

LA PANDILLA KIP APRENDE SOBRE LOS SENTIMIENTOS

**TAMBIÉN PRACTICAN CÓMO CALMARSE CUANDO
SE SIENTEN TRISTES, ENFADADOS/AS O
PREOCUPADOS/AS.
¡NECESITAN TU AYUDA!**



**Protect
Children**
Suojellaan Lapsia



Soca, Waaba, Tuka y Maco hablan sobre los sentimientos.

Todos los sentimientos son importantes.
Nos dicen cosas importantes.

¡La tristeza me dice que necesito un abrazo! El enfado me dice que algo no está bien.

Los sentimientos también se sienten en el cuerpo. Cuando estoy feliz, siento ganas de reír y saltar de un lado a otro.

Es importante practicar maneras de calmarse y descubrir qué funciona mejor para ti.

¡Siempre puedes pedir ayuda a un/a adulto/a cuando un sentimiento se siente demasiado grande o difícil!

¡Nos estamos preparando para ayudar a la pandilla Kip!

Empecemos pensando en diferentes sentimientos. Elige un sentimiento, como la felicidad, el miedo, el enfado o la tristeza, y dibuja o escribe sobre un momento en que alguien podría sentirse de esa manera.

Si quieres, puedes usar colores que te recuerden a ese sentimiento en particular. Puedes dibujar sobre un sentimiento o sobre todos los que quieras.



La pandilla Kip se está preparando para una aventura espacial hacia una galaxia nueva y desconocida.



¡Qué emocionante! Me pregunto, ¿qué encontraremos allí?

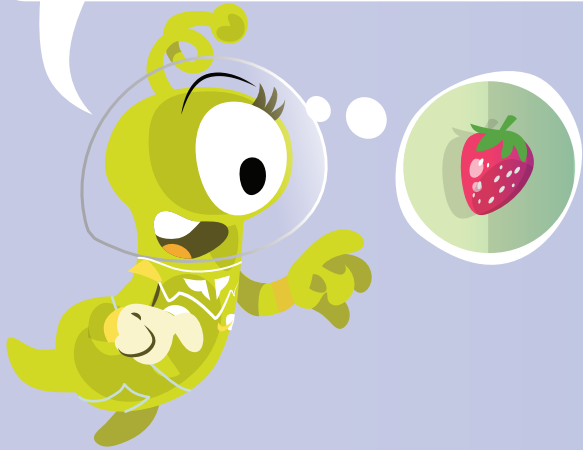
Soca empieza a asustarse cuando su nave se acerca a una nube oscura de polvo espacial.

¿Y si nos encontramos con algo aterrador?



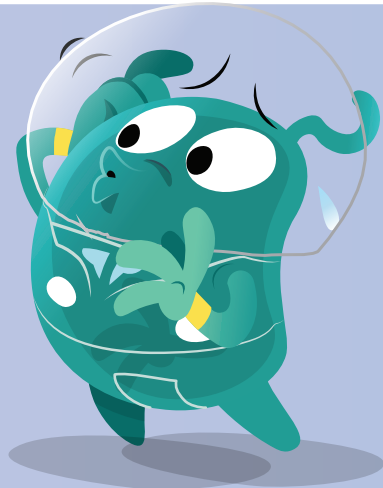
Waaba se da cuenta que Soca se siente asustado.

Todos/as nos sentimos asustados/as a veces. Respira despacio, como si estuvieras oliendo una fresa deliciosa. Luego suelta el aire despacio, como si soplaras una vela.



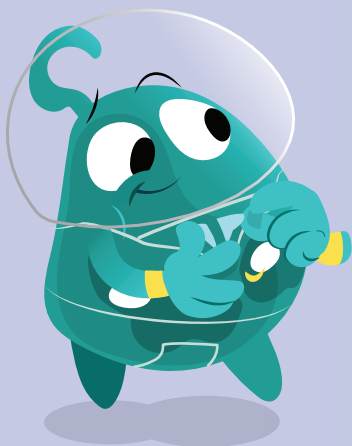
Respirar despacio ayuda a Soca a sentirse en calma.

¡Ya no tengo miedo!
¡Gracias, Waaba!



La pandilla Kip observa la nube espacial junta y descubre un hermoso planeta escondido detrás de ella.

Aunque tenía miedo, le conté a mis amigos/as. ¡Eso fue valiente de mi parte!



¡Que continúe la aventura!



