



**CUADERNO DE
ACTIVIDADES
<< CONDUCTAS
RESILIENTES >>**

NOMBRE:



ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE CONDUCTAS RESILIENTES

1. Cuaderno personal e intransferible.
2. El siguiente cuaderno contiene una serie de ejercicios relacionados con la gestión de las emociones y el desarrollo de conductas resilientes.
3. Las actividades están dirigidas a los más pequeños. (1º/2º ciclo de primaria).
4. Aprovecha y hazlas con tus hijos/as. Si eres un/a valiente no dudarás en hacer cada una de las actividades aquí planteadas tengas la edad que tengas.
5. Imprime, coge lápiz, ten a mano algunas fotos antiguas y deja volar tu imaginación.

...¿TE ATREVES?



LAS CONDUCTAS RESILIENTES

Yo tengo:

- Personas en quienes confío y me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que no me haga daño.
- Personas que me muestran la forma de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

Yo soy:

- Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y de las personas de mi entorno.

Yo estoy:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.

Yo puedo:

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver los problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar alguien que me ayude cuando lo necesito.

* Hemos organizado una serie de actividades divertidas en función de las conductas resilientes planteadas por Edith Henderson Grotberg. ¡¡DISFRUTA!!



Yo tengo:

Personas en quienes confío y me quieren incondicionalmente.

Pega una foto aquí y escribe los nombres de aquellas personas en quien confías y sabes que te quieren incondicionalmente

El orden no altera el producto.



Enséñaselo a quien quieres incondicionalmente.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

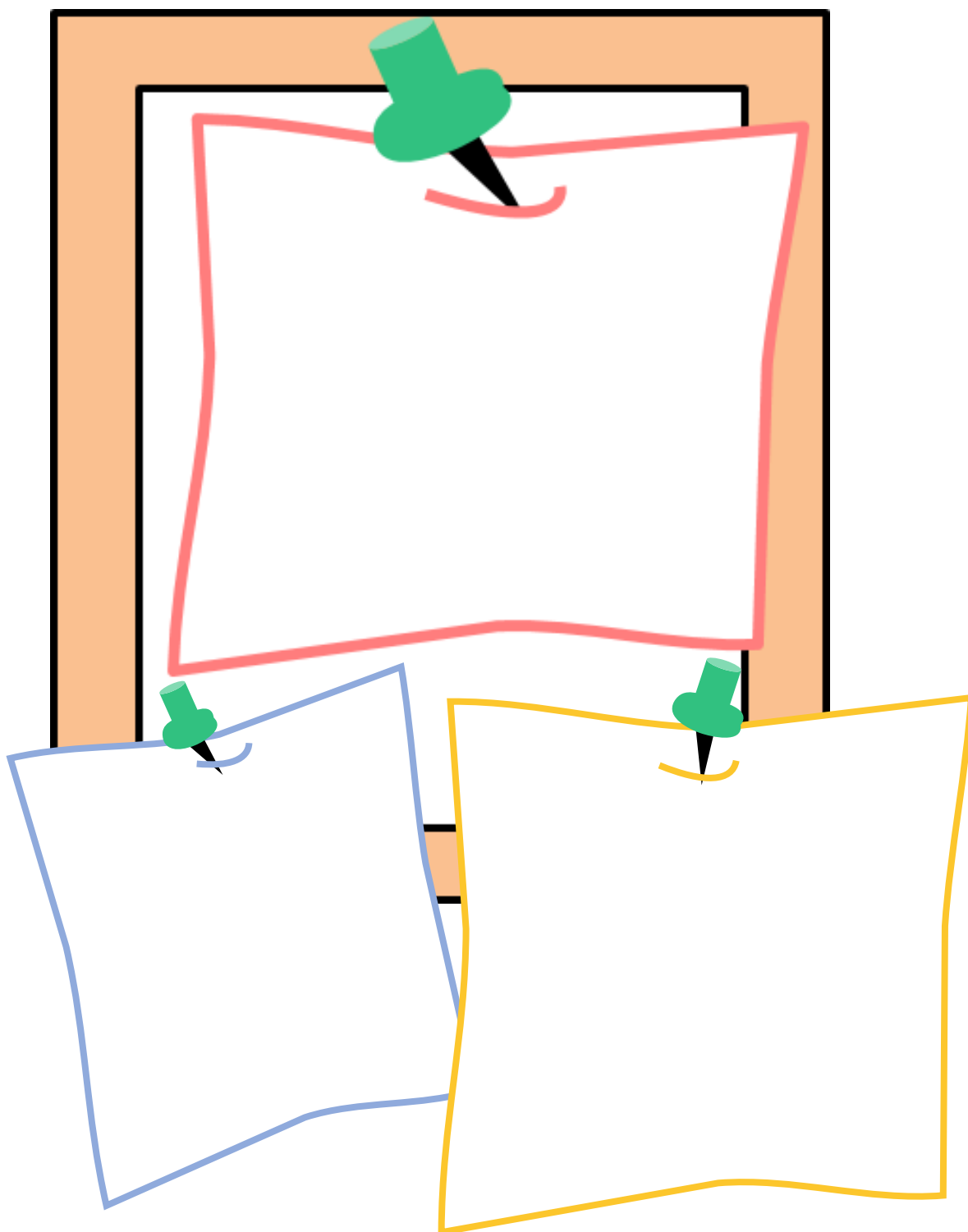
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Personas que me ponen límites para que no me haga daño.

