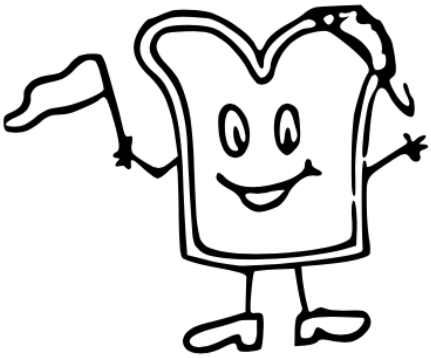
NO

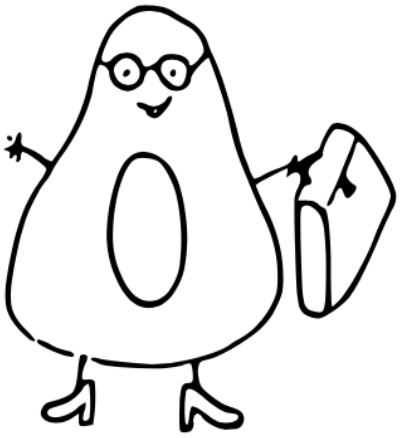
TE

RINDAS



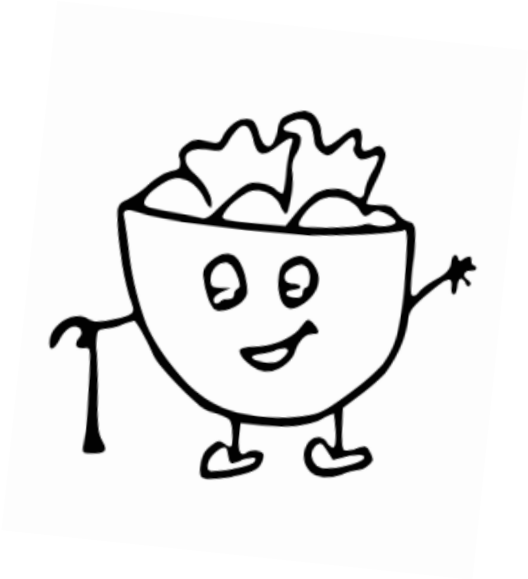
¡Hola de nuevo! Todavía no sé qué significa fortaleza, ¡pero creo que será muy divertido descubrirlo!

-Pan el Fan!



Hola amigos! Sé mucho sobre resiliencia. A medida que avancemos, compartiré algunas formas en que podemos practicar notando y fortaleciendo nuestra capacidad de vencer.

-Avocado the Abogado



¡Bienvenidos a todos! Estaré aquí para ayudar a pensar en cómo podemos hablar sobre la fortaleza con nuestros compañeros.

-Pita la Abuelita

¿Que es la Fortaleza ?

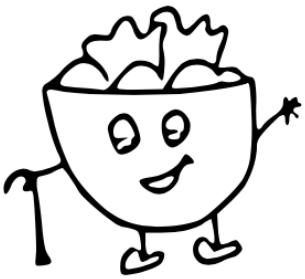
Puede que no nos demos cuenta, pero la resiliencia es algo que tal vez practicamos todos los días. La resiliencia significa ser capaz de vencer y adaptarse a obstáculos, gran cambios en situación, o desafíos que hemos pasado.

Cuáles son algunos cambios o obstáculos en que puedes pensar?

1.

2.

3.



¡Bien hecho amigos! ¡No te olvides de pensar cómo puedes vencer esos obstáculos también!

-Pita la Abuelita

¡ Tomemos un Momento!

Encuentra un lugar claro donde sea que estés.

Coloque su mano sobre su corazón, cierre los ojos y respire profundamente por la nariz, luego deje que esa respiración salga por la boca lentamente.

Inténtalo de nuevo, respira profundamente por la nariz y deja que la respiración pase por la boca. Esta vez intenta hacer el sonido que hace una serpiente, "ssssssssssssss". Ahora, piense en una palabra para describir cómo te sientes ahora.

¡Probemos diferentes poses!

Pose de Superhéroe Pensante **#1**

Toma una postura amplia y coloca las manos en las caderas.

Inhala y exhala lentamente.

Pose de Superhéroe Encendido**#2**:

Párate en una posición amplia con los brazos doblados o rectos a los costados.

Inhala y exhala lentamente.

Pose de Superhéroe Alcanzando **#3**:

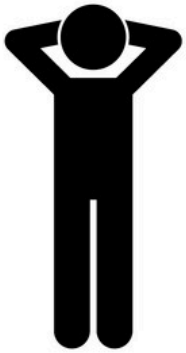
Tome una postura amplia y levante los brazos en forma de "V" sobre la cabeza.

