

Mi palabra secreta es...

(Escribe en el recuadro el nombre de un animal que te guste mucho.)

Lo que más me gusta de mí es...

(Escribe en el recuadro una o varias características que te gusten mucho de ti mismo.)

Pepito y su letra

Un día, una profesora preguntó a sus estudiantes: "¿Qué es lo que más han aprendido en la escuela?". Algunos levantaron la mano y comenzaron a decir: "Yo he aprendido a leer muy bien", "Yo escribo muy bien y antes no sabía", "Yo ya sé sumar muy rápido", "¡Yo he aprendido a dibujar muy bien!".

La profesora les dijo: "¡Todos hemos aprendido cosas que antes no sabíamos! ¡Todos hemos logrado mucho! ¿Antes sabíamos escribir? ¿Antes sabíamos sumar?" Todos respondieron que no.

"¿Qué hemos hecho para lograrlo?" Algunos niños y niñas empezaron a pensar en muchas cosas. Por ejemplo, unos dijeron que aprendieron prestando mucha atención a la profesora. Otros dijeron que habían practicado mucho hasta lograrlo. Otros dijeron que cuando no entendían algo, preguntaban hasta entenderlo bien.

Mientras tanto, otros niños y niñas, como Pepito, estaban muy callados y no decían nada. Pepito no podía imaginar nada que hubiera aprendido. ¡Pensaba que no había aprendido nada!

La profesora le dijo: "Y tú, Pepito, dime algo que hayas aprendido en la escuela", y él respondió: "Nada, maestra". La profesora le pidió que pensara bien su respuesta y que pensara en alguna actividad que le gustara hacer mucho; en algo que antes no podía hacer y que luego aprendió...

Pepito respondió: "Me gusta escribir y hacer dictados".

La maestra le dijo: "¿Ves?, eso lo aprendiste en la escuela"

Y él respondió: "Sí, pero a veces hago las letras al revés o me olvido de escribir algunas palabras".

La maestra le respondió: "Pero algunas letras y palabras te salen muy bien. ¿Antes podías escribir estas letras y palabras?". Pepito le dijo que no. "¿Lo ves?, has aprendido mucho. Así como pudiste aprender a hacer las que te salen bien, con más práctica podrás hacer esas que ahora te parecen difíciles".