Nombra a las personas que te ponen límites para que no te hagas daño.

Escribe sus nombres y cuenta que te suelen decir.





Personas que me muestran la forma de proceder.

Atento/a a este relato: El Sauce llorón

¿Qué crees que sería lo correcto?

¿Qué persona te diría a ti qué sería lo correcto?

EL SAUCE LLORÓN:

Érase una vez tres pequeños que jugaban en el bosque.
Los tres bailaban alrededor de los árboles, saltaban, corrían...
Uno de ellos tomó una piedra y con ella en la mano comenzó a golpear un árbol. Le divertía despegar la corteza del Sauce llorón. El segundo imitó el gesto. El tercero hizo <<lo propio>>.

La Guacamaya Lilota revoloteaba los árboles, y les preguntó:
¿Crisis que le duele? Los tres, a la vez, respondieron:
¡no! ¡es un árbol!
Y entonces ésta les dijo:

Niños bailarines y cantarines...
El Sauce llorón os dice que no,
que no le quebréis,
que no le enfadéis,
que es naturaleza,
y sus ramas pesan.

Que con sus raíces se alimenta del suelo,
y que con sus ramas cosquillea el cielo

Todo esto hace que crezca a lo ancho,
y que su gran copa de sombra un buen rato

Que no puede andar pero puede hablar
Y que en su interior hay un corazón, de Sauce llorón.

Para que veáis, todo lo que da.
Una bella historia, os quiere contar.
<<El Viento Silbón y el Sauce llorón>>.
Pero antes del cuento, quiere hacer un trato:
<<Si no lo dañáis, dará sombra un rato>>.



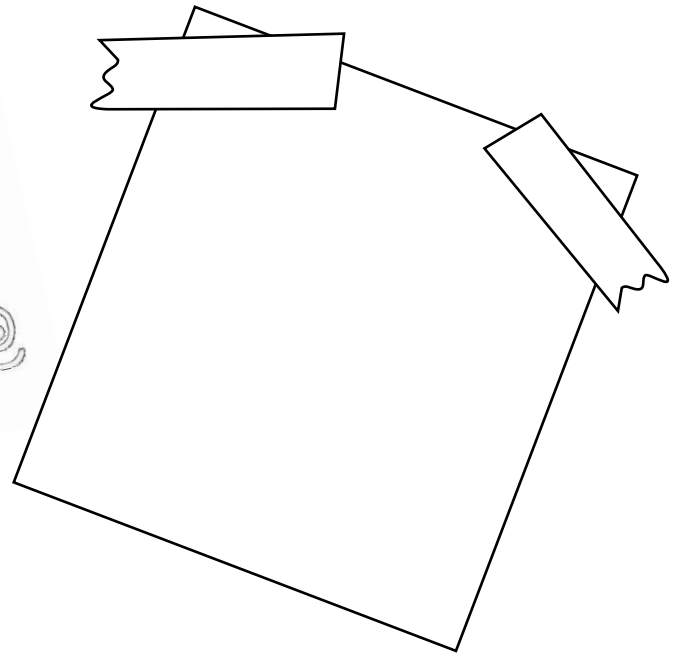
Los niños pasmados, tiraron sus piedras.
Sentados en la sombra inquieta del Sauce llorón,
oyeron la música del silbido viejo del viento silbón.
La historia más bella, entre ambos dos.

@laogramaestra



Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo...

...DOY LAS GRACIAS PORQUE...



TENGO A _____ QUE ME HA ENSEÑADO _____

TENGO A _____ QUE ME HA ENSEÑADO _____

TENGO A _____ CON QUIEN PUEDO HABLAR DE _____

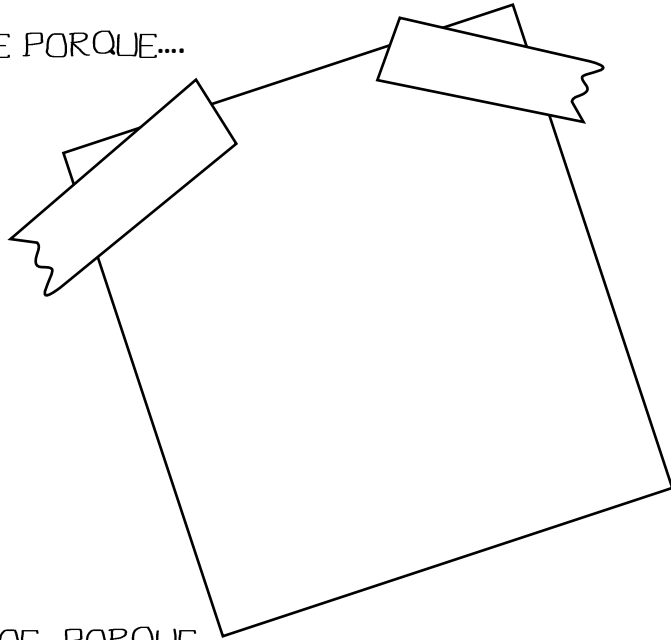
TENGO A _____ QUE _____

TENGO A _____ QUE _____

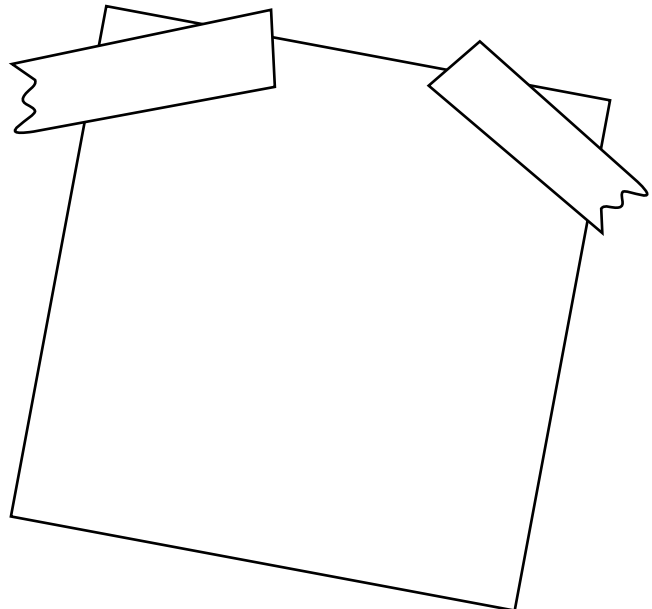


*Personas que me ayudan cuando estoy enfermo/a o
en peligro o cuando necesito aprender.*

_____ ERES MI SUPERHEROE PORQUE...



_____ ERES MI SUPERHEROE PORQUE...

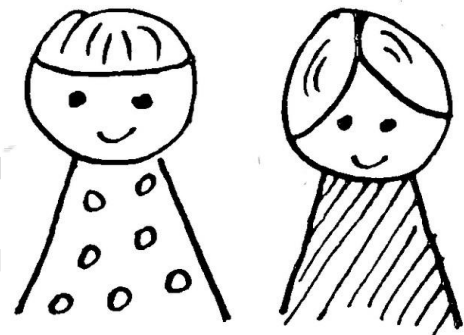




Yo soy:

Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño.

Escribe una historia en la que alguna persona te ha demostrado aprecio o cariño.

A large empty rectangular box with a dashed border, intended for writing a story.A large empty rectangular box with a dashed border, intended for writing a story.



Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
Escribe o cuenta una historia en la que has demostrado cariño o aprecio por otra persona.

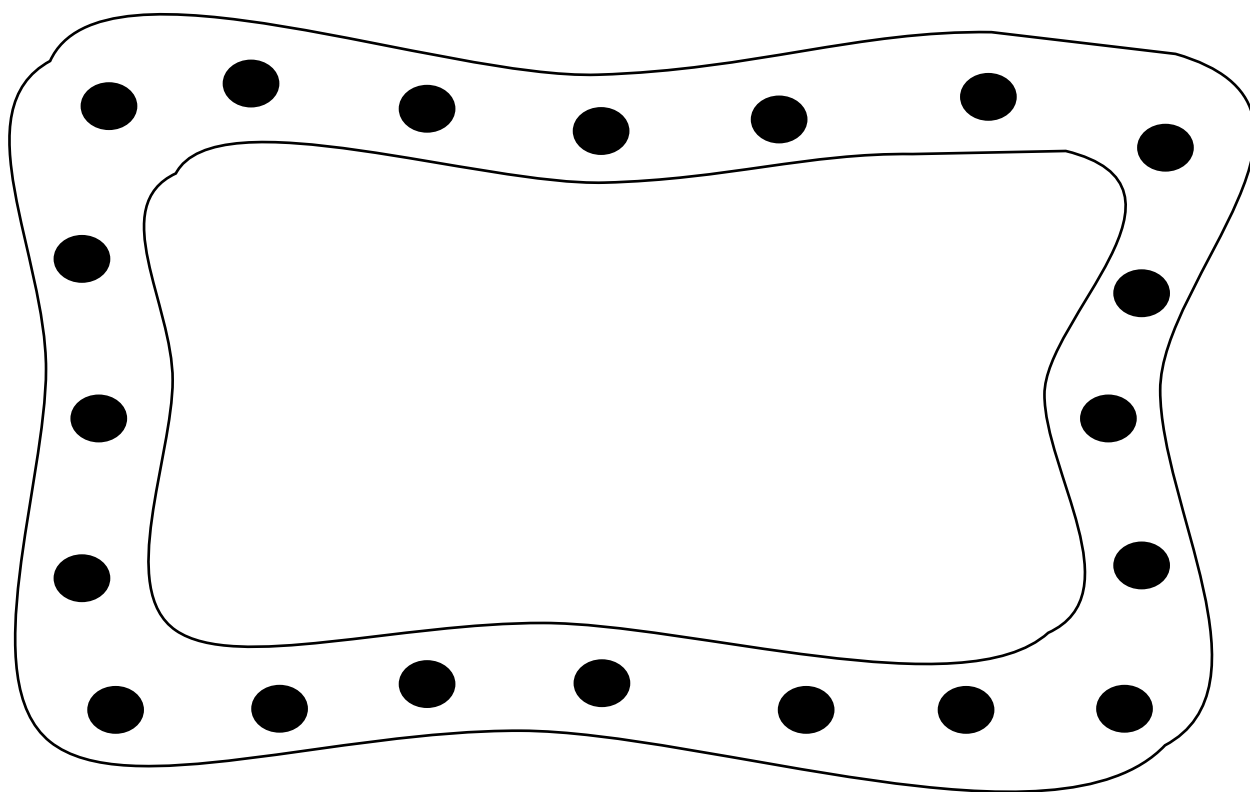




Respetuoso de mí mismo y de las personas de mi entorno.

Pega una foto de hace algunos años

¡Pero qué cambios!!



Escribe o cuenta cuanto has aprendido...



Yo estoy:

Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.

Escribe o cuenta cómo te responsabilizas de tus actos,
de tus tareas diarias, estudios, actividades extraescolares, diversión.
¿Cuántos logros has conseguido en lo que va de año?





Seguro de que todo saldrá bien.

Escribe algo que tengas entre manos que estés seguro/a que va a salir bien. Escribe tus deseos.





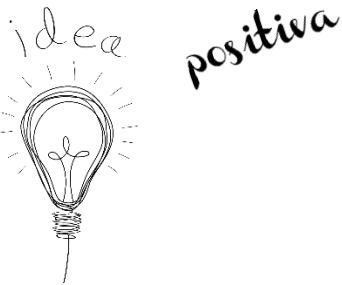
Yo puedo:

⌘ Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.

⌘ Haz una lista de cosas que te den miedo....

iii Busca un pensamiento positivo y apúntalo !!!

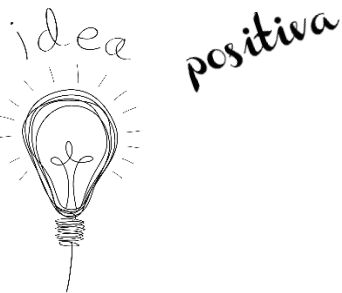
1. _____



2. _____



3. _____





Buscar la manera de resolver los problemas.

Problema: = Solución:

+

-

÷

×

=

+

-

÷

×



Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.

Dibuja un cómic sobre ello. Piensa en las consecuencias de tus acciones.

A large grid of six rectangular panels arranged in two columns and three rows, outlined with a dashed green line. This grid is intended for drawing a comic strip.



*Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
Escribe lo que quieres decirle a esa persona en especial.*

A graphic of a spiral notebook with a dashed orange border and a green spiral binding on the left side. The notebook page is filled with horizontal grey lines, providing a space for writing.



Encontrar alguien que me ayude cuando lo necesito.





Y después de todo esto, ¡¡Te lo mereces!!...

you are LOVE

you are HOPE

you are special

¡¡¡Escribe 10 razones por las que te quieres un montón!!!!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Reconocimiento a

Por su constancia, voluntad y talento.
Se le reconoce su valentía y disposición para
trabajar y conseguir sus metas.

FELICIDADES

La Ogra
Maestra

1^{er} Premio
Valentía





BE YOURSELF REVOLUTION

www.laogramaestra.com

* No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.

Realiza y produce: GLOBAL DIGITAL NETWORK S.L

Otras imágenes Creative Commons: Pixabay.com

