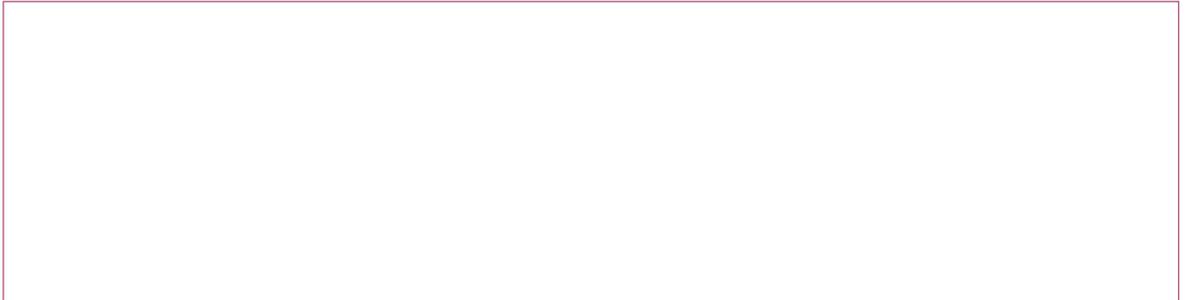


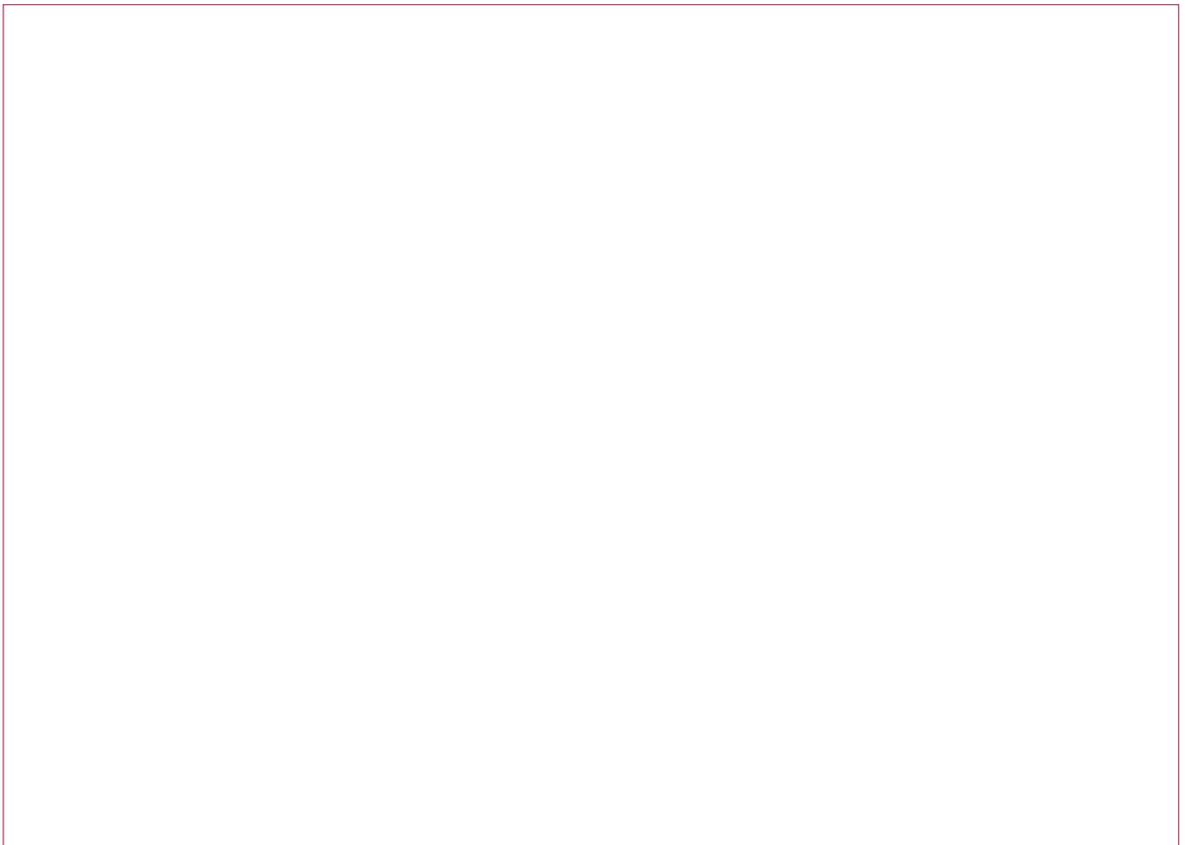
Este es mi súper poder:

(Escribe uno o varios de tus súper poderes en el recuadro.)