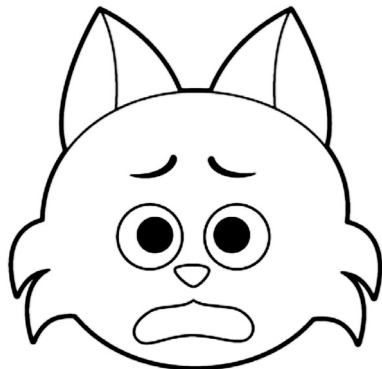
Reconozco mis emociones



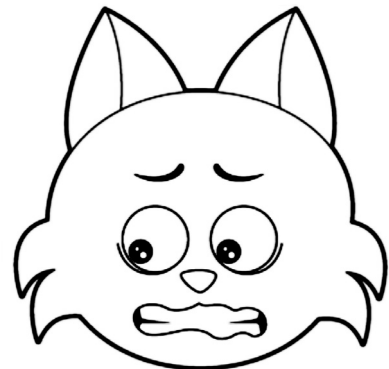
Triste



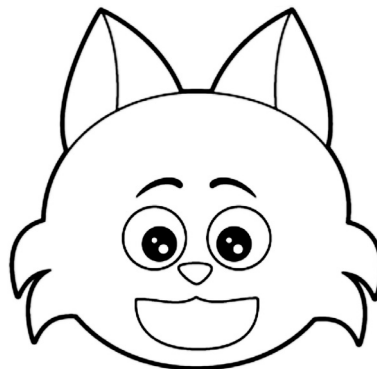
Molest@



Asustad@

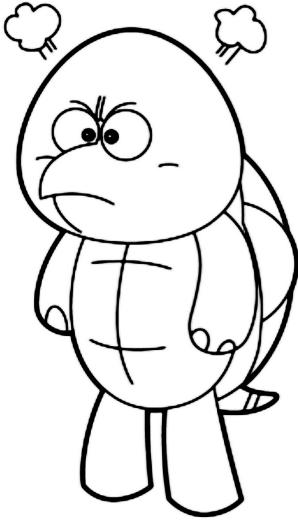


Ansios@

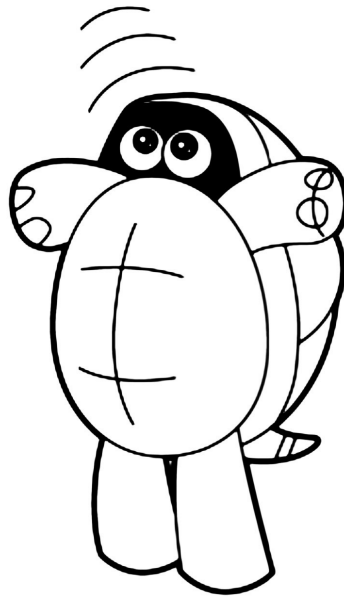


Alegre

La historia de Tuga, la tortuga



A veces, a mí me da mucha cólera, pero ya me sé controlar. Antes, cada vez que pasaba algo que no me gustaba, me daba tanta cólera que en lo único que podía pensar era en golpes e insultos. Por ejemplo, un día alguien me empujó. Entonces, yo sentí que me estaba llenando de cólera y lo iba a empujar también. En ese momento, pensé en todo lo que podía pasar si lo hacía: me iba a devolver el empujón, yo iba a gritar, él también... los dos íbamos a terminar maltratados... y ¡en problemas!



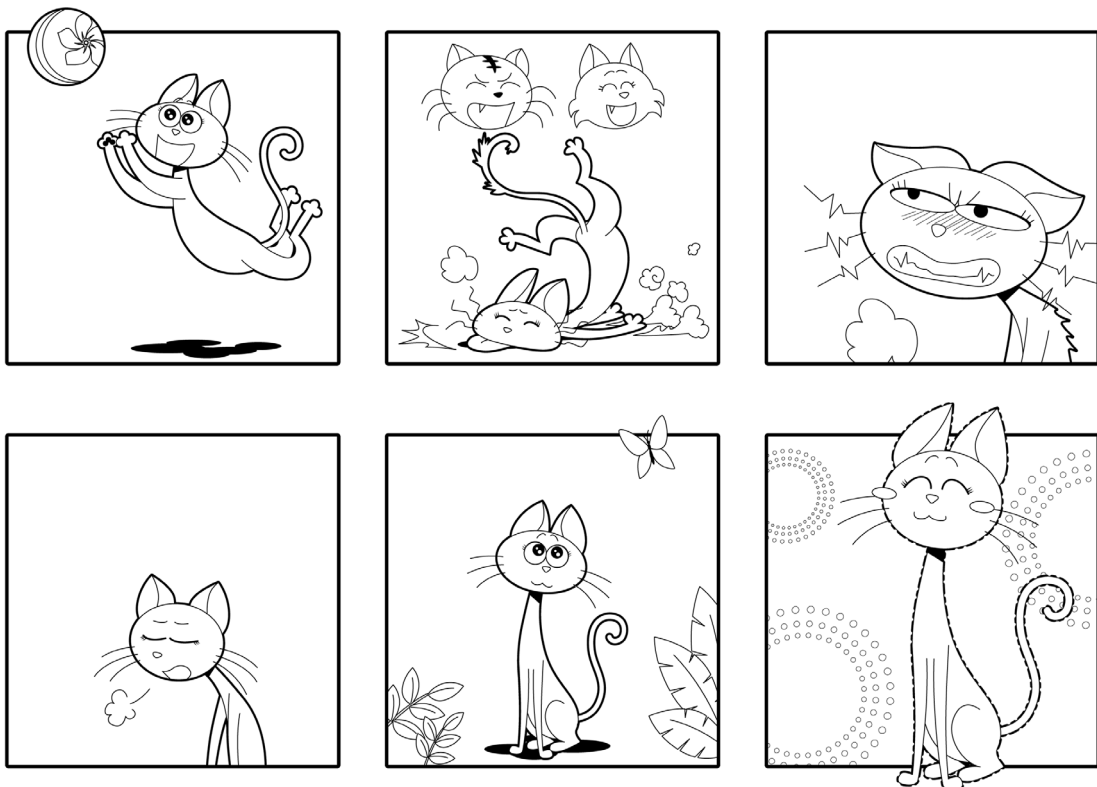
Entonces, me acordé de que mi caparazón era un lugar silencioso donde podía pensar en calma antes de actuar. Entonces, eso hice: **me metí allí dentro y me puse a respirar**. Muy pronto, se me pasó la cólera y estuve lista para salir.