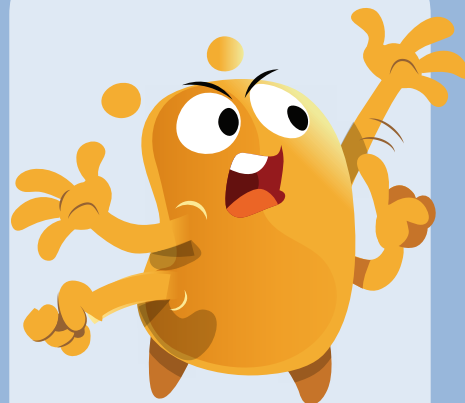
TARJETAS DE EMOCIONES



FELIZ



TRISTE



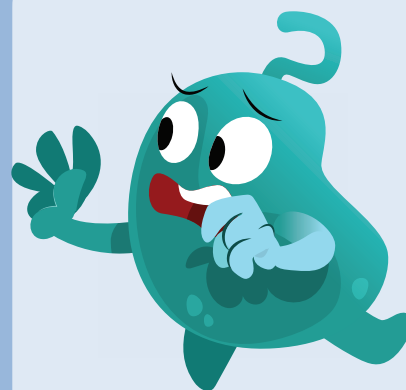
ENFADADO/A



DECEPCIONADO/A



SORPRENDIDO/A



PREOCUPADO/A



ASQUEADO/A



ASUSTADO/A



AVERGONZADO/A

CONSEJOS DE LA PANDILLA KIP: QUÉ HACER CUANDO UN SENTIMIENTO SE SIENTE DEMASIADO GRANDE O DIFÍCIL



Cuando Tuka se siente enfadada, va a un lugar tranquilo donde no hay nadie más. Allí cuenta hasta diez en su cabeza y solo vuelve cuando se siente en calma otra vez.

Cuando Maco se siente triste, abraza y acaricia suavemente su peluche favorito. Acariciar algo suave ayuda a calmar su cuerpo y su mente.



Cuando Waaba se siente asustada, imagina un aerosol mágico. Lo rocía sobre los pensamientos que le dan miedo. Los pensamientos se hacen cada vez más pequeños



Cuando Soca ve algo que le molesta o incomoda en internet y le resulta difícil hablar de ello, toma una captura de pantalla o lo dibuja o escribe en un papel. Luego, se lo muestra a un/a adulto/a de confianza.



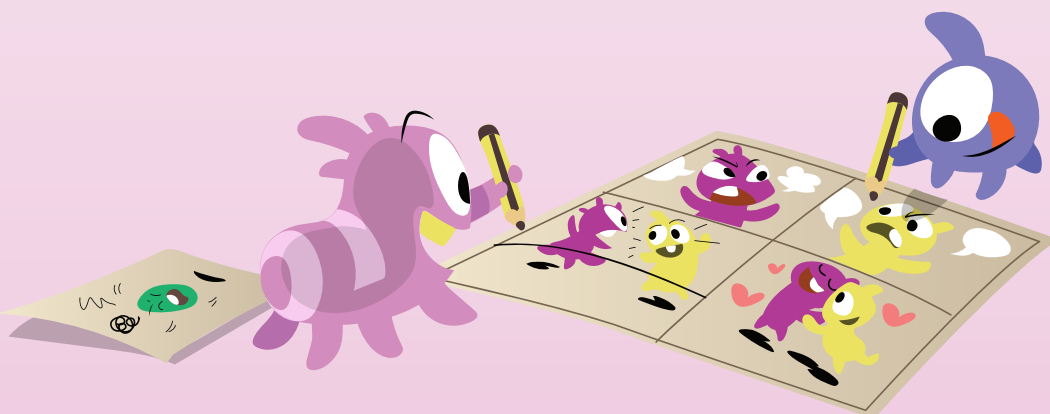
¡JUGUEMOS CON LA PANDILLA KIP!