Inhala y exhala lentamente.

Pose de Superhéroe Relajado **#4**:

Coloque los brazos cruzados detrás de la cabeza, puede sentarse o pararse para este.

Inhala y exhala lentamente.



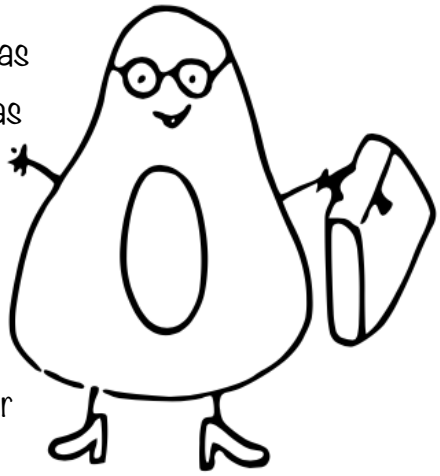
Después de hacer cada una de estas posturas, haga una pausa y piense en una palabra para describir cómo se siente ahora. ¿Hay alguna diferencia entre cómo te sentiste al principio y cómo te sientes ahora?

Cubo 3D Plegable

En la página etiquetada Plantilla de cubo, escribe o dibuja los desafíos que vencerás dentro de cada cuadro. En cada cuadro también puedes escribir sobre cómo te hacen sentir estos desafíos.

Después, voltea la pagina al revés y escribirás o dibujarás como se sentiría superar estos desafíos.

¡Amigos! ¡Aquí hay un ejemplo para guiarte! Tal vez hubo un momento en el que pensabas que no podías ganar en un juego o resolver un problema de matemáticas porque parecía difícil, pero finalmente, después de trabajar duro e intentarlo varias veces, ¡ganaste!



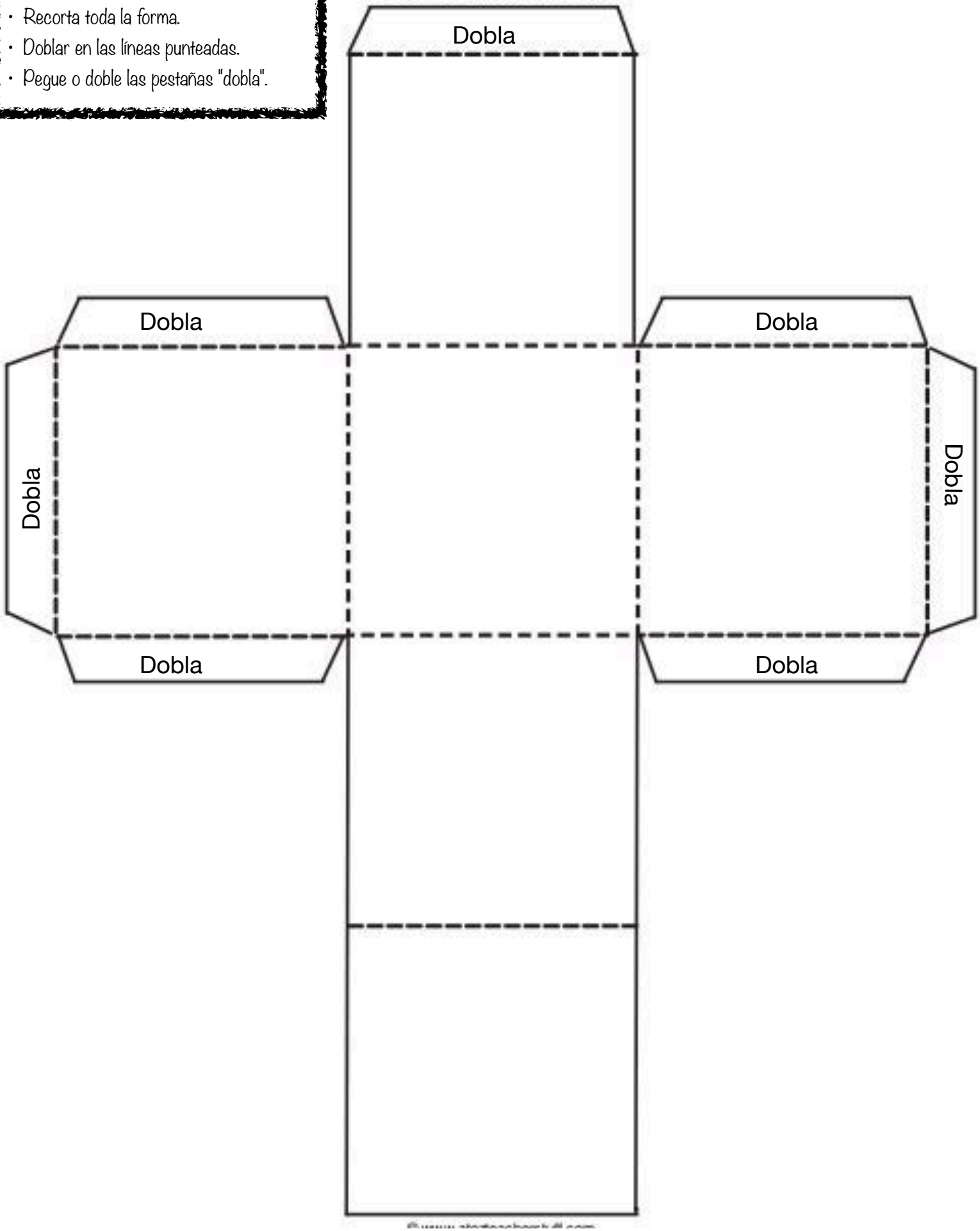
¡Ese es un ejemplo de ser fuerte! ¡No te rendiste y seguiste intentándolo! ¡Te imaginaste cómo sería ganar y trabajaste para lograrlo!¡Ese es un ejemplo de ser fuerte! ¡No te rendiste y seguiste intentándolo!

