

EL EQUIPO KIP MANEJA SUS PREOCUPACIONES

NECESITAREMOS TU
AYUDA EN LA HISTORIA.
¡TRABAJEMOS JUNTOS EN ESTO!



Este cuadernillo de actividades está dirigido a niñas y niños de 4 a 9 años. Ellas y ellos pueden trabajar solos o con un adulto. La historia y las actividades permiten que las niñas y niños reflexionar sobre sus propios sentimientos. Un adulto está ahí para escuchar y ayudar a reconocer los sentimientos causados por la preocupación o el miedo. Reflexionen juntos sobre cómo hablar de las preocupaciones o los pensamientos de miedo e inventen formas de hacer que uno mismo y los demás se sientan mejor. Es fundamental que las niñas y niños aprendan que todos los sentimientos son importantes y que se puede hablar de ellos.

Soca, Waaba, Tuka y Maco nos cuentan cómo se sienten cuando están preocupados o molestos por algo.

No puedo dejar de pensar en la preocupación.



Siento que tengo mariposas en mi estómago.



Mi corazón late rápido y siento que voy a llorar. También me siento enfadado.



Me resulta difícil jugar y hacer los deberes.



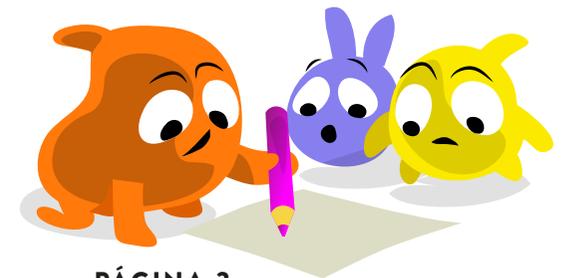
A veces me cuesta trabajo quedarme dormido.



Vamos a prepararnos para ayudar al equipo Kip.

Pero antes, piensa en qué cosas te preocupan.

Dibuja o escribe sobre ello en esta página. Puedes dibujar una o muchas preocupaciones.

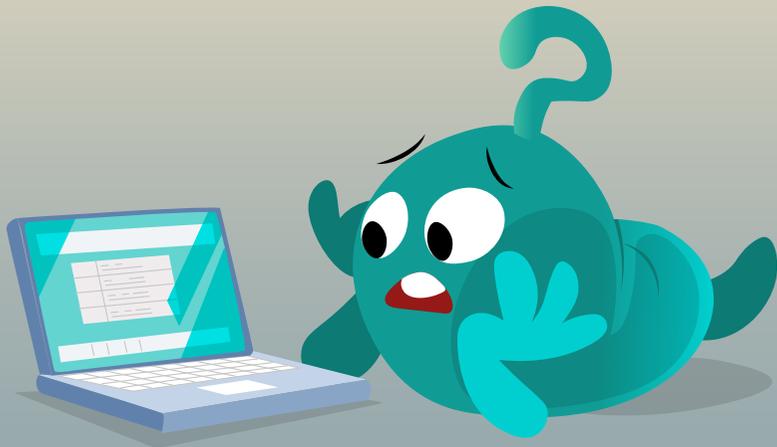


Soca ha escuchado algunas noticias perturbadoras.

¡Oh no! ¿Qué está pasando?
¿Aún estoy a salvo?



Soca no puede dormir por la noche. Se desplaza por más noticias preocupantes.



Soca decide contarle a Tuka sobre su preocupación. Después de esto, se siente mejor. Ahora piensan juntos en lo que podrían hacer respecto a la preocupación.

Bien hecho por decírmelo. Pensemos juntos en una solución.

Me siento realmente molesto.



Soca deja su teléfono en el aparcamiento para celulares. Él sale a jugar con sus amigos.



LOS CONSEJOS DEL EQUIPO KIP

Tuka hace ejercicio. Ayuda a que la preocupación abandone su cuerpo.

A veces, Tuka se siente disgustada y extraña. Cuando eso ocurre, sujeta con fuerza en su mano un collar que le regaló su abuela.



Soca se imagina pintando la imagen preocupante en su mente con los colores del arco iris. La hace parecer muy pequeña y ahora la preocupación le parece menos preocupante.

A veces un abrazo o acariciar una mascota ayuda. Abrazar una almohada también es agradable.



Waaba hace ejercicios de respiración. Primero exhala todo el aire por la boca, como si apagara una vela. A continuación, inhala el aire por la nariz. Se imagina que está oliendo fresas. Waaba hace este ejercicio durante un rato y se siente más calmada.

Maco cuenta su preocupación a un adulto. Piensa en lo bueno que puede encontrar en la situación de preocupación, por ejemplo, poder ayudar a los que tienen problemas. Este tipo de pensamiento ayuda a que la preocupación de Maco desaparezca.



JUGUEMOS JUNTOS CON EL EQUIPO DE KIPP

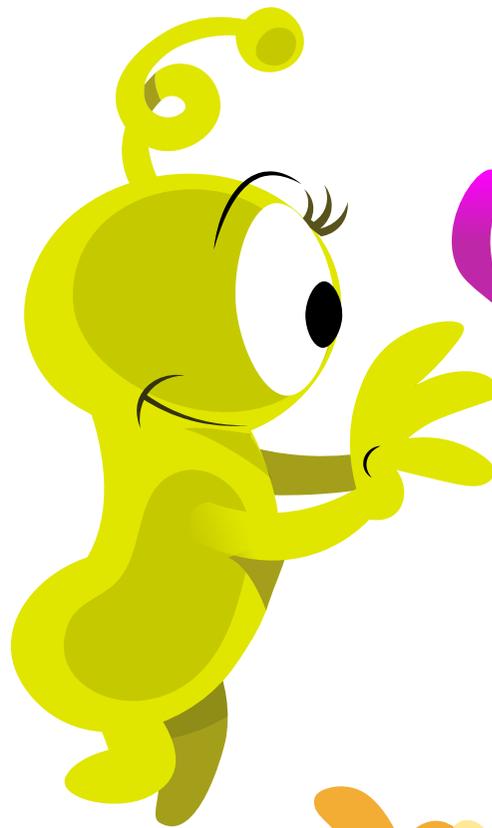
Recorta los dibujos del equipo Kip y juega con los personajes de palo de manera que les haga olvidar sus preocupaciones.



También puedes hacer que los personajes del palo piensen juntos en cómo pueden manejar mejor sus preocupaciones.

Recuerda decirle a los personajes que todos los sentimientos son importantes y que no debemos evitarlos. Podemos aprender a hablar de los sentimientos juntos. Hablar facilita el manejo de los sentimientos molestos. También es importante compartir los sentimientos agradables con los demás.

El equipo Kip desea a todos los niños que disfruten del juego.





ESTE APARCAMIENTO PARA CELULARES ES UN LUGAR DONDE PUEDES DEJAR TU CELULAR POR LA NOCHE. TAMBIÉN PUEDES DEJAR TU CELULAR AQUÍ DURANTE EL DÍA MIENTRAS HACES OTRAS COSAS. SI NO TIENES TU PROPIO CELULAR, PUEDES DAR ESTE APARCAMIENTO A OTRA PERSONA QUE LO NECESITE.



ESTE APARCAMIENTO PARA CELULARES ES UN LUGAR DONDE PUEDES DEJAR TU CELULAR POR LA NOCHE. TAMBIÉN PUEDES DEJAR TU CELULAR AQUÍ DURANTE EL DÍA MIENTRAS HACES OTRAS COSAS. SI NO TIENES TU PROPIO CELULAR, PUEDES DAR ESTE APARCAMIENTO A OTRA PERSONA QUE LO NECESITE.

Colorea el dibujo. Puedes escuchar música tranquila mientras lo haces. Elige una música que te haga sentir en calma o feliz.

Colorear y escuchar música tranquila también puede ayudar a controlar las preocupaciones.



NECESITAMOS TU AYUDA

La pequeña criatura está preocupada y asustada. Dibuja o escribe cómo podrías animarla o cómo podría calmarse. Puedes aportar tus propias ideas o elegir uno de los consejos del equipo Kip.

