreciar sus cualidades.

En cierta ocasión, el brujo y el mago se encontraron en un bosque, y entre pláticas y bromas, se hizo tan tarde que tuvieron que acampar allí mismo.

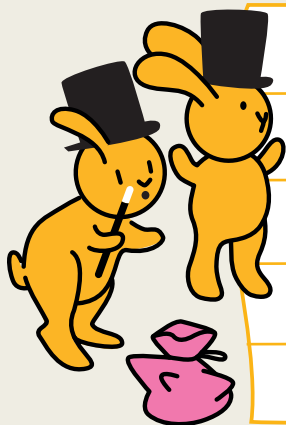
Mientras dormían, el mago Chuchin estornudó tan fuerte y mágicamente, que miles de ardientes chispitas escaparon de su nariz, con tan mala fortuna que una de ellas llegó a incendiar las hojas sobre las que el brujo y el mago habían dejado sus pulgas. Como los hechiceros seguían dormidos y el fuego se iba extendiendo, las pulgas comenzaron a ponerse nerviosas. Todas eran tremendamente listas y fuertes, así que cada una encontró una forma de escapar del fuego, saltando con fuerza para conseguirlo. Sin embargo, como saltaban en direcciones distintas, los sacos seguían en su sitio y el fuego amenazaba acabar con todas ellas.

Entonces, una de las pulgas del mago vio a todas las pulgas del brujo saltando en su saco sin ningún control, y se dio cuenta de que nunca se salvarían así. Y dejando de saltar, reunió a un grupito de pulgas y las convenció para saltar todas juntas. Como no conseguían ponerse de acuerdo hacia dónde saltar, la pulga les propuso saltar una vez adelante y otra atrás.

El grupito empezó a saltar conjuntamente, y el resto de las pulgas de su mismo saco no tardó en comprender que saltando todas juntas sería más fácil escapar del fuego, así que al poco tiempo todas las pulgas saltaban adelante y atrás, adelante y atrás. Las pulgas del saco del brujo, al verlo, hicieron lo mismo, y tuvieron tanta suerte, y balancearon tanto los sacos de cristal que llegaron a chocar uno contra otro y se rompieron en mil pedazos, dejando a las pulgas libres para ir donde quisieran. Cuando el fuego llegó a despertar a los hechiceros, ya era demasiado tarde, y aunque pudieron apagar el incendio sin problemas, todas las pulgas habían conseguido escapar.

Y nunca más se volvió a saber nada de aquellas excepcionales pulgas, aunque hay quien dice que aún hoy siguen trabajando en equipo para sobrevivir a los peligros del bosque.

² Cuento tomado de: <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-saco-de-pulgas>. Cuento elaborado por el autor Pedro Pablo Sacristán.



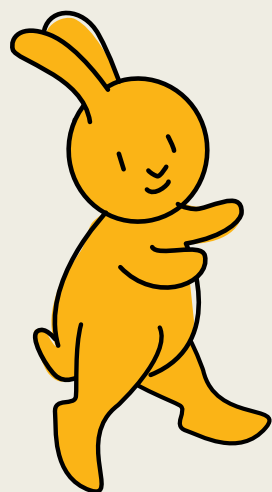
¿De qué se trató la historia?

¿Qué valores se pusieron en práctica?

¿Hubo alguna lideresa o líder de parte de las pulgas?

¿De qué forma actuó la lideresa o el líder de las pulgas?

¿Qué final le darías tú al cuento?



Muchas veces a ti quizás ya te ha tocado ser una lideresa o líder para resolver un problema, hacer una tarea de la escuela o mejorar algo en casa. Nunca olvides que, si hay tareas, problemas o situaciones muy grandes para ti, hay personas que te pueden ayudar a solventarlas y no dudes, que trabajando juntas y juntos en equipo (a veces siendo tú esa lideresa o líder), obtendrás mejores resultados, soluciones o mejoras.

Una buena lideresa o líder, tiene ciertas características que lo definen. Encuéntralas en la siguiente sopa de letras.

Las características que deberás encontrar en la siguiente sopa de letras son:

- Comunicación. • Integridad. • Empatía. • Optimismo.
- Honestidad. • Paciencia. • Inspiración. • Responsabilidad.

Cuando vayas encontrando cada uno, tacha el nombre en la tabla.

Características de una lideresa o líder.

Y	I	Q	H	O	N	E	S	T	I	D	A	D	P
E	V	I	N	S	P	I	R	A	C	I	O	N	X
R	E	S	P	O	N	S	A	B	I	L	I	D	A
V	R	G	T	I	Q	I	T	T	L	O	T	T	F
P	T	H	A	M	N	O	I	H	H	P	Q	S	N
E	E	S	V	I	N	T	E	G	R	I	D	A	D
S	F	C	O	M	U	N	I	C	A	C	I	O	N
U	H	Y	R	G	O	P	T	I	M	I	S	M	O
H	H	O	E	E	Y	X	T	N	P	Q	I	H	O
R	O	G	G	Z	O	E	W	B	O	H	P	S	D
A	P	A	C	I	E	N	C	I	A	U	V	N	G
V	V	G	Y	U	J	Z	A	B	W	I	W	E	Z
Z	Y	F	S	E	M	P	A	T	I	A	I	F	K
C	M	T	P	Y	N	U	L	N	M	X	K	L	X

Las características que deberás encontrar en la siguiente sopa de letras son:

Comunicación.
Honestidad.
Integridad.
Paciencia.
Empatía.
Inspiración.
Optimismo.
Responsabilidad.



Es muy probable que muchas de esas características las tengas tú. ¿Puedes recordar alguna situación donde fuiste lideresa o líder? ¿Pusiste en práctica el trabajo en equipo? ¿Qué paso? Cuéntanos más de esa experiencia.

Cierre



En esta aventura descubrimos que las habilidades sociales son:

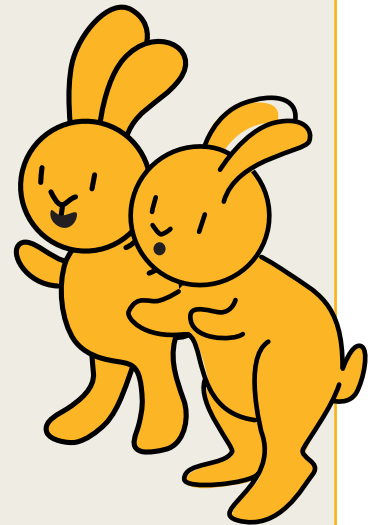
1. La práctica de valores.
2. La escucha activa.
3. La comunicación asertiva.
4. La practica del trabajo en equipo y el liderazgo.
5. La empatía con los demás (esa capacidad de ponernos en el lugar de otros para entender su situación y ayudarles).

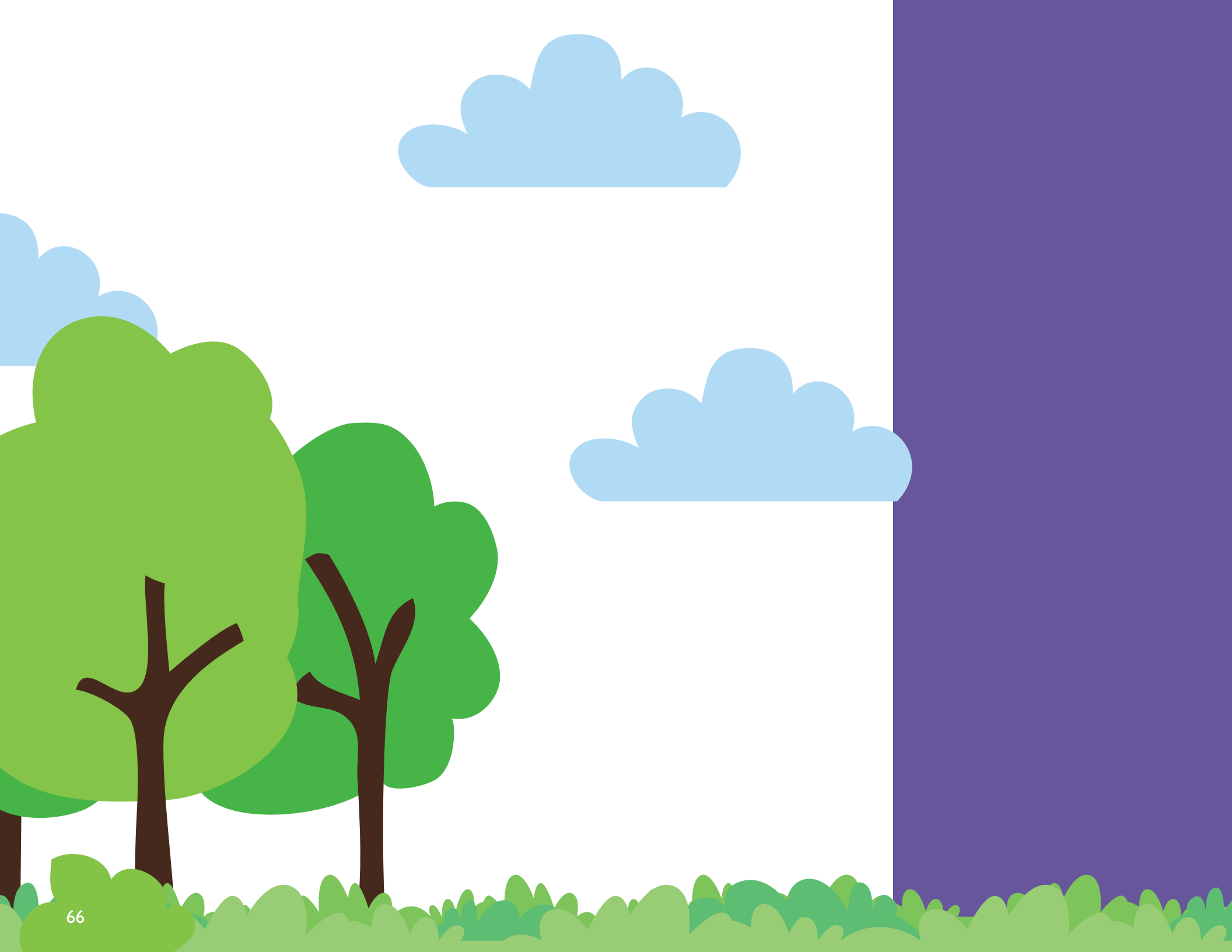
Todo lo anterior nos permite convivir en armonía con las personas de nuestro entorno.



Como última aventura juntas y juntos, necesitamos tu ayuda. Nuestras amigas y amigos nos tomaron una foto de la última Navidad que celebramos en equipo, pero en cada viaje que hacemos esa foto se va desgastando, ¿puedes ayudarnos a arreglar esta foto? Solo debes seguir las líneas punteadas para ver de nuevo la imagen y colorearla.

Gracias por tu ayuda.
¡Hasta la próxima aventura!

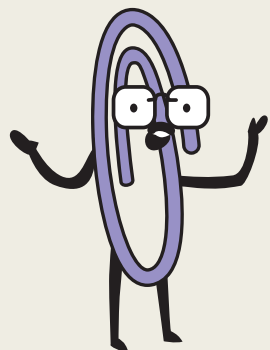




BLOQUE V:

CRECIENDO Y MADURANDO CON LA TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES





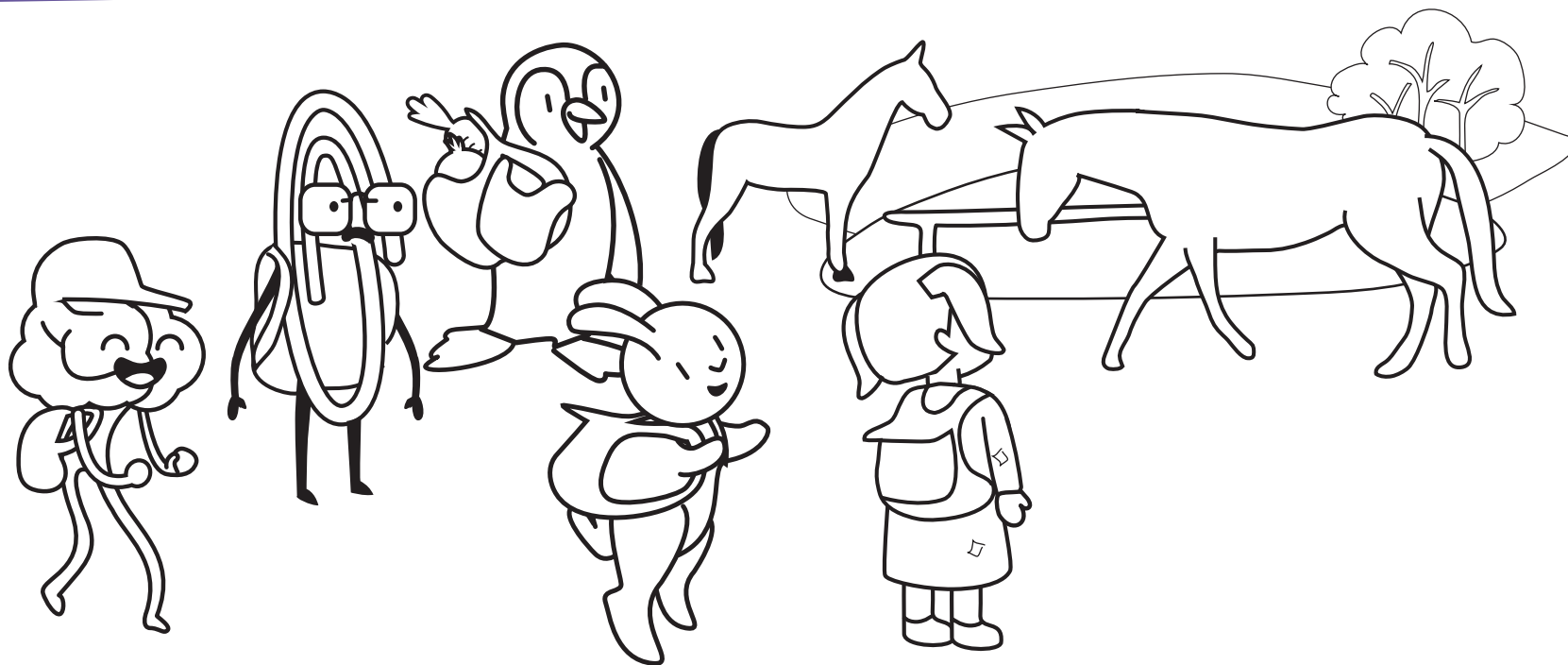
¡Hola!

Me llamo **Toma de Decisiones Responsables**.

Te ayudaré para que puedas analizar un problema y usar la imaginación y creatividad para encontrar las mejores soluciones y decisiones en el día a día.

¡Espero que nos divirtamos!

Para iniciar te dejo esta foto con mis amigas y amigos para que me ayudes a darle color.



Actividad 1.

Buscando opciones

La nube y el acuerdo. Cuento infantil sobre la importancia de la comunicación³ por Azucena Zarzuela.

El invierno estaba siendo muy largo. Mateo, Lucas y Simón llevaban ya muchos días jugando en casa. La temperatura parecía subir y los días empezaban a ser más cálidos. Sin embargo, la lluvia no daba muestras de querer parar. Los tres amigos pasaban horas mirando por la ventana, esperando ver aparecer el sol y poder salir a la calle para montar en sus nuevas bicicletas.

Lucas, cansado de tanta espera, decidió poner en práctica uno de los tantos consejos que le daba su abuelita:

- Saldremos y hablaremos con la señora Nube. Mi abuelita siempre me dice que “hablando se entiende la gente” - dijo.

Fue entonces cuando Mateo, Lucas y Simón se pusieron sus suéteres y sus botas de agua. Estaban preparados para dialogar y alcanzar un acuerdo con la señora Nube. Corrieron bajo la lluvia y llegaron al parque. Desde allí alzaron la mirada al cielo y llamaron a la señora Nube.

- ¿Qué quieres de mí? - contestó la señora Nube.

- Queremos que dejes de llover - respondió Simón.

- Pero crear agua para regar los campos y mojar la tierra es mi trabajo - explicó la señora Nube.

- Y nosotros queremos poder montar en nuestras bicicletas - se quejó Mateo.

- Eso sería estupendo, porque desde aquí arriba me divierte mucho verlos jugar en el parque. Sus risas me ponen muy contenta - dijo la señora Nube.

- ¿Y cómo lo podemos hacer? No queremos que los campos y ríos se queden sin tu agua - se preocupó Lucas.

- Tengo una idea. Acordaremos establecer turnos. Yo crearé lluvia un rato y ustedes podrán jugar a saltar en mis charcos. Y, después, me tomaré un descanso para que ustedes anden en sus bicicletas - explicó la señora Nube.

Todos estuvieron de acuerdo y se pusieron muy contentos. Lucas, Mateo y Simón no sólo iban a poder andar en sus bicicletas, sino que además habían aprendido que hablar y dialogar con la señora Nube había sido la mejor solución a su problema.

³ Tomado de: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/la-nube-y-el-acuerdo-cuento-infantil-sobre-la-importancia-de-la-comunicacion/> Autora: Azucena Zarzuela, Periodista y escritora de cuentos, 11 de octubre de 2017.

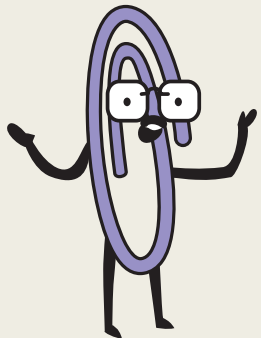
El cuento que acabas de leer representa un proceso sencillo de diálogo y negociación entre un grupo de niños que buscaban salir a jugar con sus bicicletas, y una nube que no paraba de llover. Pareciera que la situación era sencilla, pero en el fondo podemos observar que ambas partes buscaban llegar a un acuerdo; sin romper alguna norma de convivencia, y poniendo en práctica la escucha activa, la comunicación asertiva y la práctica de valores.

“Es importante tener en cuenta que en las diversas situaciones en las que nos encontremos, siempre será bueno ver diferentes opciones de soluciones a la situación que nos preocupa”.



Piensa y recuerda aquellas situaciones o experiencias en donde tuviste que resolver un problema, tú sola/solo o junto a otras personas.

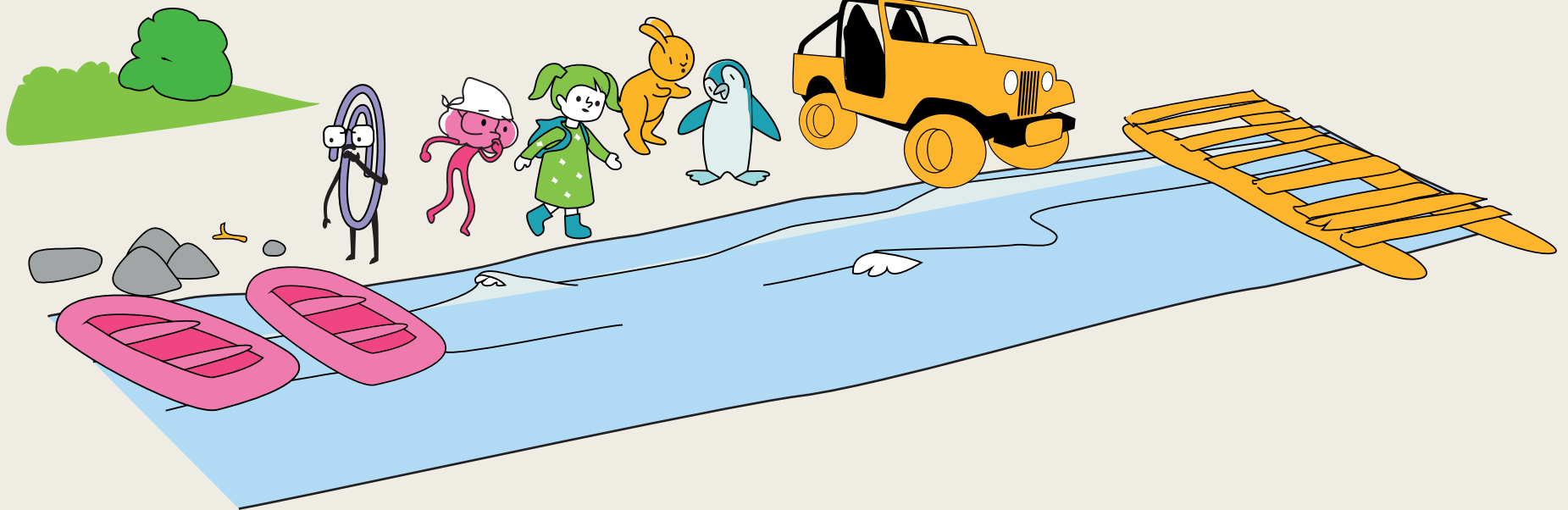
¿Qué paso?	¿Tenías varias opciones de soluciones o alternativas?	¿Cómo resolviste la situación?



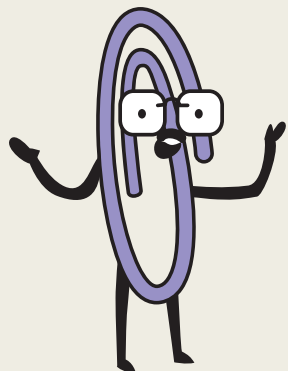
En la vida diaria, en casa, la escuela, la iglesia, la tienda, la cancha; etc., habrán situaciones que requerirán que busquemos soluciones, probablemente con apoyo de otras personas.

Tendrás que pensar si habrá que dialogar y juntos escoger la mejor opción o si habrá que negociar para tomar la decisión más adecuada.

Mira la siguiente imagen. ¿Cuál sería la opción más adecuada para que con mis amigas y amigos, logremos cruzar el río? Tenemos tres opciones: el puente dañado, una balsa y cruzar con el carro.

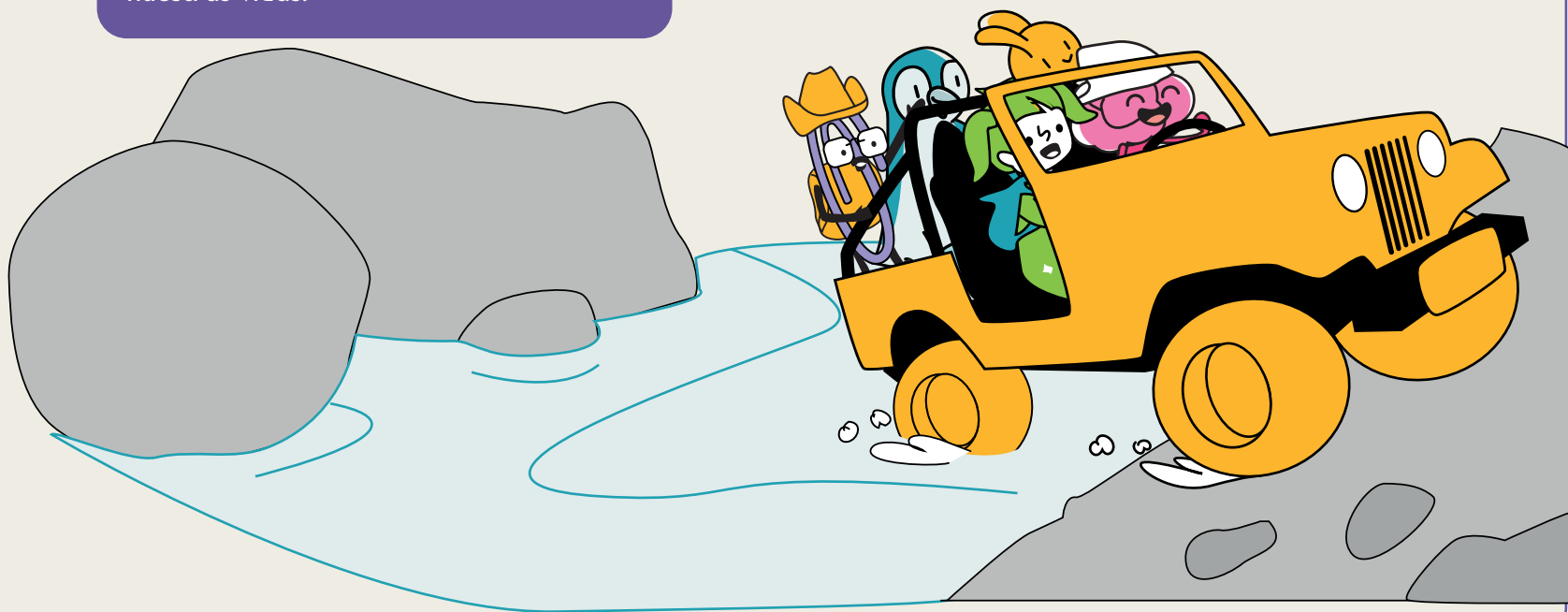
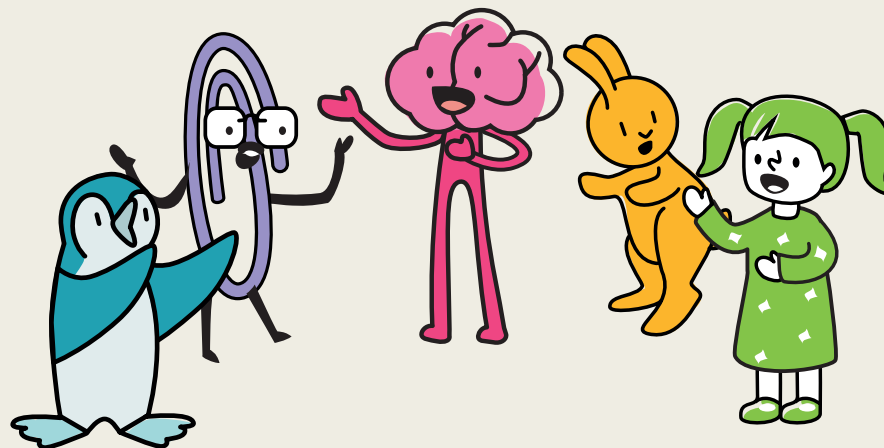


¿Cuál será la opción más adecuada para cruzar el río?



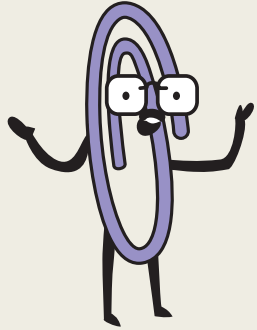
Sin duda, esta aventura de cruzar el río ha sido de las más arriesgadas que hemos vivido con mis amigas y amigos: nos tocó pensar, analizar, dialogar y negociar todas las opciones que teníamos para tomar la decisión de cruzar el río.

Y sabes ¿qué hicimos? Pues no lo cruzamos con ninguna de esas opciones. Decidimos salir de ahí, y buscar una parte del río donde no estuviera tan hondo y la corriente fuera más suave para poder cruzar juntos, en el carro. Esa fue la mejor decisión, sin arriesgar nuestras vidas.



Actividad 2.

Mis logros, mis retos



Tomar una decisión nos ayuda a llegar a nuestras metas y sueños, no importa la que edad que tú tienes ahorita, te aseguro que ya has acumulado muchos logros. Por ejemplo, haberte graduado el año pasado del grado en el que estabas en la escuela o leer muy bien. Te invito a que pienses en cada uno de esos logros que has tenido y que los escribas, poniendo a la par la emoción que sientes al recordar ese logro.

Te dejo un ejemplo:

Espacio para escribir

✓ Aprender a leer = Me hace sentir muy feliz, muy alegre.

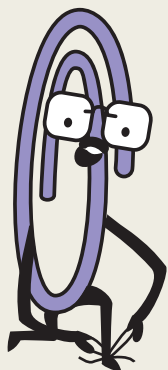


¿Ya viste cuantos logros tienes? Te felicito.

Ahora, pensemos en todos aquellos retos que aún nos faltan superar, por ejemplo: **Yo estoy aprendiendo a montar un caballo, pero todavía me da miedo. Otra cosa que aun no aprendo bien es a amarrarme las cintas de mis zapatos.**

Sin embargo, sé que perseverando se me irá quitando el miedo y aprenderé a montar un caballo, y aprenderé a amarrarme bien mis cintas. Lo importante es tomar la decisión de aprender y lograr cumplir algún reto o desafío que tengamos.

Ahora, haz una lista de todos aquellos retos que te gustaría superar y a la par escribe cómo crees tú que podemos superar cada uno de esos retos.

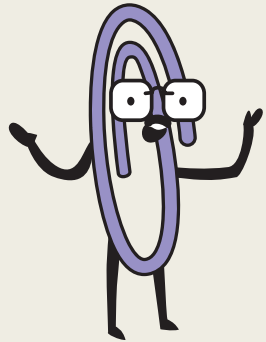


Retos	¿Cómo podemos superarlos?

¿Cuántos retos estás dispuesta o dispuesto a superar este año?

Sin duda lo lograrás. Lo más importante es que creas en ti, no olvides todos los logros que ya acumulaste en tu vida, y tomar la decisión firme de alcanzar esas metas.

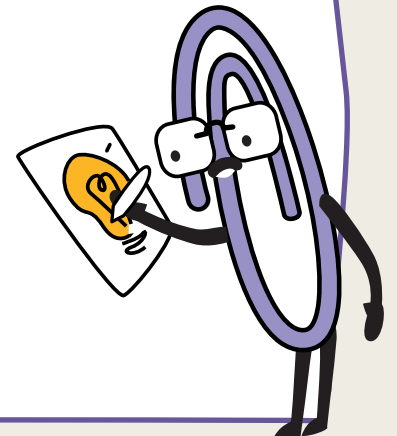
Actividad 3. Sueños



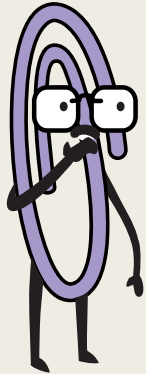
Nunca es tarde, ni temprano para soñar. Me gustaría que hicieras un dibujo de todos tus sueños y metas. No importa si son sueños que puedes cumplir muy rápido o que podrás cumplir más adelante.

Haz una obra de arte con los materiales que quieras y, decórala a tu gusto.

Espacio para dibujar

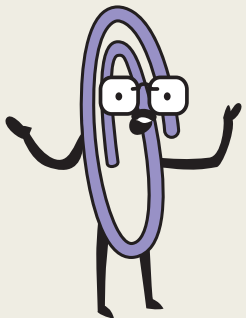


Como puedes ver, has hecho una hermosa obra de arte, sin duda muchos sueños y metas por cumplir. Ahora, hay que empezar a pensar en qué debemos hacer para lograr cumplir cada uno de esos sueños, ¿qué decisiones hay que tomar para alcanzarlos?



Sueños y metas	¿Qué debemos hacer para cumplirlos?
- Por ejemplo: <i>aprender a leer.</i>	- <i>Practicar la lectura todos los días en casa.</i>

Si te fijas, puede ser que haya muchas o pocas cosas que debemos hacer para alcanzar cada sueño. Ahora, el reto es que cada día valores qué puedes hacer para acercarte un poco más a ese sueño y decidas cada día luchar por lograrlo.



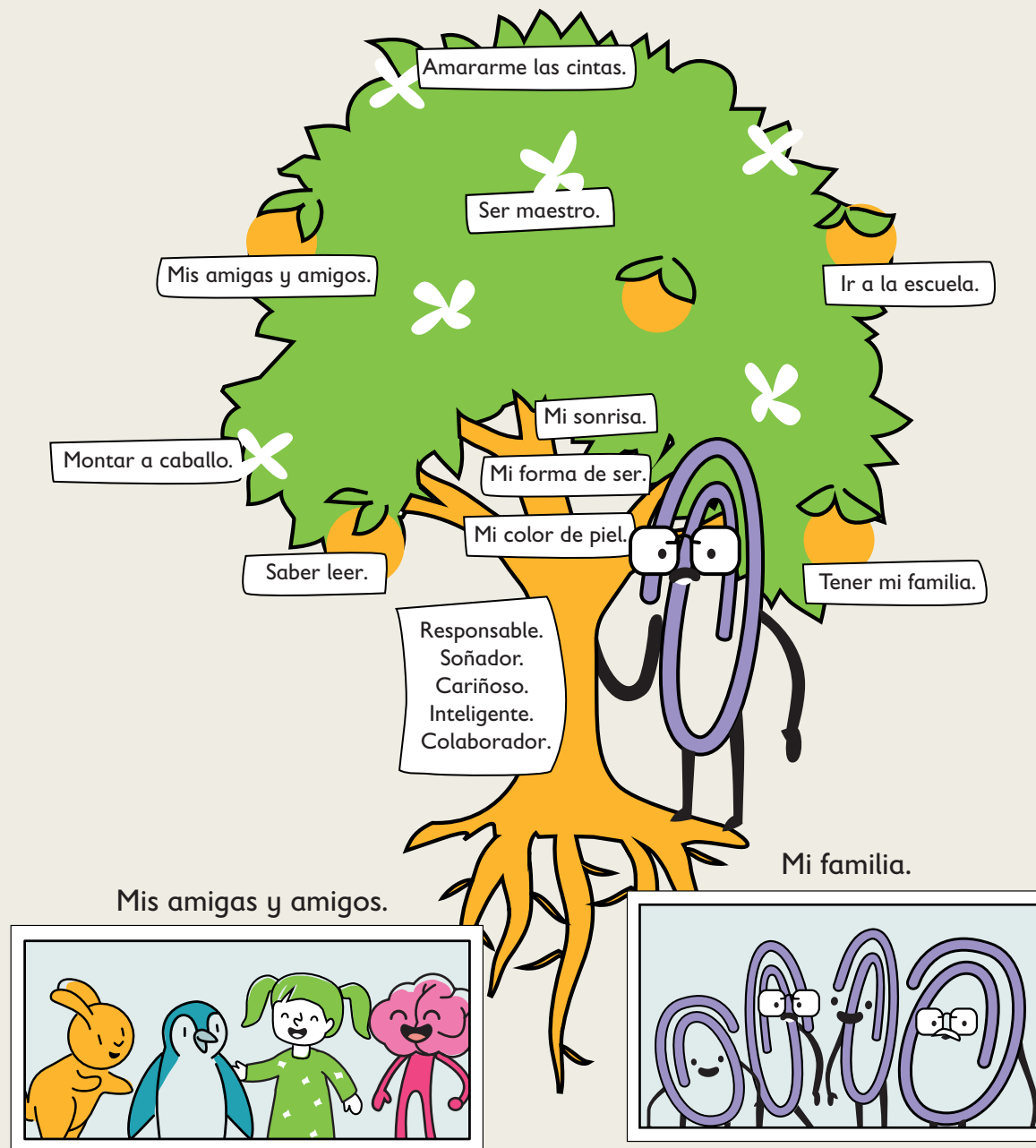
Te comparto mi árbol de mis sueños.

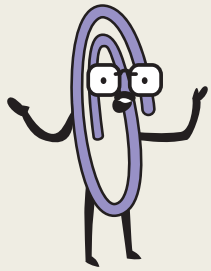
Como puedes ver, mi árbol de mis sueños tiene varias cosas:

1. En las raíces están las personas más importantes de mi vida: mi familia, mis amigas y amigos.
2. En el tronco he puesto mis cualidades.
3. En las ramas lo que más me gusta de mi.
4. En las flores están aquellos sueños y metas que me falta alcanzar.
5. En los frutos están mis logros.

Ver este árbol de sueños, me ayuda cada día a dar lo mejor de mí, recordando que tengo muchas cualidades y habilidades que me ayudarán a conseguir esas metas, tomando en cuenta que ya he tenido muchos logros y que puedo alcanzar más.

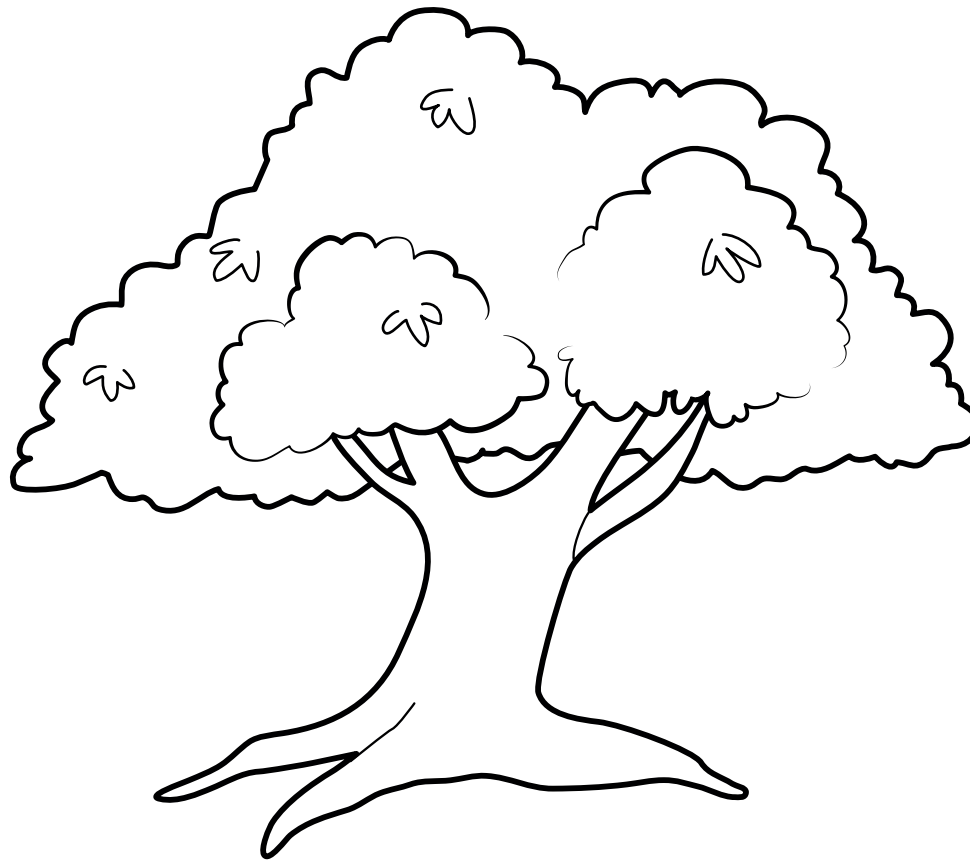
Ahora, yo te invito a que dibujes el árbol de tus sueños y coloques cada parte como yo lo he hecho.

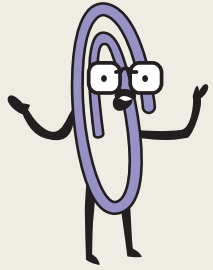




Ahora, te invito a que dibujes el árbol de tus sueños y coloques cada parte como yo lo he hecho.

Espacio para dibujar





¿Qué te pareció la actividad? A mí me encanta, porque descubro más cosas de mí.

Tomar decisiones de forma responsable afectará nuestro presente y nuestro futuro. Cada día que pasa, tú tomas decisiones por muchas cosas de la vida diaria: comer, vestirse, estudiar, jugar, pero también, para resolver problemas y pensar en cómo lograr el futuro que te gustaría tener.

Te invito a resolver la siguiente sopa de letras con algunas palabras que resumen lo que hemos aprendido juntas y juntos.

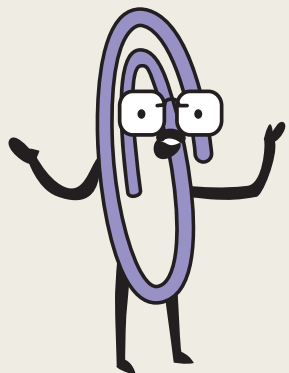
**Los palabras que
deberás encontrar son:**

Diálogo.
Negociación.
Sueños.
Retos.
Decisiones.
Metas.

C	L	N	A	C	O	A	G	O	L	L	I	O
Z	O	S	L	O	R	S	M	I	O	Ñ	L	S
D	B	R	C	S	O	E	E	D	N	S	S	S
M	D	T	T	E	R	N	T	I	M	M	I	E
S	S	U	A	T	L	O	A	T	D	A	S	I
A	S	I	G	G	T	I	S	A	E	C	N	N
P	S	T	A	T	D	S	T	S	O	T	E	R
T	O	L	A	D	O	I	E	E	E	R	T	C
Q	A	A	D	Ñ	N	C	A	P	S	S	O	O
T	O	A	E	O	B	E	I	L	I	E	I	N
L	E	U	N	N	S	D	B	N	O	O	S	A
T	S	E	O	E	T	S	V	N	O	G	N	R
N	O	I	C	A	I	C	O	G	E	N	O	T

*Cuando vayas encontrando cada una,
tacha el nombre en la tabla.*

Cierre



Con esta última aventura por hoy, continuamos conociéndonos más. Descubrimos los logros que ya tienes en tu vida y los sueños y metas que esperas alcanzar.

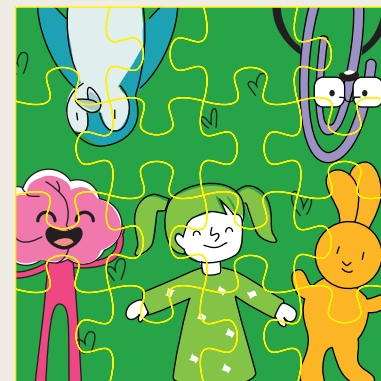
Sin duda, nos hemos divertido y aprendido mucho juntos, en cada aventura hemos descubierto cosas maravillosas de ti, que te hace ser la hermosa y valiosa persona que eres.

Gracias por darnos el espacio de vivir estas aventuras contigo, recuerda que cada una de nosotras y nosotros estamos en ti, has fortalecido tu competencia de **autoconciencia**, de **autocontrol**, tu **conciencia social**, tus **habilidades sociales** y tu **toma de decisiones**.



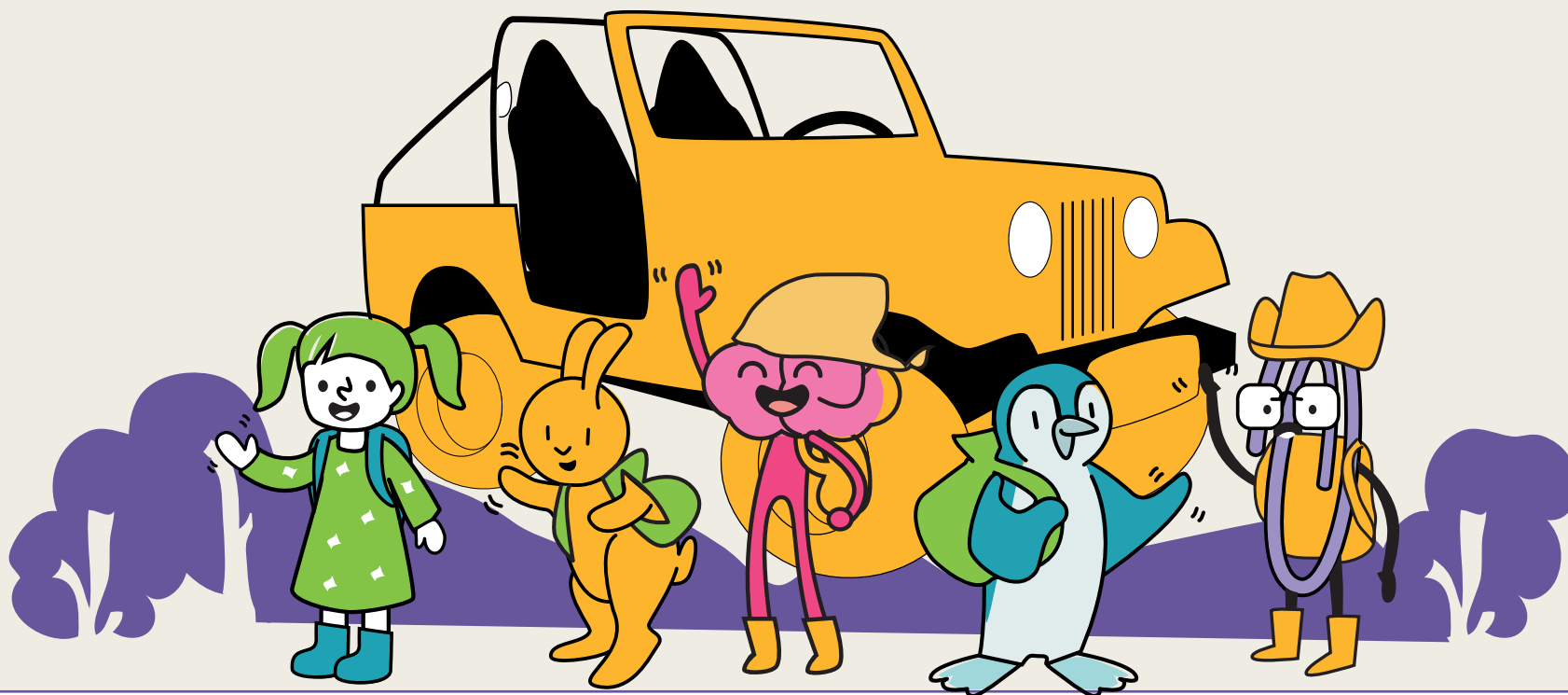
Como una muestra de lo mucho que nos hemos divertido contigo, te dejamos tres cosas:

1. Un rompecabezas de todas nosotras y nosotros, para que puedas recortar y armar en casa. Ver anexo 3.
2. Un juego de memoria para que nunca nos olvides. Ver anexo 4 y 5.
3. Y te hacemos la entrega de un Diploma de Participación por la finalización de estas actividades con nosotros. (Ver Anexo 6).

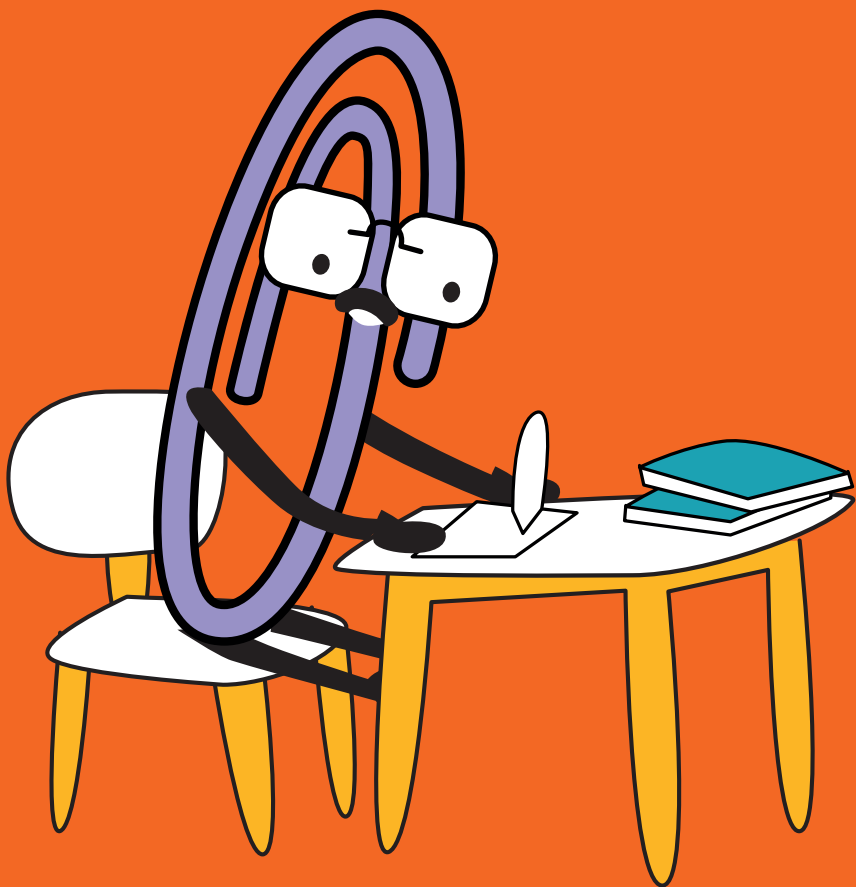


Muchas gracias por divertirse, aventurarte y aprender.

¡Hasta pronto!

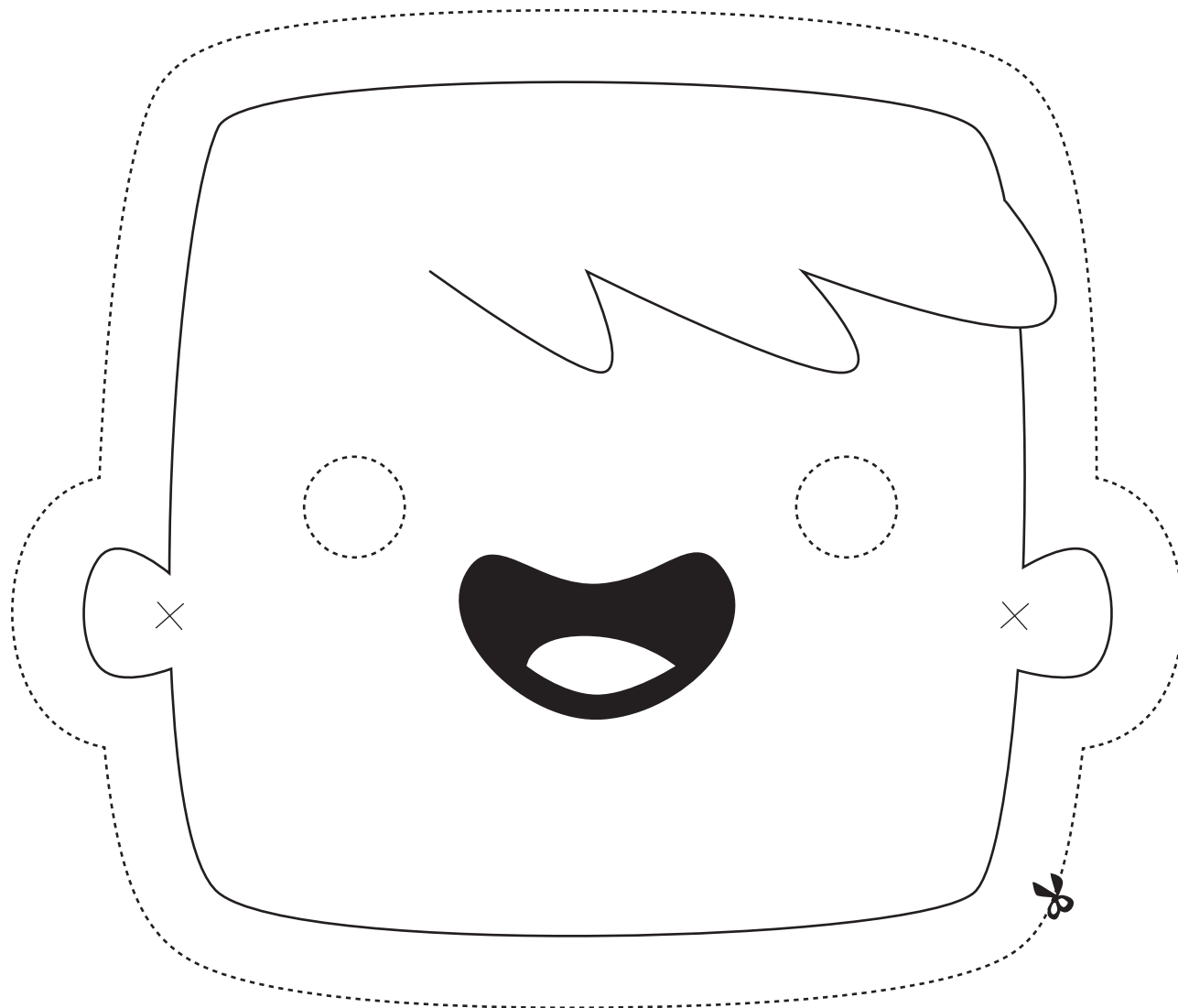


ANEXOS



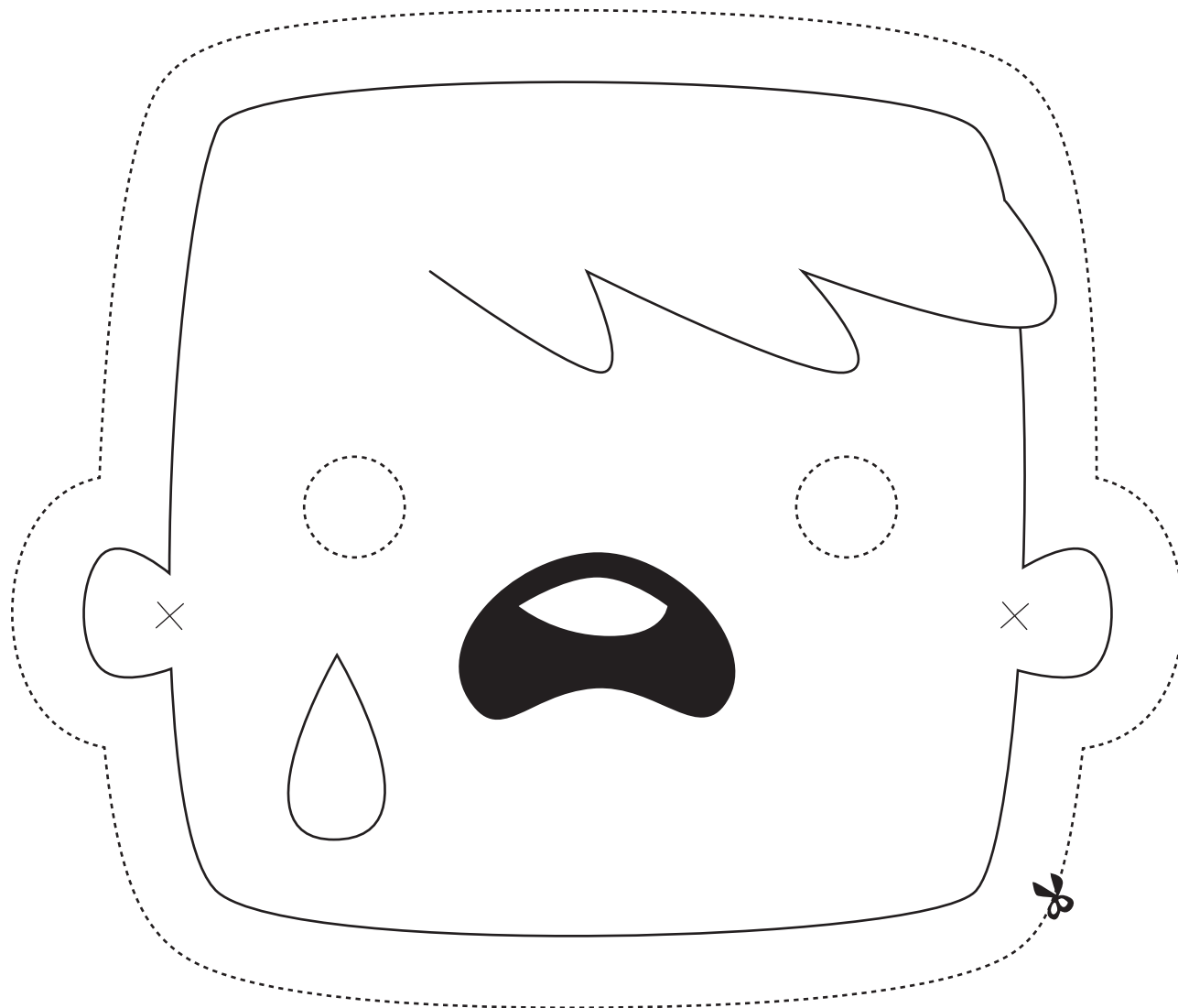
Anexo 1

Recortar y decorar la máscara.



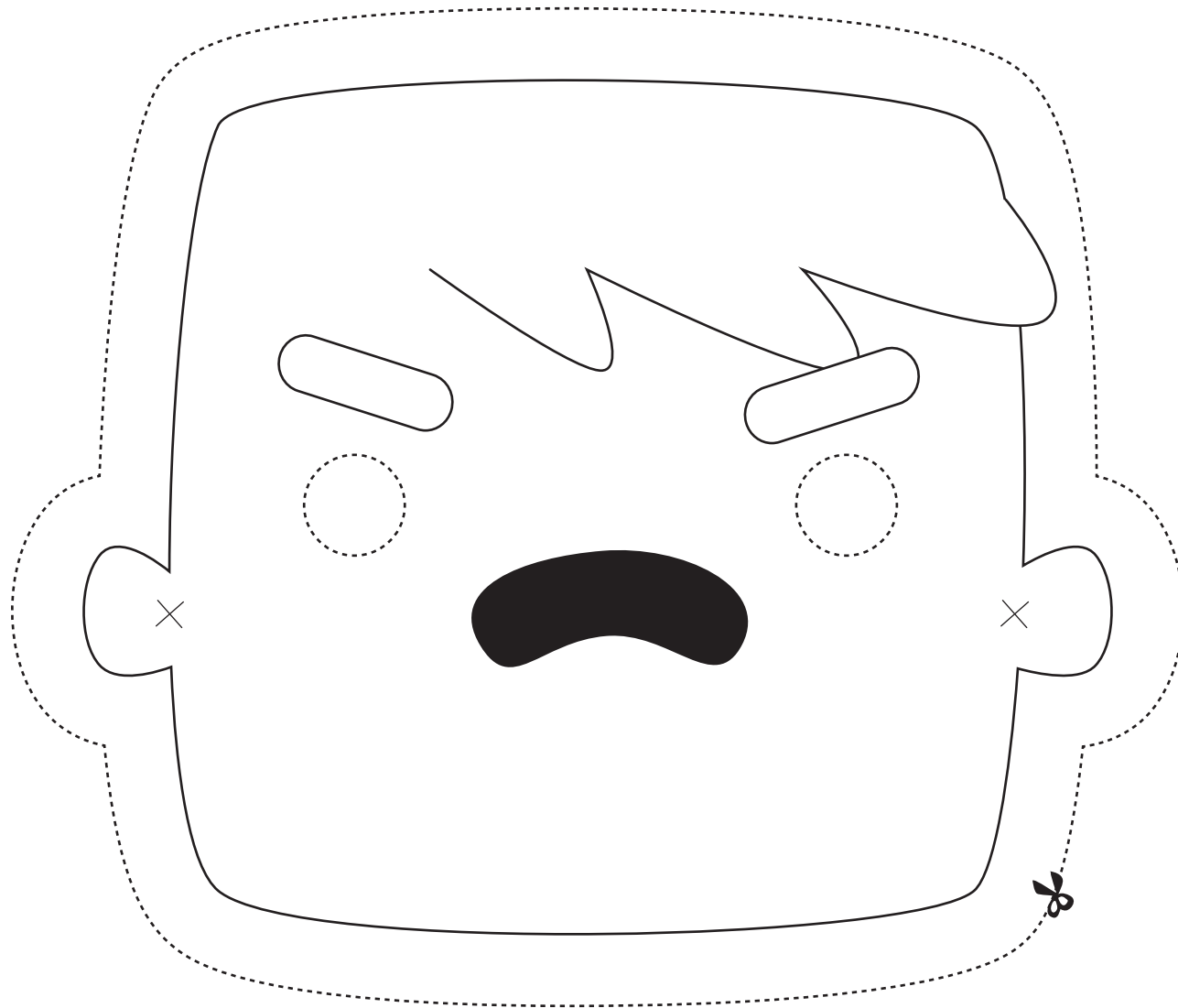
Anexo 1

Recortar y decorar la máscara.



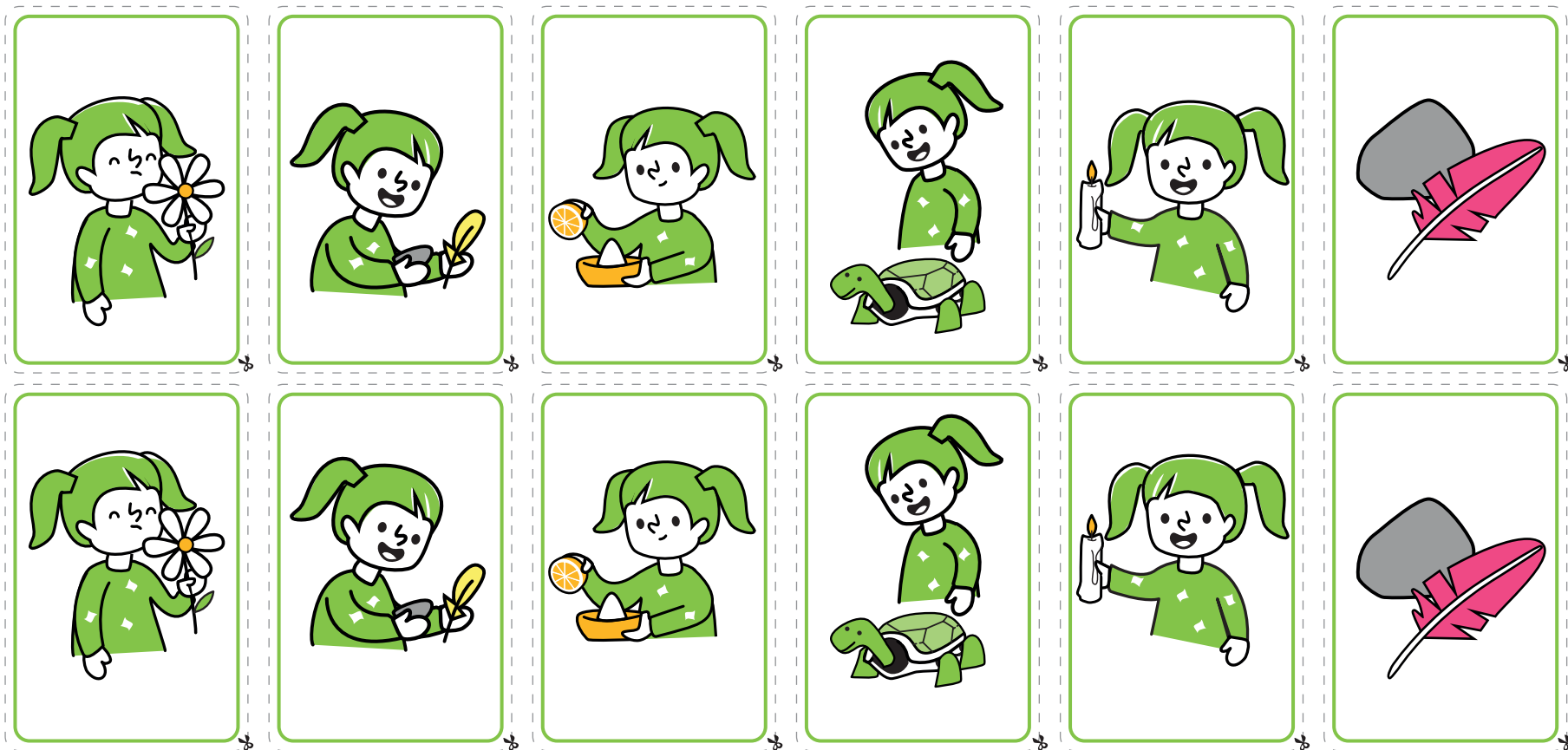
Anexo 1

Recortar y decorar la máscara.



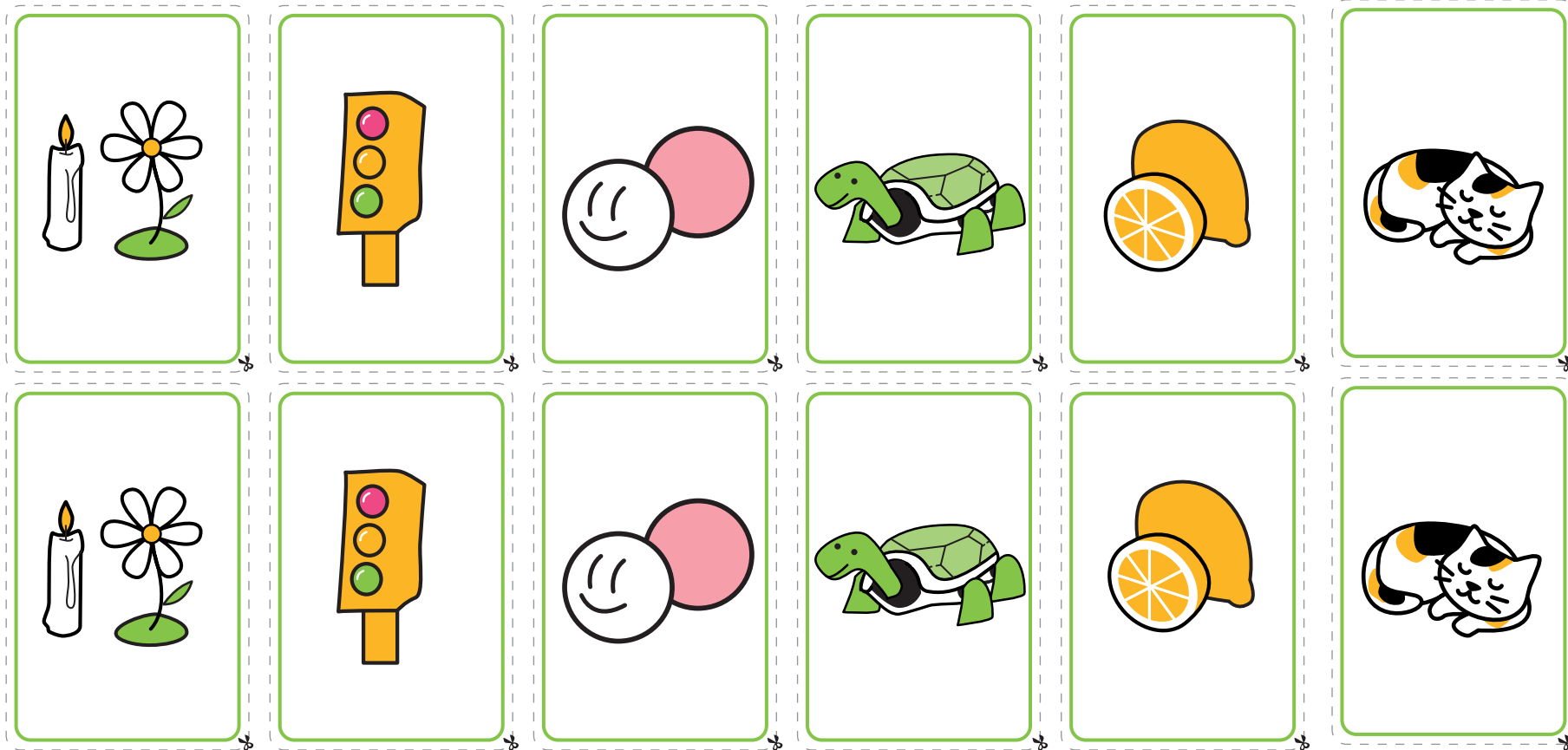
Anexo 2

Recortar cada una de las tarjetas del juego, siguiendo la línea punteada.



Anexo 2

Recortar cada una de las tarjetas del juego, siguiendo la línea punteada.



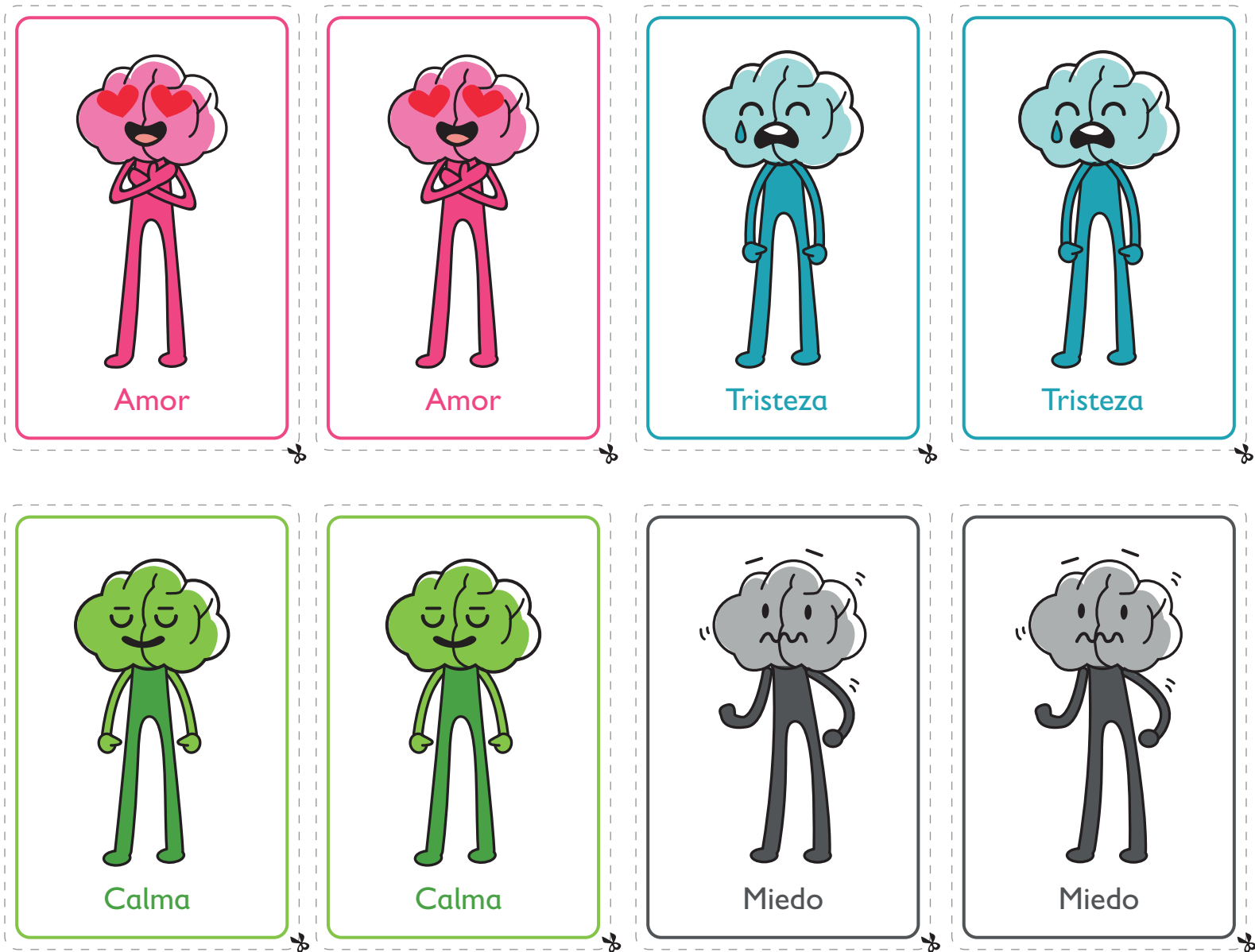
Anexo 3

Recortar cada una de las piezas sobre la línea punteada.



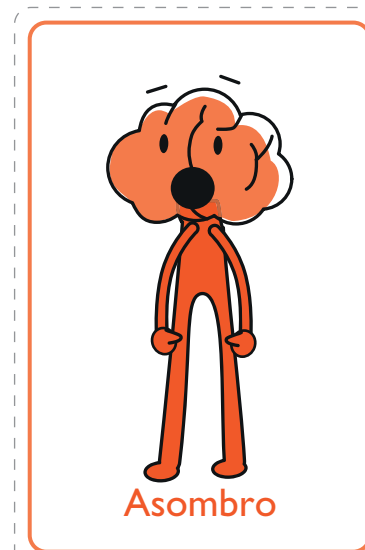
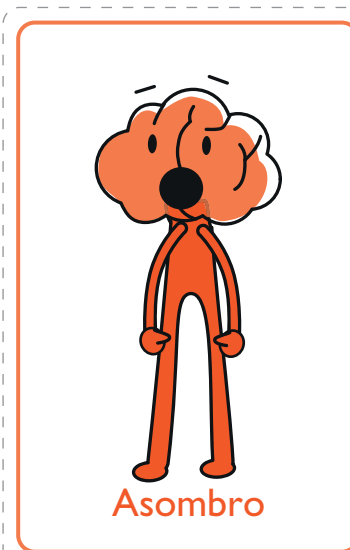
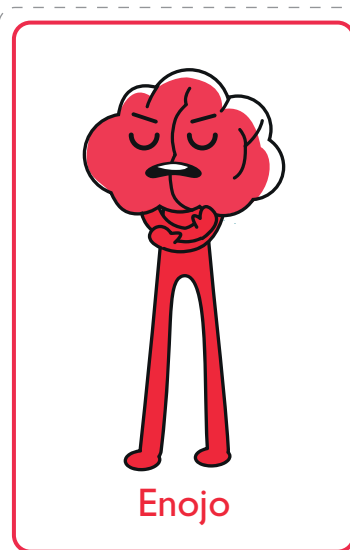
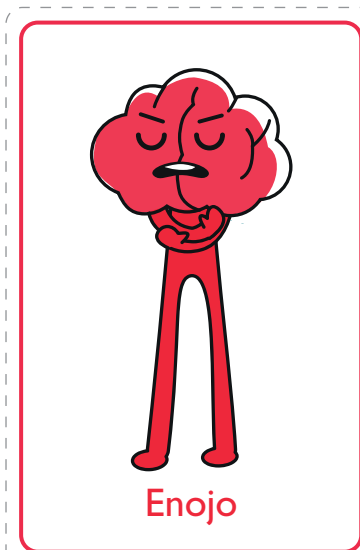
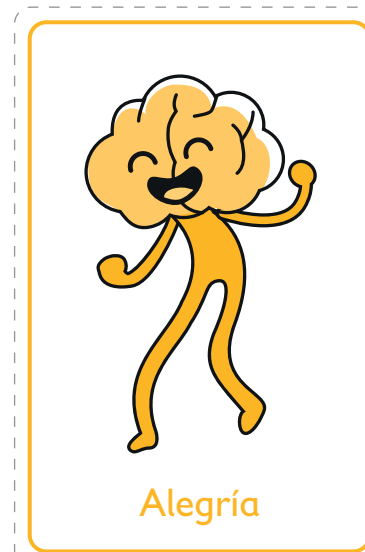
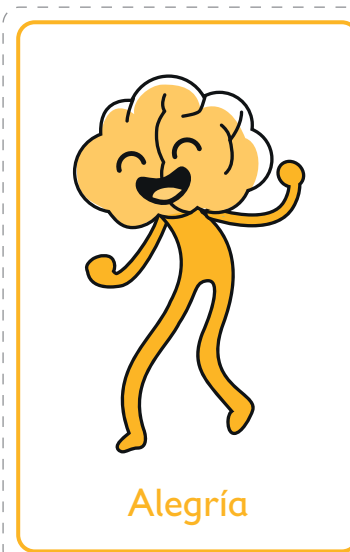
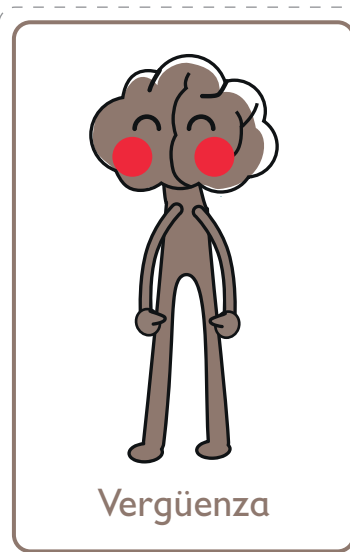
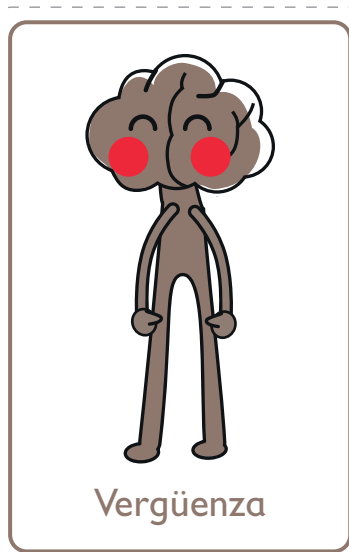
Anexo 4

Recortar cada una de las tarjetas para el juego de memoria.



Anexo 4

Recortar cada una de las tarjetas para el juego de memoria.



Anexo 5

Recortar cada una de las tarjetas del juego, siguiendo la línea punteada.



Autoconciencia



Autoconciencia



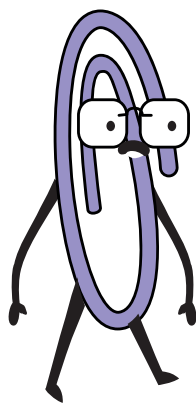
Autocontrol



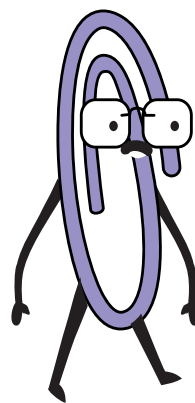
Autocontrol



Habilidades Sociales



Toma de Decisiones



Toma de Decisiones



Conciencia Social



Conciencia Social



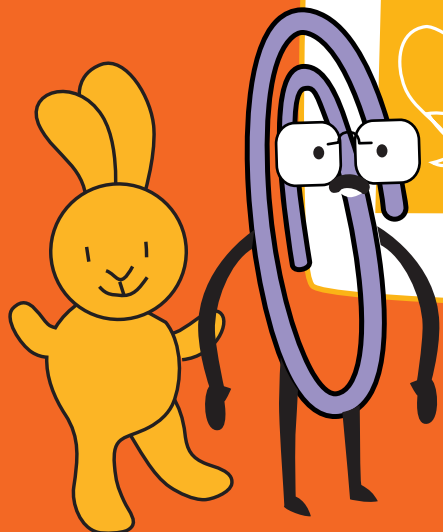
Habilidades Sociales



Save the Children

Save the Children y las **Competencias Socioemocionales**
otorgan el siguiente diploma de participación en la aventura junto
a las 5 Competencias Socioemocionales
“Aprendiendo de mí y de las y los demás” a:

**Gracias por divertirse y aprender con nosotras y nosotros.
Hasta la próxima aventura.**





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Documentos consultados:

- HEART. Sanando y Educando a través de las Artes. Manual de Implementación para facilitadores. Save the Children. (2019).
- Fortaleciendo las competencias socioemocionales en nuestras niñas y niños en casa. Guía para cuidadores en casa. Save the Children El Salvador. (2020).

Recursos web o digitales retomados:

- CASEL. (2020). Competencias Sociales y Emocionales. Recuperado de: <https://casel.org/core-competencies/>
- <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-saco-de-pulgas>.
- <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/la-nube-y-el-acuerdo-cuento-infantil-sobre-la-importancia-de-la-comunicacion/>



APRENDIENDO DE MI Y DE LAS Y LOS DEMÁS



Save the Children

 Save the Children, El Salvador

 savethechildrensv

 SCElSalvador

 Save the Children El Salvador

 www.savethechildren.org.sv

 7a calle Poniente Bis 5217, Colonia Escalón, San Salvador.

 2565-2100