-Aguacate el Abogado

PLANTILLA DE CUBO

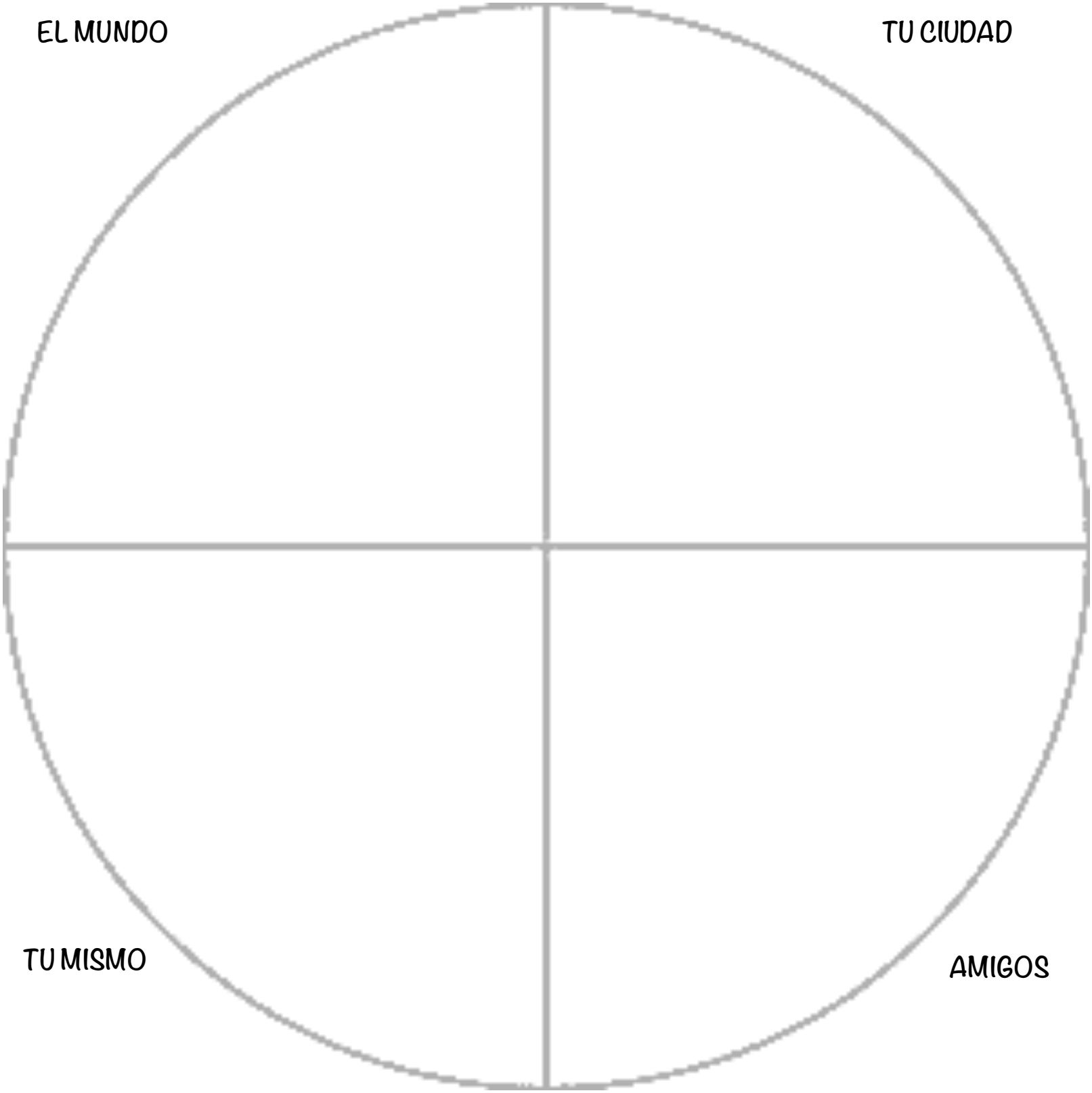
Instrucciones:

- Recorta toda la forma.
- Doblar en las líneas punteadas.
- Pegue o doble las pestañas "dobla".



Círculo de Resiliencia

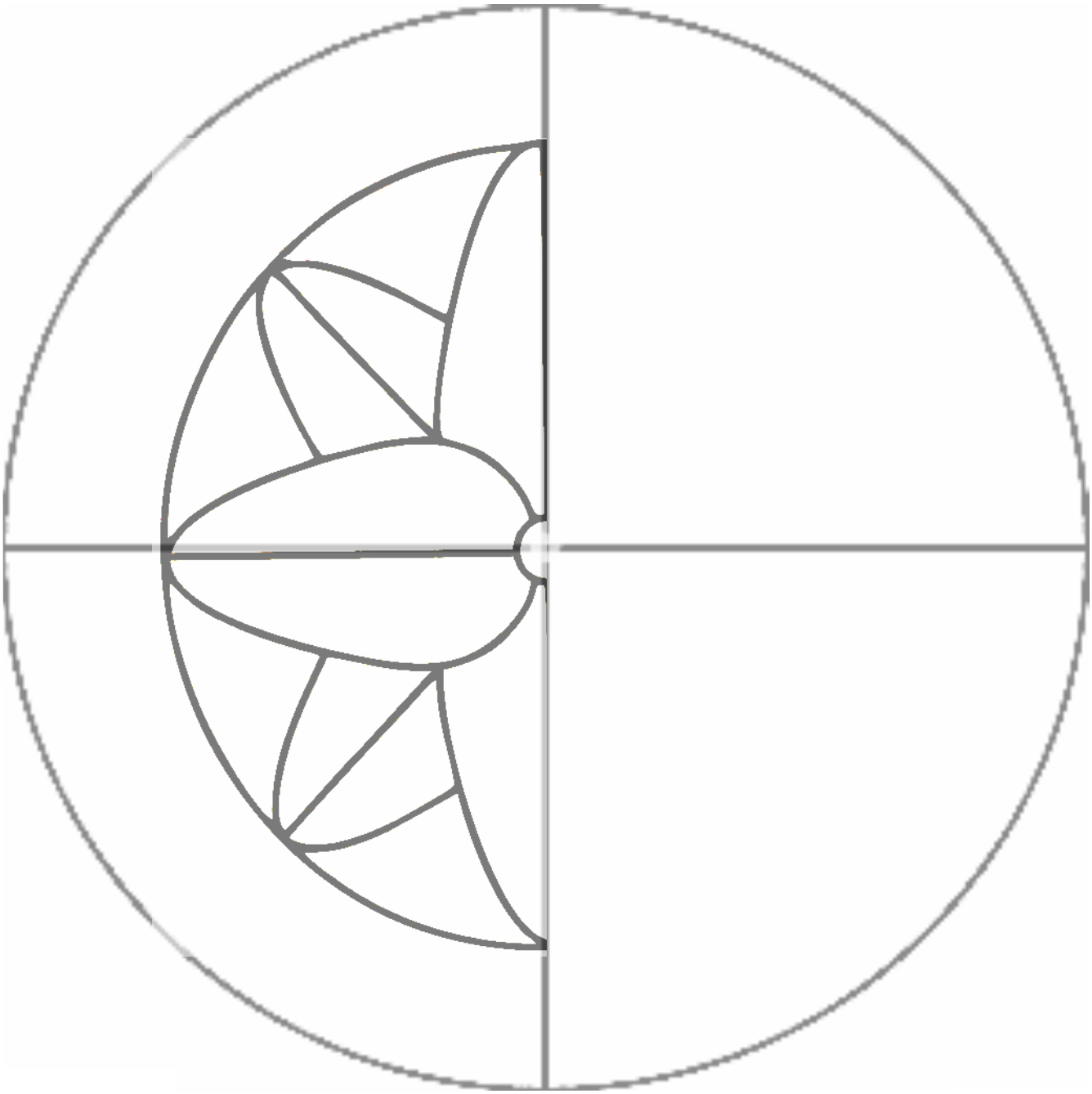
El círculo se divide en cuatro partes. Cada parte tiene su propio tema: el mundo, su ciudad, usted, y sus amigos. En cada sección dibuja una imagen que describa cada tema y cómo te hace sentir.