Así me veo con mi súper poder:

(Dibújate con uno o varios de tus súper poderes en el recuadro.)



Identifico qué me resulta fácil y qué me resulta difícil de la escuela. Reconozco estrategias que me permitan lograr que algo difícil se torne en algo más fácil.

Qué me parece fácil y qué me parece difícil

Hacer dictados	Dividir	Escribir una carta	Usar una computadora	Escribir con buena ortografía
Fácil	Fácil	Fácil	Fácil	Fácil
Difícil	Difícil	Difícil	Difícil	Difícil

Hacer cálculos mentales	Recitar un poema	Copiar de la pizarra	Leer mentalmente	Hacer un dibujo
Fácil	Fácil	Fácil	Fácil	Fácil
Difícil	Difícil	Difícil	Difícil	Difícil

Bailar	Hacer operaciones con decimales	Leer en voz alta	Memorizar	Cantar
Fácil	Fácil	Fácil	Fácil	Fácil
Difícil	Difícil	Difícil	Difícil	Difícil

Restar fracciones	Aprender una canción	Tocar un instrumento musical	Jugar fútbol	Hacer una exposición
Fácil	Fácil	Fácil	Fácil	Fácil
Difícil	Difícil	Difícil	Difícil	Difícil

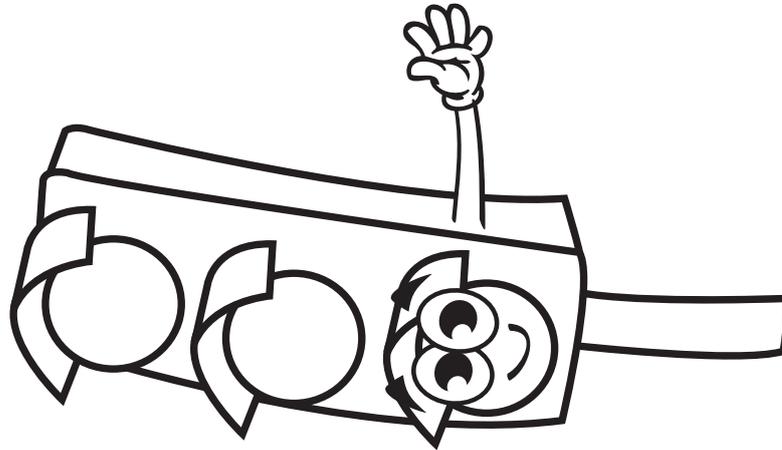
Mi carta para Rocho



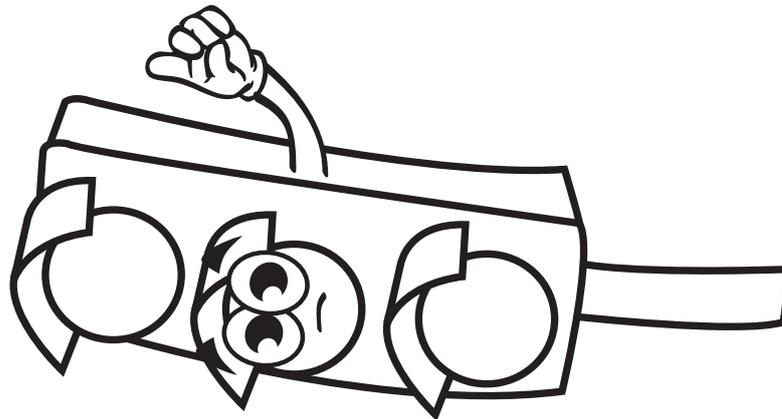
Querido Rocho...