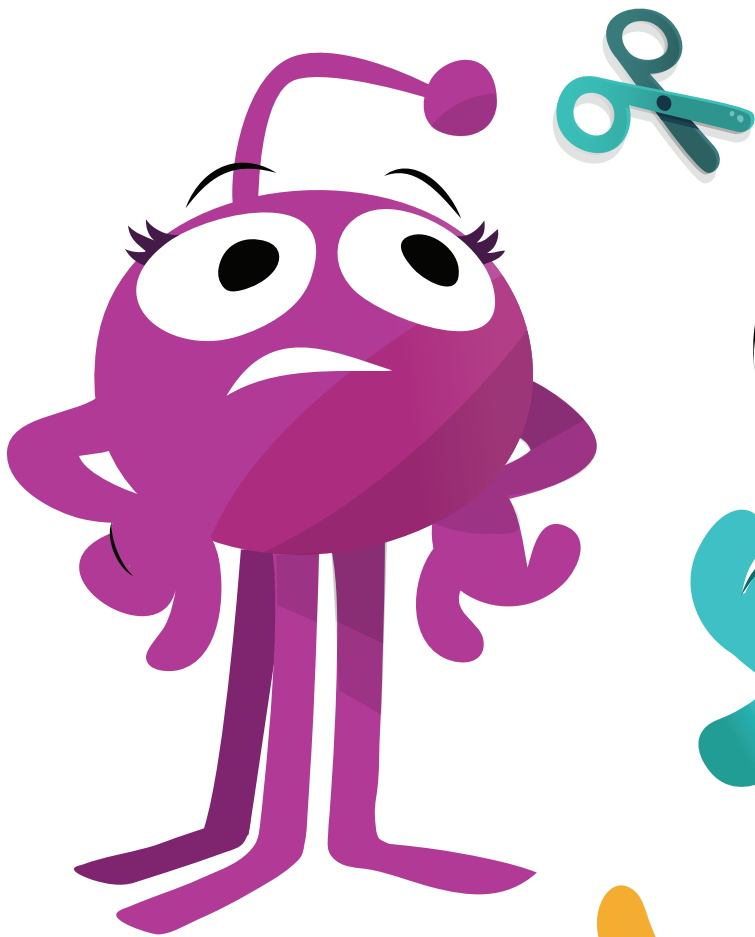
Recorta las imágenes de los personajes en la página 8. Puedes pegarlas en palitos de helado o en un rollo de papel vacío. Juega con ellos y crea un espectáculo de marionetas donde la pandilla Kip experimente diferentes sentimientos.

Puedes enseñar a la pandilla Kip los nombres de los sentimientos y en qué parte del cuerpo se pueden sentir.

Recuerda a la pandilla Kip que todos los sentimientos son importantes, incluso cuando se sienten difíciles.

¡La pandilla Kip les desea a todos/as los niños y las niñas un tiempo de juego muy divertido!







CONECTA EL SENTIMIENTO CON CÓMO SE SIENTE EN TU CUERPO, CÓMO ES TU EXPRESIÓN FACIAL O QUÉ PENSAMIENTOS VIENEN A TU MENTE.

¡El primero ya está hecho para ti!



Alegría •



Tristeza •



Disgusto •



Amor / Cariño •



Miedo •



Vergüenza •



Enfado •



Sorpresa •

- El cuerpo se siente ligero y la boca está sonriendo.

- Todo el cuerpo se tensa y las manos se aprietan en puños. Puedes sentir ganas de gritar o golpear el suelo con los pies.

- Es difícil mirar a otras personas y las mejillas pueden sentirse calientes. Puede venir a tu mente el pensamiento: "Espero que nadie sepa lo que me ha pasado".

- La nariz se arruga y viene a tu mente el pensamiento: "¡Puaj, no quiero esto!"

- El corazón late muy rápido y sientes ganas de correr o esconderte.

- Los ojos se abren mucho y te sientes paralizado/a. Viene a tu mente el pensamiento: "¡Vaya, no esperaba que pasara esto!"

- La boca se curva hacia abajo y pueden aparecer lágrimas en los ojos. Puedes extrañar a alguien o algo.

- Sientes ganas de abrazar a alguien o pasar tiempo con esa persona.

HAGAMOS UN “FRASCO DE LA CALMA” CON UN/A ADULTO/A

Jugar con y mirar un “frasco o botella de la calma” puede ayudar a la pandilla Kip a calmarse cuando sus sentimientos se sienten demasiado grandes o difíciles. Instrucciones para hacer un “frasco/botella de la calma” junto con un/a adulto/a:

1. Mezcla los siguientes ingredientes en una botella de plástico o un frasco:

- a. Agua (80%)
- b. Pegamento transparente o pegamento con purpurina (20%)
- c. Purpurina de tu elección y unas gotas de colorante para alimentos. También puedes usar otros materiales como arena.

2. Deja un poco de espacio en la parte superior del frasco para que los ingredientes puedan moverse libremente cuando lo agites.

