

LA PANDILLA KIP APRENDE SOBRE LOS SENTIMIENTOS: CULPA Y VERGÜENZA

TAMBIÉN HABLAN SOBRE CÓMO HACER QUE LOS
SENTIMIENTOS GRANDES SE SIENTAN UN POCO
MÁS PEQUEÑOS. ¡NECESITAMOS TU AYUDA!



**Protect
Children**
Suojellaan Lapsia



Maco, Tuka, Soca y Waaba hablan sobre la culpa y la vergüenza.

Me siento culpable cuando rompo una regla o hago daño a alguien sin querer.



La culpa es un sentimiento importante porque me ayuda a intentarlo mejor la próxima vez.



La culpa y la vergüenza pueden hacer que mi corazón se sienta pesado y que se me forme un nudo en el estómago.



La vergüenza me hace sentir que soy mala o que he fallado, así que a veces finjo llevar una máscara aterradora para esconder cómo me siento de verdad.



Cuando siento vergüenza, quiero esconderme y que nadie me encuentre nunca más. Me da miedo que los demás piensen mal de mí.



¡Vamos a ayudar a la pandilla Kip!

Antes de empezar, tómate un momento para pensar en la culpa y la vergüenza.

La culpa es un sentimiento que nos hace pensar: “Ups, he cometido un error. Ahora me siento mal. Vamos a hacer algo para arreglarlo”. La vergüenza es un sentimiento que nos hace pensar: “He cometido un error, así que soy malo/a. Hay algo malo en mí”. A veces, otras personas pueden hacernos sentir culpables o con vergüenza, aunque no sea nuestra culpa.

Dibuja una situación en la que alguien se sienta culpable o avergonzado/a. Tal vez haya cometido un error, roto una regla, hecho sentir mal a alguien, o alguien le haya hecho sentir mal a él/ella.



La pandilla Kip juega a un juego de palabras juntos/as en un dispositivo compartido.

¡Nos estamos divirtiendo mucho juntos/as!



Soca se enfada porque tiene que dejar que Waaba juegue. Grita algo malo a los/as demás... pero inmediatamente se siente avergonzado.

Waaba se siente triste al escuchar el comentario.

No debería haber hecho eso.



Maco recuerda a la pandilla Kip que sean amables entre ellos/as:

Seamos amables.
¡Es solo un juego!



Soca se siente culpable, pero respira profundo y dice:

Lo siento por decir cosas malas.



¡La pandilla Kip siguen jugando juntos/as, sintiéndose felices!

Está bien, Soca.
Todos cometemos errores.



¡Gracias por pedir perdón, Soca!



¡Vamos afuera a jugar juntos/as!



CONSEJOS DE LA PANDILLA KIP PARA HACER QUE LA CULPA Y LA VERGÜENZA SE SIENTAN UN POCO MÁS PEQUEÑAS



Si Tuka se siente culpable, se dice a sí misma:

Todos cometemos errores a veces. Sigo siendo una buena persona y puedo intentarlo de nuevo la próxima vez.

Si Maco tiene un secreto que le hace sentir vergüenza, habla con un/a adulto/a de confianza.





Cuando Soca siente vergüenza,
cierra los ojos e imagina que está
en un lugar donde se siente
tranquilo y seguro.



Waaba guía a los demás
miembros de la pandilla Kip:

Si alguien más me hace sentir
vergüenza o mal conmigo misma,
hablo con un/a adulto/a de
confianza y me imagino un escudo
contra la vergüenza.
¡Mi escudo imaginario me protege
de palabras y acciones malas!



¡JUGUEMOS CON LA PANDILLA KIP!

Recorta los personajes de la pandilla Kip en la página 8. Pégalos en una hoja de papel. Dibuja una situación alrededor de los personajes donde uno/a o más se sientan culpables o avergonzados/as. Tal vez hayan cometido un error o alguien más los haya hecho sentir culpables o avergonzados/as, aunque no fuera su culpa.

Recuerda a la pandilla Kip que está bien cometer errores. ¡Todos cometemos errores a veces! Podemos aprender de ellos y siempre hay manera de mejorar las cosas.

Si alguien se siente culpable o avergonzado/a, recuérdale que puede hablar con un/a adulto/a de confianza que lo/a escuchará y lo/a ayudará.

¡La pandilla Kip les desea a todos los niños y las niñas que sean muy felices jugando!



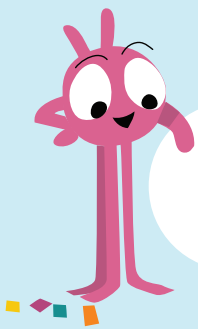




MENSAJES POSITIVOS PARA MÍ

Aquí tienes algunos mensajes positivos que puedes decirte cuando sientas culpa o vergüenza. Elige tus tres mensajes favoritos con ayuda de un/a adulto/a o por tu cuenta y márcalos con un círculo. Si quieres, puedes escribirlos en otra hoja, colorearlos o incluso hacer un dibujo bonito con ellos.

Cuando sientas sentimientos difíciles, recuerda decirte estos mensajes. Ayudarán a que la culpa o la vergüenza se sientan un poco más pequeñas.



Soy bueno/a tal y como soy.

Todos cometemos errores.



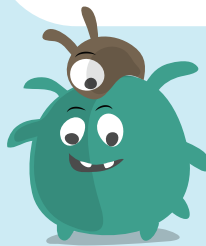
Soy amable.
Soy valiente.

Estoy haciéndolo lo mejor que puedo, y eso es suficiente.



Los sentimientos grandes vienen y van como las nubes en el cielo.

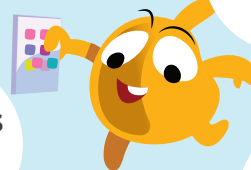
Los errores me ayudan a crecer. Estoy aprendiendo algo importante.



Soy un buen amigo/a.



Hasta los/as adultos/as cometen errores.



Soy importante.



No es mi culpa. A veces otras personas nos hacen sentir culpables o avergonzados/as aunque no hayamos hecho nada malo.

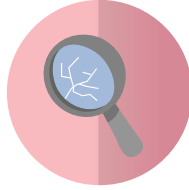
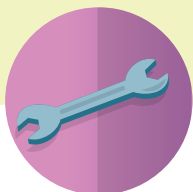
Si me siento mal, puedo hablar con un/a adulto/a de confianza.

Si hago sentir mal a alguien, pediré perdón. La próxima vez lo intentaré mejor.



ENCUENTRA LOS OBJETOS

Ayuda a la pandilla Kip a encontrar los objetos perdidos en la imagen de abajo.





¡NECESITAMOS TU AYUDA!

Esta pequeña criatura tiene un secreto que le hace sentir vergüenza. Nadie sabe sobre el secreto pesado de la criatura. Dibuja o escribe cómo podrías consolarla o cómo la pequeña criatura podría pedir ayuda a un/a adulto/a de confianza. Puedes inventar tus propias ideas o usar los consejos de la pandilla Kip.



Este cuadernillo de actividades es adecuado para niños y niñas de 5 a 9 años. Los niños y niñas pueden trabajar solos/as o con un/a adulto/a. La historia y las actividades permiten reflexionar sobre los sentimientos de culpa y vergüenza. Un/a adulto/a está ahí para escuchar y ayudar con cualquier preocupación que pueda surgir sobre el tema. Es importante que los niños y las niñas aprendan que todos los sentimientos son importantes. También es importante que 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.

¡Encuentra más materiales sobre habilidades emocionales y de seguridad en el banco de recursos de Protect Children!



**Protect
Children**
Suojellaan Lapsia