EL SEMÁFORO PARA CALMARSE

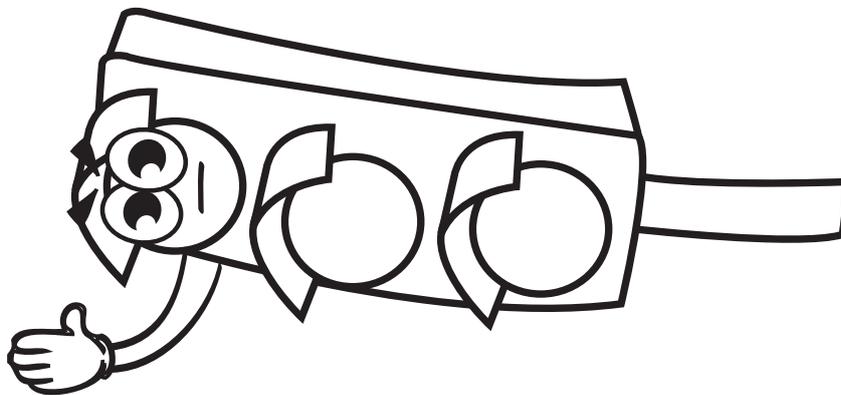
Aprendo a calmarme cuando siento emociones fuertes.



Segue



Cálmate



Para

Paro, me calmo y sigo

Identifico y vivo situaciones en las que debo aprender a esperar y comprendo que cada cosa tiene su tiempo.

Adivina, adivinador

Es pequeño como una pera, pero alumbra la casa entera. ¿Qué es?¹

Respuesta: _____

Cuanto más lavo, más sucia soy. ¿Quién soy?²

Respuesta: _____

Vuela entre flores con alas de colores. ¿Quién es?³

Respuesta: _____

Mientras más grande, menos se ve. ¿Qué es?⁴

Respuesta: _____

1. Adivinanza adaptada de la página Web <http://adivanzas.chiquipedia.com/-adivanzas-faciles.html>
2. Adivinanza adaptada de la página Web <http://aentretenerse.blogspot.com/2011/01/adivanzas-infantiles-ii.html>
3. Adivinanza adaptada de la página Web <http://www.adivanzasparaninos.es/>
4. Adivinanza adaptada de la página Web <http://adivanzas.chiquipedia.com/>

Me calmo y acepto no poder formar parte de un grupo, busco alternativas para alcanzar mis objetivos y las pongo en práctica con valentía.

Catalina y los Súper Amigos

Catalina está en cuarto de primaria. Siempre ha sido una niña muy alegre y le encanta reírse todos los días. Catalina es nueva en su clase y está empezando a conocer a sus compañeros. Ella se dio cuenta de que había un grupo de niñas muy populares, a quienes todos conocían y apreciaban. Catalina quiso hacerse amiga de ellas, pero las niñas le dijeron que no había sitio en el grupo para una niña nueva.

Catalina se sintió muy triste, pues ella deseaba mucho formar parte de ese grupo de amigas y tenía muchas cosas buenas que ofrecer. Catalina insistió, pero recibió la misma respuesta: un NO contundente. Las niñas le dijeron: "No puedes entrar a nuestro grupo, Catalina".

Catalina se sintió aún peor; ahora estaba enojada pues sentía que había pasado una vergüenza muy grande. Catalina empezó a pensar: "Nadie va a querer ser mi amigo en el salón", "Voy a estar aburrida", "Yo quería ser amiga de ellas; y si no son ellas, no lo será nadie más". Catalina se fue a un lugar alejado y se puso a llorar.