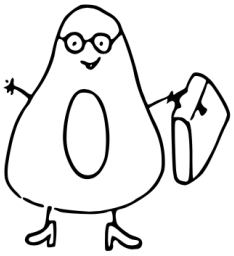


Dibuja un Diseño de Fortaleza

Usando el círculo y las líneas como guías, complete el diseño en el lado en blanco del círculo.

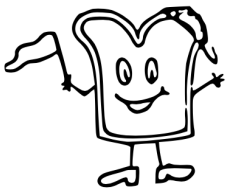
Después de terminar su diseño, intente dibujar más decoraciones en él.
Si tienes crayones, ¡crea sentimientos en color! Elija cuatro palabras para describir cómo te sientes. Luego elija cuatro colores para representar cada uno de esos sentimientos y pinta cada sección con esos colores.



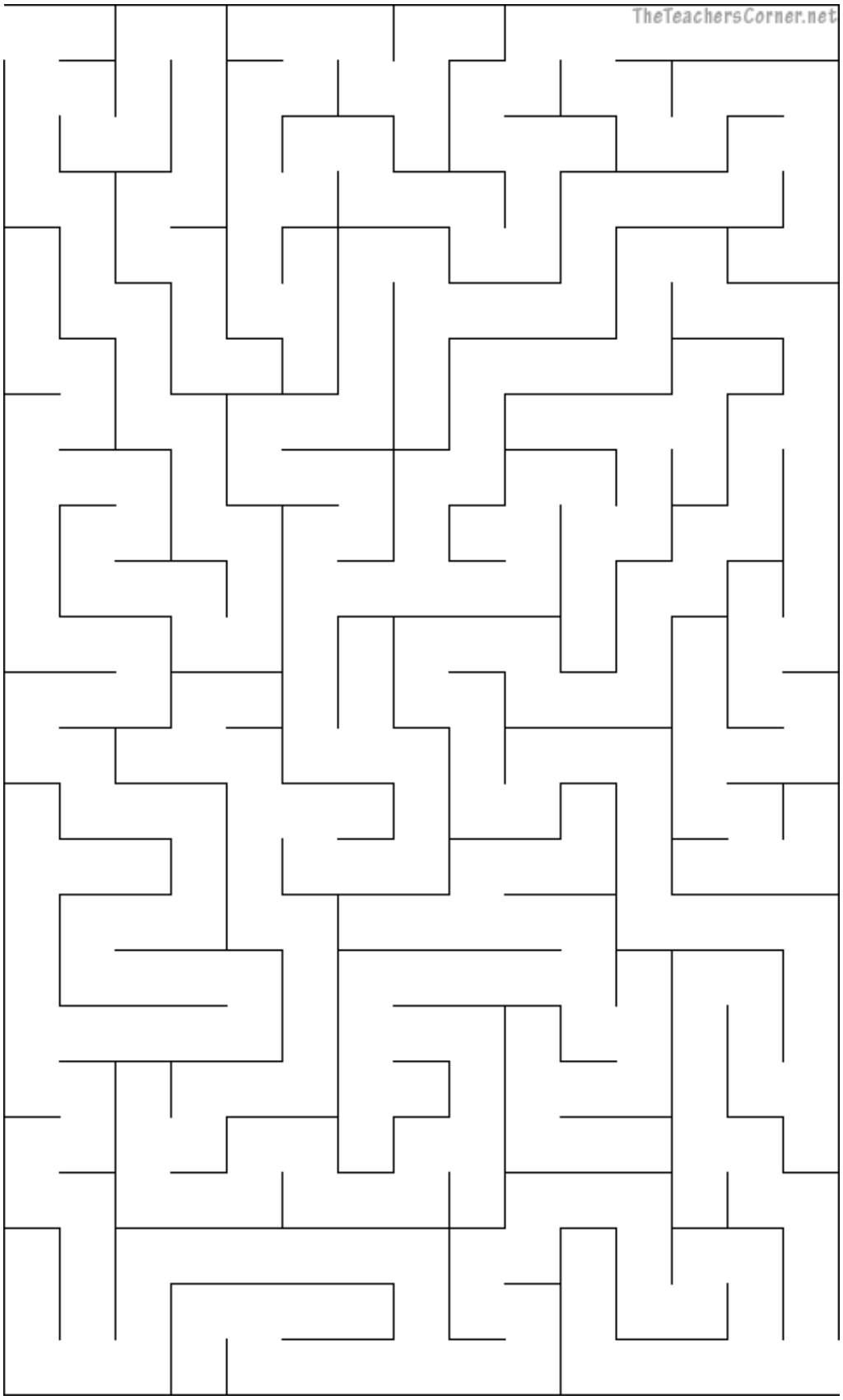


Un "sentimiento en color" es un color que va con un sentimiento. Por ejemplo, el morado me hace sentir tranquilo. Así que colorearé una parte de mi mandala de color morado porque me siento tranquilo.

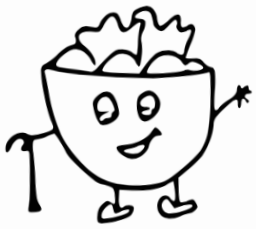
-Aguacate el Abogado

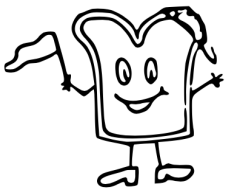


Estamos practicando nuestra capacidad de vencer situaciones! Podemos avanzar a través de los cambios en el laberinto y encontrarnos con Pita la Abuelita al final?

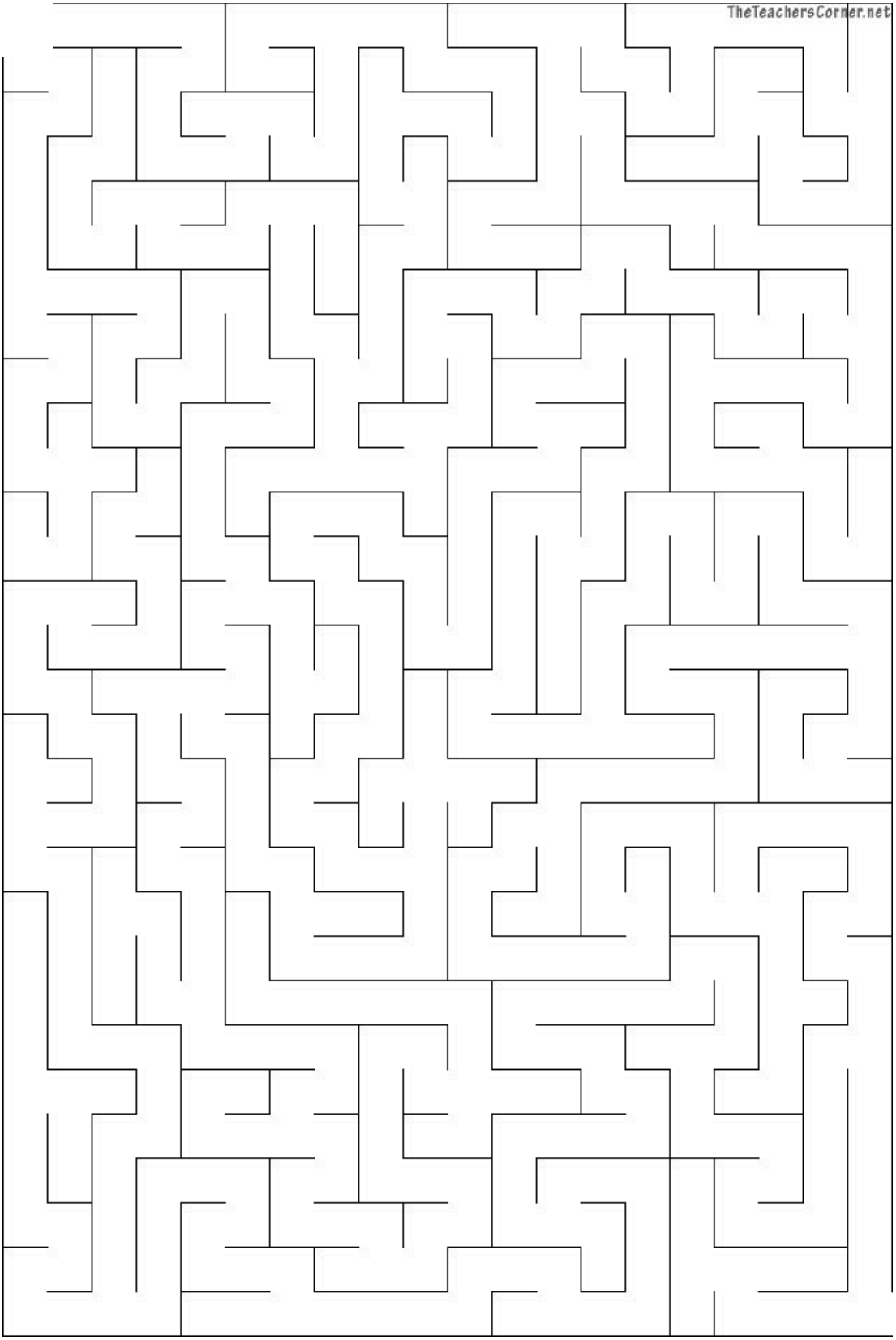


¡Estaré aquí esperándote, Pan! Te espero aquí!

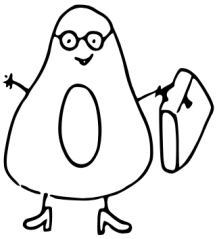




Mi amigo Avocado el Abogado me dijo que este laberinto es un poco mas difícil de atravesar, pero practiquemos nuestra resiliencia y hagamos todo lo posible para vencer juntos! ¡Nosotros podemos!



¡Puedes hacerlo amigos! Si comienza a sentirse demasiado difícil, practique la fortaleza con paciencia, respire profundamente o tome un breve descanso, luego regrese. ¡Lo tienes!



¡Escribamos un Poema!

Completa los espacios en blanco a continuación para escribir un poema sobre ser fuerte.

Cuando me enfrento con un obstáculo, me siento_____ ,

pero no importa porque yo soy _____.

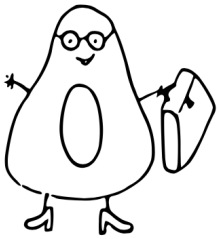
Yo soy _____,

y yo puedo _____

Y yo trabajare duro para _____,

¡y puedo vencer cualquier obstáculo que se me presenta!

¡y puedo cumplir cada de mis deseos!



Maravilloso trabajo! Puedes dibujar una imagen en el espacio que te queda o seguir escribiendo.

-Aguacate el Abogado

¡Escribamos otro Poema!

Yo puedo _____.

Y también puedo_____

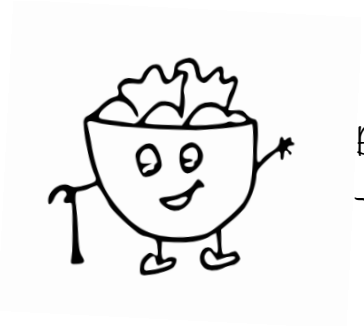
Y puedo _____.

Pero no puedo_____

TODAVIA

Solo necesito _____

_____.

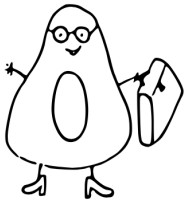