3. Usa pegamento caliente para cerrar bien la tapa y asegúrate de que quede bien sellada.

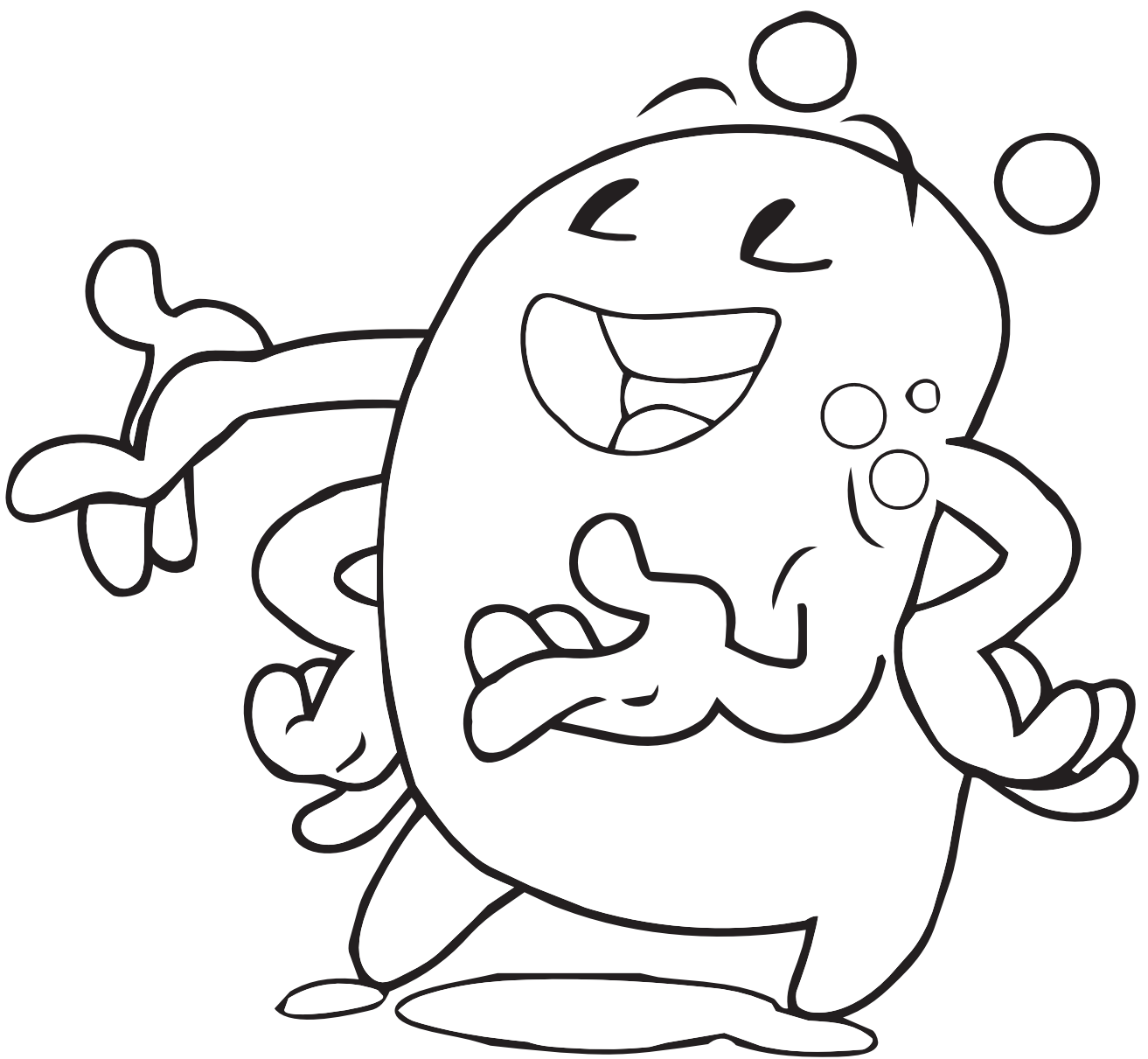


ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

Ayuda a la pandilla Kip a encontrar las 7 diferencias entre las imágenes.



Colorea la imagen de Maco. Usa colores para mostrar en qué parte del cuerpo se sienten los sentimientos. Por ejemplo: si sientes felicidad en el pecho, colorea esa parte con un color que te recuerde a la felicidad. Puedes escuchar música tranquila mientras coloreas. Elige música que te haga sentir relajado/a o feliz.



¡NECESITAMOS TU AYUDA!

La pequeña criatura está enfadada. Le resulta muy difícil estar enfadada, porque lo siente con mucha intensidad en su cuerpo. Su corazón late rápido y sus patitas están apretadas en puños. Dibuja o escribe cómo podrías ayudarla a calmarse. Puedes inventar tus propias ideas o elegir uno de los consejos de la pandilla Kip.



Este cuaderno de actividades es adecuado para niños y niñas de 4 a 9 años. Los niños y las niñas pueden trabajar solos/as o con un/a adulto/a. La historia y las actividades ofrecen una oportunidad para pensar sobre diferentes sentimientos. El/la adulto/a está ahí para escuchar, nombrar los sentimientos y ayudar con cualquier pregunta o preocupación relacionada con el tema. Es importante que los niños y las niñas sepan que todos los sentimientos son importantes y que está bien hablar de cualquier sentimiento. También es importante que los niños y las niñas sepan qué hacer si un sentimiento se siente demasiado grande para manejarlo. Cada niño y niña merece cuidado y apoyo de adultos/as de confianza.



**Protect
Children**
Suojellaan Lapsia