Al escuchar su llanto, del cielo llegaron volando unas personas pequeñas que se parecían a las hadas madrinas de los cuentos. Pero no eran hadas madrinas, eran los Súper Amigos: Sabina, Serena y Valentín. Los Súper Amigos le preguntaron a Catalina qué le sucedía, ella les contó lo que había pasado y los tres amigos empezaron a hablarle de los súper poderes que ellos tenían:

Sabina, que traía un sombrero hermoso, se lo puso a Catalina y le dijo: "Catalina, al ponerte mi sombrero pregúntate a ti misma: ¿Puedo o no puedo cambiar esta situación?". Catalina se puso el sombrero y, como por arte de magia, pudo pensar con claridad, dándose cuenta de que no podía cambiar el hecho de que el grupo de niñas al que quería pertenecer le haya dicho que no podía formar parte del grupo.

Una vez que Catalina tuvo la mente despejada, era momento de llamar a otro de los Súper Amigos. Como Catalina no podía cambiar esta situación, era el turno de Serena de actuar.

Serena, que venía del viento, le dijo: "Catalina, si algo que quieres no puedes lograr, solo en mí tienes que pensar.. Estoy aquí para ayudarte con las situaciones que no tienen solución. Repite y repite: "Lo tengo que aceptar, ahora quiero calmarme, necesito respirar"". Cuando Catalina terminó de respirar, se sintió mucho mejor. Entonces Serena le dijo: "Calmarte y aceptar es un paso importante para que te sientas más tranquila".

Luego, a Serena se le ocurrieron muchas ideas para ayudar a Catalina a hacer amigos, por ejemplo, podía buscar hacerse amigas de otras niñas, podía pasar tiempo con sus vecinas que estaban en otros grados, podía hacer amigos en otro salón, podía esperar a que la conocieran mejor y decidieran ser su amiga, etc. Así, con los súper poderes de Sabina y Serena y con todas estas nuevas ideas, Catalina volvió a tener ganas de hacer nuevas amistades.

Valentín, el tercer súper héroe, es quien puede ayudarnos a encontrar una solución a las situaciones que sí podemos cambiar, por ejemplo, cuando no logramos resolver algún ejercicio de matemáticas o cuando practicamos y practicamos el fútbol, pero no logramos hacer goles. Él siempre lleva consigo una vara mágica muy reluciente y nos dice: "Con esta vara mágica podrás pensar qué es lo mejor que puedes hacer para solucionar tu problema y tendrás la valentía para hacerlo realidad".

Así, Valentín le dijo a Catalina: "Cuando tengas un problema que sí tiene solución, llámame y yo te ayudaré".

Desde entonces, cada vez que Catalina se siente triste o enojada porque no puede lograr algo que quiere, llama siempre primero a Sabina para pensar con claridad. Luego, si la situación no tiene solución, llama a Serena para calmarse y aceptar lo que no puede cambiar. Pero, si la situación tiene solución, sabe que puede llamar a Valentín para pensar cómo solucionarla y para tener la valentía necesaria para actuar.

Me calmo y acepto no poder formar parte de un grupo, busco alternativas para alcanzar mis objetivos y las pongo en práctica con valentía.