Buen trabajo a todos!
-Pita la Abuelita

¡Vamos a Jugar un Juego!

¡Encuentra uno o dos amigos para jugar! Este juego se llama CAMBIO, también conocido como Piedra, papel, tijeras: Evoluciona

Hola a todos! Estoy aquí para explicar los detalles de CAMBIO!
-Aguacate el Abogado



En CAMBIO hay 5 etapas para tu evolución. Estos niveles de etapa son:

1. **Huevo**- si puedes, el jugador está cerca del suelo con las manos sobre la cabeza
2. **Pollo** -El jugador camina como un pollo y grita como un pollo
3. **Dinosaurio**- El jugador tiene los brazos estirados como una boca grande o tiene manos pequeñas como un T-Rex.
4. **Estrella de Rock** -El jugador finge tocar la guitarra de aire o la batería, o cualquier instrumento o canta.
5. **Superhéroe** - El/La jugador/a vuela por la habitación y sé para como un superhéroe.

Las etapas se enumeran en orden de su evolución o transformación. Esto significa que un huevo se convierte en un pollo y un pollo se convierte en un dinosaurio y así sucesivamente.

¡Cómo jugar!

Paso 1. Todos comienzan el juego como un huevo.

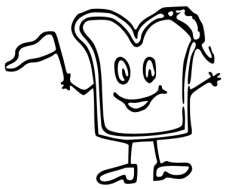
Paso 2. Los jugadores caminan como huevos, encuentran a otro jugador y juegan piedra, papel, tijeras.

Paso 3. El jugador que gana evoluciona a la siguiente etapa.

Paso 4. Los jugadores encuentran otro compañero para emparejarse con quien está en la misma etapa de evolución, y repiten los pasos 1-3.

Cuando un jugador evoluciona a Superhéroe, está terminado y puede volar.

Los superhéroes tienen el poder de jugar con cualquier nivel de escenario para ayudarlos a evolucionar.



¡Pretender ser cada personaje será muy divertido! ¡Ya soy un gran fanático de este juego!

—Fan el Pan

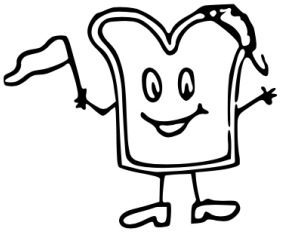
¡Probemos este Juego!

¡Encuentra un amigo para jugar! Este juego se llama espalda con espalda.

¡Cómo jugar!

1. Encuentra un compañero
2. Parate espalda con espalda con tu compañero
3. Entrelaza los brazos con tu pareja así
4. Intenta sentarte lentamente sin usar las manos
5. Una vez que se hayan sentado juntos, intente retroceder arriba de la misma manera.

Si puedes, ¡encuentra otras dos personas para competir!

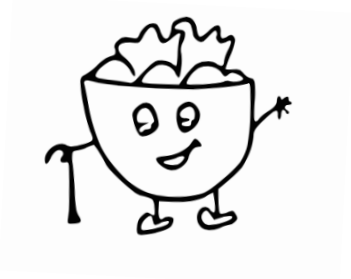


¡No puedo esperar para probar este juego! Debería asegurarme de qué hablamos y trabajemos juntos mientras tratamos de levantarnos.

-Pan el Fan

¡Estoy tan emocionado de jugar este juego contigo, Pan! ¡Intentemos!

-Pita la Abuelita



¡Pasemos por una Historia!

Para esta actividad vamos a necesitar nuestra imaginación. Antes de comenzar, siéntese en un área despejada.¡Mientras cierras los ojos imagina que estás en tu propia película de aventuras!

¡Estás en tu película de aventuras ahora y tenemos que movernos para salir del peligro! ¡Aquí vamos!

Tienes que saltar sobre el río! **¡SALTA!**

¡Pero aterrizaste en una roca plana! ¡Se está moviendo! Tienes que empezar a **surfear! ¡SURFEA!**

Estás surfeando en el río, ¡aquí viene un puente que debes esquivar! -**¡ESQUIVA!**

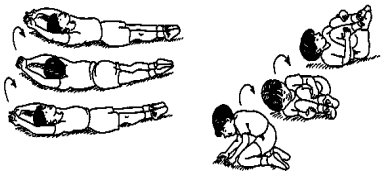
¡Es hora de saltar de la roca ahora! ¡Uno, dos, tres, **SALTA!**

¡Un volcán está en erupción cerca! Hay rocas volando por todas partes, ¡tienes que esquivarlas!

¡Muévete a tu izquierda! Muévete a tu derecha! ¡Esquiva! ¡Salta!

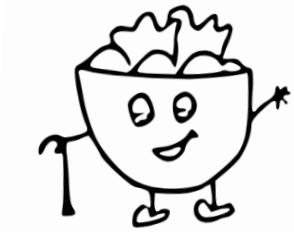
¡Uf! Buen trabajo, esquivaste todos los obstáculos!

Parece que hay mucho humo por todas partes. ¡Tienes que rodar tres veces para atravesar el humo! -**¡RUEDA!**



Toma asiento, cierra los ojos y piensa en tu aventura. ¿Cómo te hizo sentir?

-Pita la Abuelita



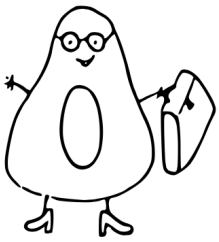
Hora de Mirar Hacia Atrás

Dibuja tu parte favorita de las actividades que hiciste hoy en el cuadro. ¡Dibuja cómo te hizo sentir o dibuja tu propia aventura!

¡Es Tiempo de Vocabulario!

¡En este capítulo puede haber visto algunas palabras nuevas! Escriba esas palabras aquí y dibuje lo que cree que significan.

Palabra	Dibuja una pintura	Definición



¡Espero que hayas aprendido cómo se puede practicar fortaleza y cómo puedes vencer obstáculos! ¡Has derrotado todos los desafíos! Puede ser difícil, ¡pero lo tienes! ¡Aprendiste y seguiste intentándolo!

- Aguacate el Abogado