La historia de Ada, la gata calmada

A mí me pasó algo parecido. Cuando los demás se reían de mí, yo también sentía mucha, mucha cólera. Entonces, les gritaba y los insultaba.

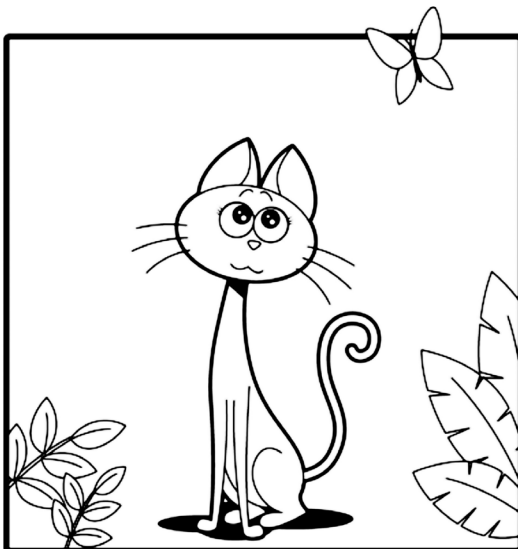
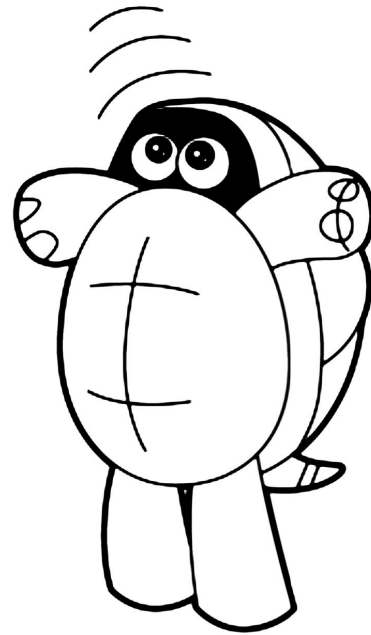
Un día, estaba jugando pelota con todos los demás. Cuando me pasaron la pelota, yo la iba a agarrar en el aire, pero la pelota pasó por encima de mí, yo salté muy alto y me caí. Todos los demás me señalaron y se empezaron a reír. Yo sentí mucha cólera, tenía ganas de levantarme y gritarles cosas muy feas. Me detuve y pensé que, si lo hacía, quizás iba a herir sus sentimientos y, la próxima vez que jugaran a la pelota, no me iban a invitar... Entonces, lo que hice fue esto: **me levanté y me fui a un sitio calmado. Allí respire y pensé en las cosas que me gustan...** Así me calmé y estuve lista para volver al juego.



Las técnicas de Tuga, la tortuga, y Ada, la gata calmada

¡Hola! Soy Tuga, la tortuga
¿Sabes qué puedes hacer
cuando sientas cólera?

**Abrázate, esconde tu
cabeza, respira y cuenta
espacio hasta 10**



Y yo soy Ada, la gata
calmada, y tengo otro
consejo para tí. Cuando
sientas cólera:

**Ve a un sitio calmado,
respira y piensa en las
cosas que te gustan**

¡Practicando estas estrategias, en calma te sentirás!

Aprendo a calmarme y aceptar que no siempre puedo hacer lo que quiero.