Situaciones que generan frustración

1	<p>Carolina quiere ser amiga de unas compañeras del salón que son mayores que ella. Ellas no la aceptan en su grupo y Carolina siente envidia, rabia y ganas de llorar. Está pensando: "Nunca voy a poder tener amigas". Ella necesita calmarse. ¿Qué le diría Sabina a Carolina?</p> <p>_____</p> <p>Después de escuchar a Sabina, ¿a qué súper amigo crees que Carolina deba llamar?</p> <p>_____</p>
2	<p>Simón no pudo formar parte del coro de la escuela y esto lo hace sentir muy frustrado. Pero no quiere abandonar su sueño de cantar algún día y no sabe qué hacer para lograrlo. ¿Qué le diría Sabina a Simón?</p> <p>_____</p> <p>Después de escuchar a Sabina, ¿a qué súper amigo crees que Simón deba llamar?</p> <p>_____</p>
3	<p>Gina quiere aprender a jugar fútbol. No la dejaron formar parte del equipo de la escuela y ella decidió buscar un equipo en su barrio... Ahora no sabe si presentarse o no. Ella necesita que la ayuden a animarse... ¿Qué le diría Sabina a Gina?</p> <p>_____</p> <p>Después de escuchar a Sabina, ¿a qué súper amigo crees que Gina deba llamar?</p> <p>_____</p>
4	<p>Lorenzo quiere salir a jugar, pero su mamá le dice que tiene que abrigarse. Está sintiendo mucha cólera porque él no quiere ponerse la chaqueta. ¿Qué le diría Sabina a Lorenzo?</p> <p>_____</p> <p>Después de escuchar a Sabina, ¿a qué súper amigo crees que Lorenzo deba llamar?</p> <p>_____</p>
5	<p>Samantha quiere que sus compañeros de grados mayores la dejen jugar con ellos en el recreo, pero ellos le dicen que es muy pequeña y no la quieren dejar jugar. Ella se siente sola y triste, y piensa que ahora se la va a pasar aburrída en los recreos. ¿Qué le diría Sabina a Samantha?</p> <p>_____</p> <p>Después de escuchar a Sabina, ¿a qué súper amigo crees que Samantha deba llamar?</p> <p>_____</p>
6	<p>Anyi quiere hacer nuevos amigos. Por ello, le preguntó a unos niños del salón, que son muy populares, si podía jugar con ellos y le dijeron que no. Anyi se sintió mal, pero decidió buscar amigos en otro salón... Ahora no está segura de si debería acercarse a ellos o no.... Anyi necesita a alguien que le dé ánimos para hacerlo... ¿Qué le diría Sabina a Anyi?</p> <p>_____</p> <p>Después de escuchar a Sabina, ¿a qué súper amigo crees que Anyi deba llamar?</p> <p>_____</p>

La historia de Tammy

Parte I

Tammy tiene 9 años, está en cuarto de primaria y últimamente no le alcanza el tiempo en clase para terminar sus actividades. Tammy tarda más en terminarlas porque a veces no entiende las instrucciones del profesor y, en vez de preguntarle, se queda esperando a ver si lo vuelve a explicar. En consecuencia, Tammy termina llevándose muchas tareas a la casa y acostándose más tarde. A veces incluso llega a la escuela muy cansada en las mañanas por no haber dormido lo suficiente. Unos compañeros, que se sientan adelante de Tammy, hablan mucho en clase y no la dejan escuchar la clase, pero a ella le da vergüenza decirles algo. También hay una compañera que se sienta cerca de Tammy y parece que siempre entiende las instrucciones y termina sus tareas. Esto hace que Tammy se sienta estresada y últimamente se le nota más intranquila y nerviosa al comienzo de las clases. Además, se acerca un examen muy importante para el que Tammy no ha podido estudiar muy bien. Hace poco Tammy se puso a llorar y la profesora no entendía bien lo que le ocurría. Tammy no ha querido contarle a nadie lo que le pasa. Desde que esta situación comenzó, Tammy ha dejado de dibujar y bailar su música favorita, cosas que ella disfruta muchísimo.



Identifico factores que me pueden producir estrés y genero mis propias estrategias para manejarlo.

Parte 2

Ha pasado un mes y Tammy se ha empezado a sentir mejor. Habló con su mamá y ella le sugirió que le pidiera a la profesora que la cambiara de sitio ubicándola más adelante para poder escuchar mejor. Aunque el cambio de sitio no es para todas las clases, para las demás clases Tammy pregunta de nuevo en caso de no entender, pide ayuda a los compañeros de al lado que si hayan entendido o, a veces, logra amablemente que sus compañeros ruidosos no interrumpan la lección de clase. Aunque disminuyeron, Tammy sigue teniendo tareas para la casa que a veces la hacen traspasar. Sin embargo, para relajarse, Tammy pone música mientras estudia y a veces se toma un descansito para bailar y dibujar. Tammy se ha sentido más capaz en sus últimos dos exámenes.



Mis factores de estrés

1. Estrés en mis relaciones y actividades en la escuela

2. ¿Cómo es mi estrés?
(cuerpo, emociones, acciones)



3. ¿A quién puedo pedirle ayuda y cómo?

4. ¿Qué soluciones o actividades me pueden ayudar a relajarme?