Sasha quiere salir al recreo



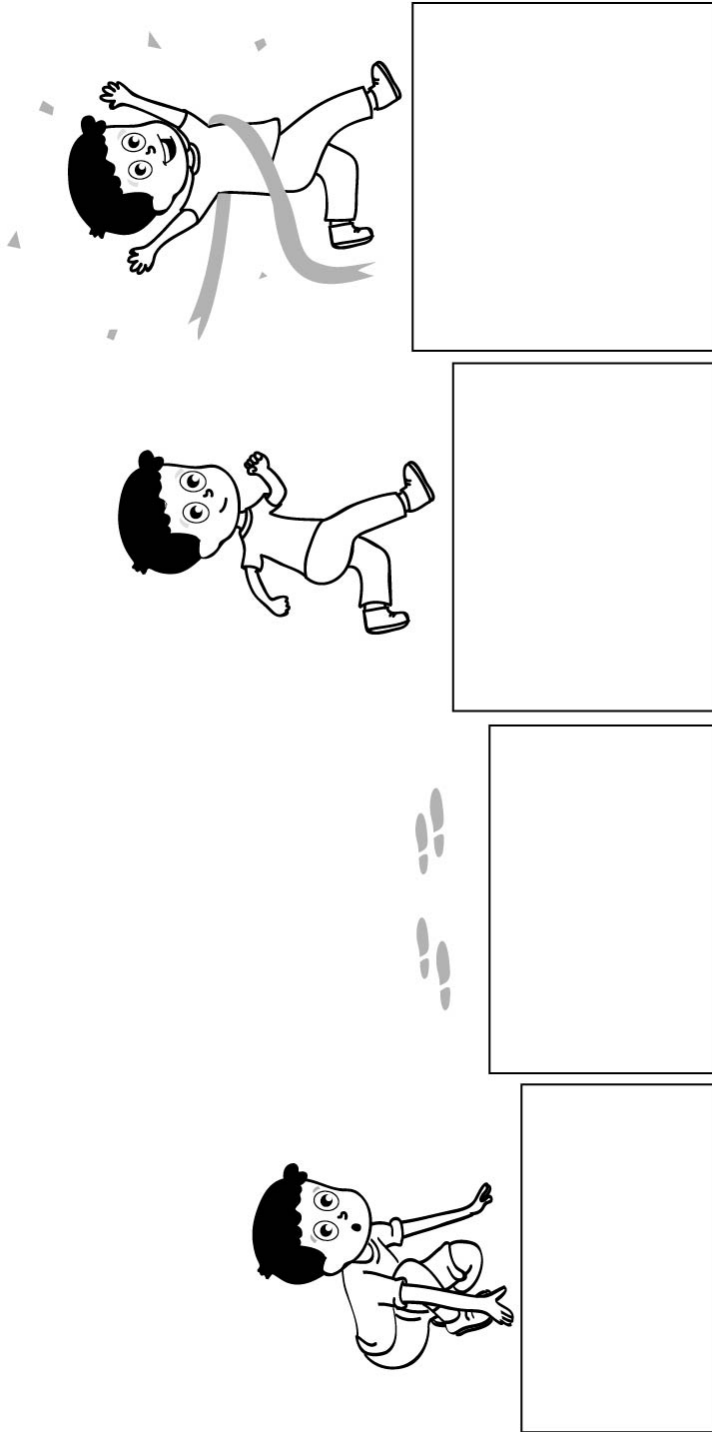
Sasha está tratando de copiar en su cuaderno lo que la profesora escribió en la pizarra. Es una frase larga. Falta muy poco para el recreo, y los niños y niñas no pueden salir a jugar hasta que terminen de copiar la frase. Sasha está preocupada porque no sabe si alcanza a terminar y quiere salir rápido al recreo.

Pasan unos minutos, algunos niños y niñas ya se preparan para salir al recreo y Sasha no logra completar la frase, se equivocó escribiendo "actividad" y ahora está desesperada porque tiene que borrar. Se siente mal y le están dando ganas de llorar; Sasha lo único que quiere es salir rápido al recreo.



Sasha quiere salir al recreo, pero no puede porque no ha terminado de escribir. Se pone a llorar y no sigue copiando la frase. Mientras tanto, varios compañeros del salón salen felices al patio a disfrutar del descanso. Sasha se siente muy mal y empieza a decirse a sí misma: "No voy a poder completar esta frase".

Paso a paso, lograré mi meta



Esta semana me propongo lograr la siguiente meta:

Esta semana me propongo lograr la siguiente meta:
