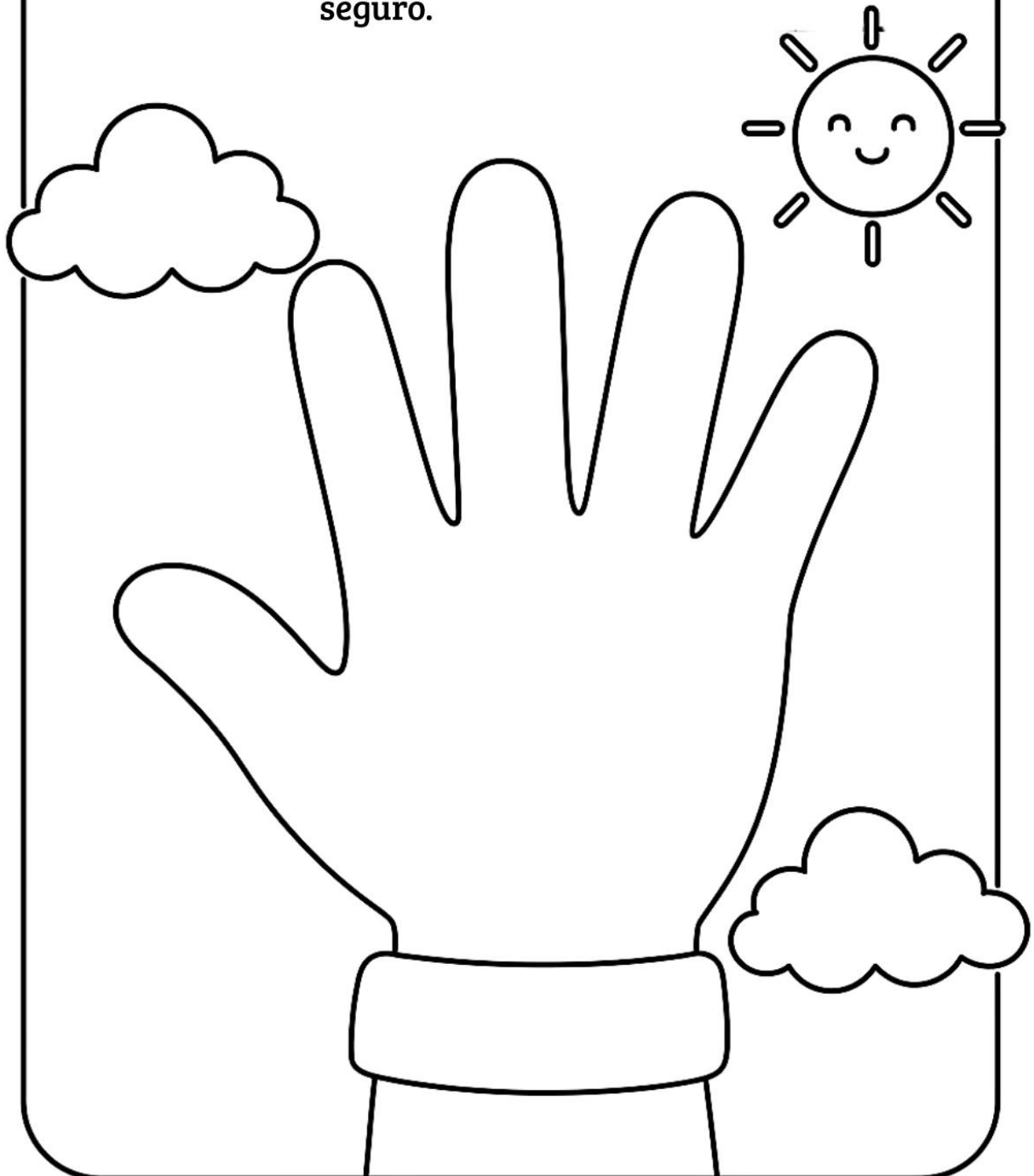


# MI MANO DE CONFIANZA

Piensa en 5 personas adultas con las que puedas hablar cuando necesites apoyo o consejo. Escríbelas en cada dedo de la mano y recuerda que sean personas que te hagan sentir bien y seguro.



# ¿QUÉ SIGNIFICA LA CONFIANZA PARA TI?

¿Cómo sabes que puedes confiar en una persona?

¿Qué necesita hacer una persona para ganarse tu confianza?



## SEMÁFORO DE LA CONFIANZA



Cosas que me hacen confiar

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Cosas que necesito para confiar

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Cosas que no me hacen sentir confianza.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Coloreame

La confianza se construye con acciones y con el trato que recibimos de las personas.

Escribe una situación en la que te sentiste en confianza o explica qué te ayuda a sentirte seguro o segura con alguien.

.....

.....

.....

# ¡SOY UNA PERSONA INCREÍBLE!

Lee y termina las oraciones en los globos de abajo.



# ¡SOY UNA PERSONA INCREÍBLE!

Lee y termina las oraciones en los globos de abajo.



Soy buen amigo /a porque...

Soy muy buena/o en...

He trabajado mucho para...

Me siento orgulloso/a de mi porque...

Soy buen hijo/a porque...

Mi talento especial es...

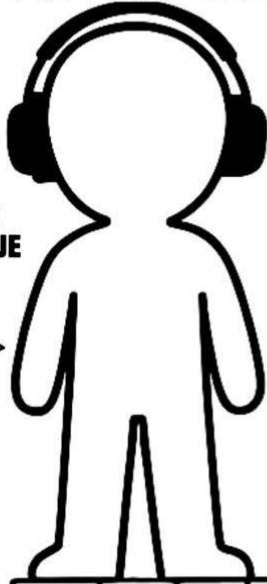
Sueño con ser...

Soy única/o porque...

Soy mala/o en...

Quiero ser mejor que...

# MAPA GAMER: LA MISIÓN SOY YO



DIBUJA TU  
SUPER TRAJE



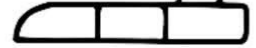
## NIVEL 1

¿Cómo te llamarías en tu videojuego?



## NIVEL 2

¿Qué superpoder o habilidad especial tendrías?



## NIVEL 3

¿Qué comida u objeto te daría energía extra?

## NIVEL 4

¿De qué colores sería tu traje?

## NIVEL 5

¿Cuál sería tu misión en la vida real?

## NIVEL 6

¿Qué mascota te acompañaría en esta aventura?

## NIVEL FINAL

¿Qué misión del futuro quieres cumplir?



7

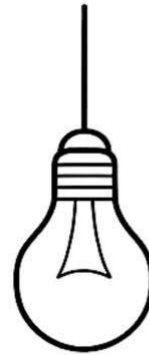


Maestra  
Koni Barrera

“CUANDO ENCIENDO LA LUZ, MIS MIEDOS SE VAN”

**MIS MIEDOS CON LA  
LUZ APAGADA**

**LO QUE ME CALMA CON  
LA LUZ ENCENDIDA**





# SOY UNA ESTRELLA BRILLANTE

Cada persona tiene algo que la hace única y especial. Hoy te invito a mirar dentro de ti y descubrir todo lo bueno que hay en tu corazón.

Dibújate en el centro de la estrella y contesta las preguntas con sinceridad.

No hay respuestas incorrectas, solo verdades bonitas sobre quién eres.

¿Qué es lo que más me gusta de mí?

¿Qué cosas hago muy bien?

¿Qué habilidad o talento tengo?

¿Qué cosas disfruto hacer en mi tiempo libre?



Algo bonito que otras personas han dicho sobre mí:



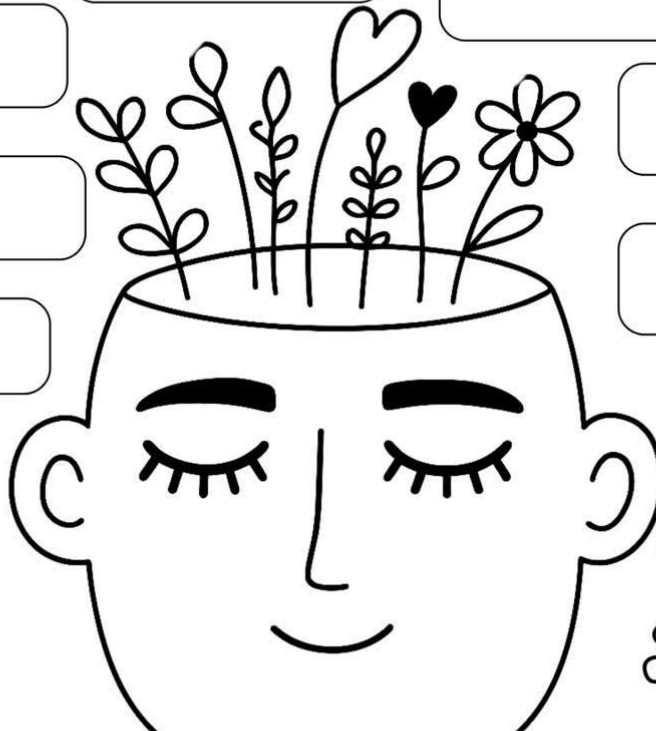
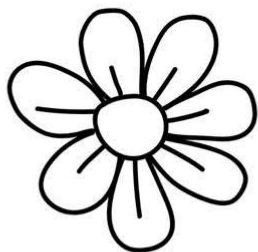
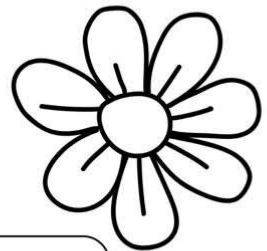
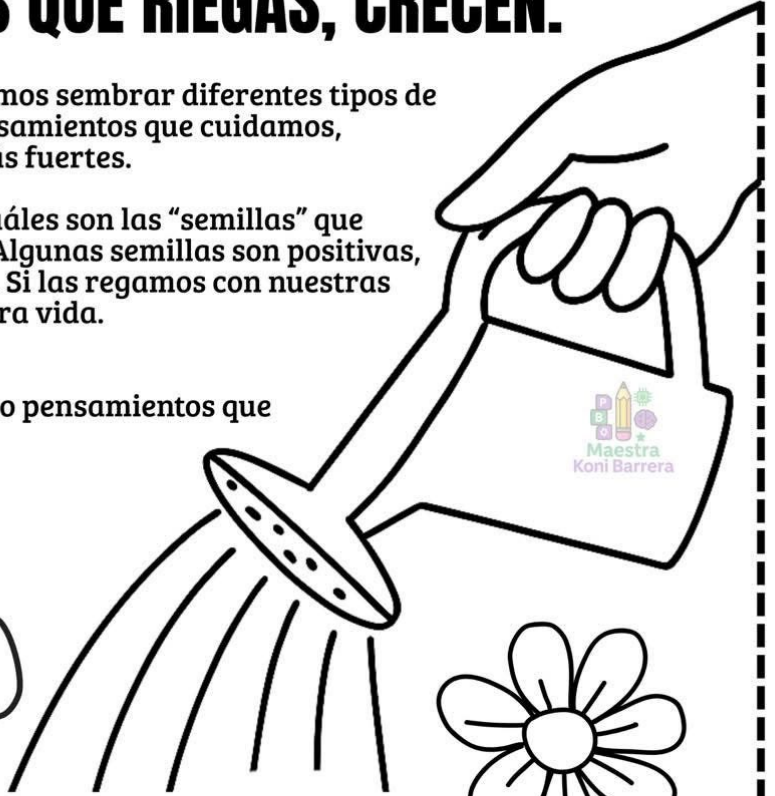
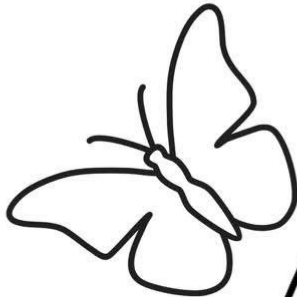
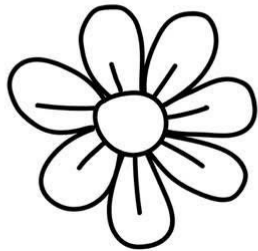
# CUIDA EL JARDÍN DE TU MENTE

## LOS PENSAMIENTOS QUE RIEGAS, CRECEN.

Nuestra mente es como un jardín. En ella podemos sembrar diferentes tipos de pensamientos. Al igual que las plantas, los pensamientos que cuidamos, regamos y alimentamos, son los que crecen más fuertes.

En esta actividad vamos a reflexionar sobre cuáles son las "semillas" que queremos sembrar en nuestro jardín interior. Algunas semillas son positivas, como la gratitud, la paz, la alegría o el respeto. Si las regamos con nuestras acciones diarias, esas flores crecerán en nuestra vida.

Escribe dentro de los recuadros las cualidades o pensamientos que quieres hacer crecer.



# ESCRITURA MÁGICA PARA CONOCERME

1. Lee cada recuadro con atención.
2. Escribe tu respuesta con sinceridad.
3. No hay respuestas correctas o incorrectas, ¡todas son válidas!
4. Tómate tu tiempo para pensar y expresarte.



ESTOY ORGULLOSO  
DE MI POR:

ME PERDONO POR:

SOY AMABLE CONMIGO  
CUANDO:

MEREZCO:

ME HACE SONREÍR:

HE APRENDIDO DE MÍ  
QUE:

ME ASUSTA:

AGRADEZCO:

ALGO QUE AMO DE  
MÍ:

ESTOY APRENDIENDO  
A ACEPTAR:

MIS CUALIDADES  
SON:

MI APOYO ES:



# MI RED DE CONFIANZA



## INSTRUCCIONES

1. Imagina que tu vida es como un celular que necesita conectarse a una red segura.
2. Dentro de cada espacio vacío, escribe el nombre de una persona de confianza (mamá, papá, abuelos, maestro/a, tíos, etc.) a la que acudirías si te sientes triste, asustado o en peligro.
3. Decora tu red dibujando y coloreando candados, corazones o escudos para representar la seguridad que te brindan esas personas.
4. Recuerda: si algo te incomoda o te da miedo, no lo guardes en secreto. Conéctate rápido a tu red de confianza.



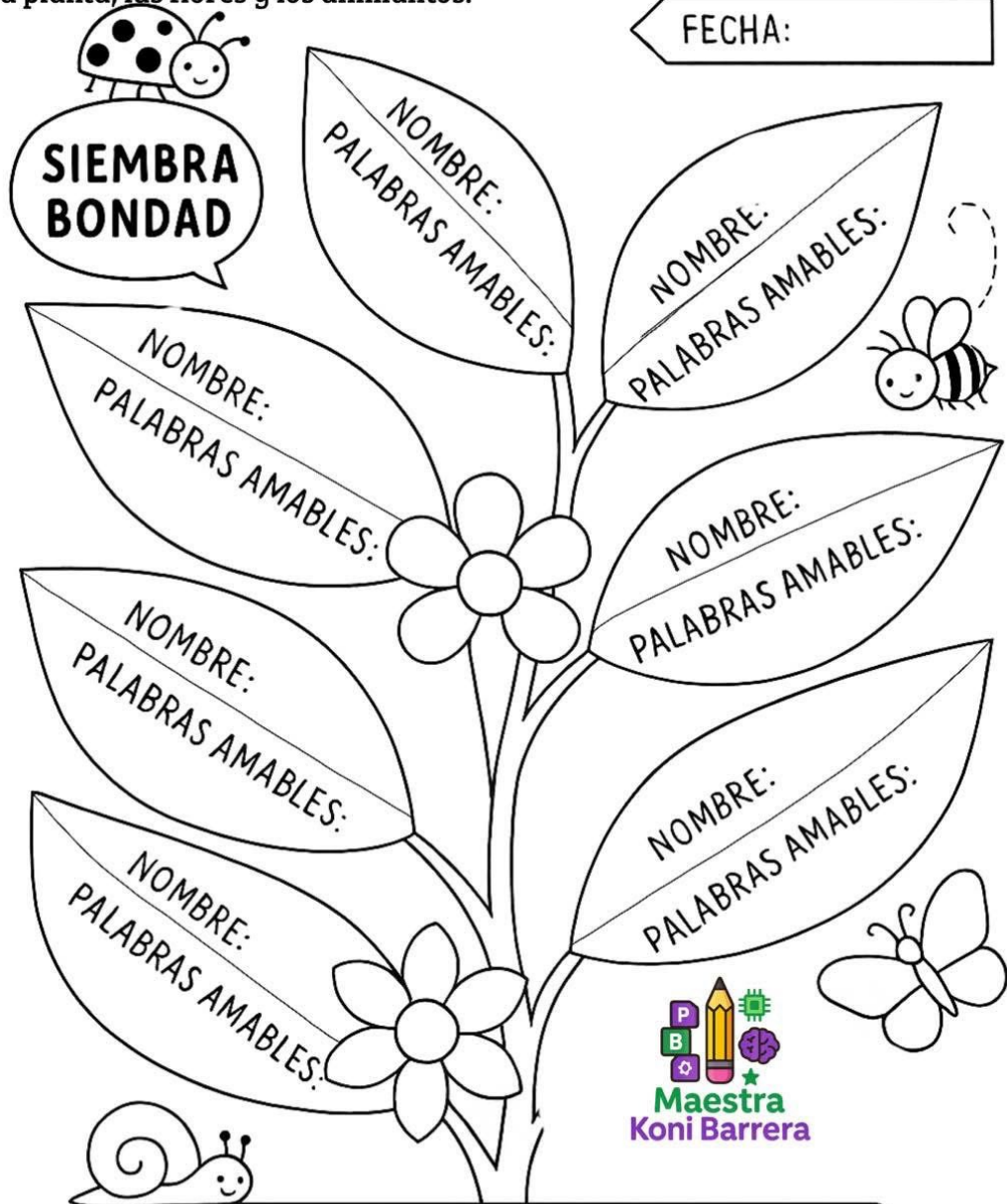


# SIEMBRA BONDAD



- En cada hoja, escribe el nombre de la persona a quien quieres dedicarle un mensaje.
- Debajo, escribe palabras amables para esa persona.
- Colorea la planta, las flores y los animalitos.

FECHA:



**PALABRAS AMABLES  
QUE QUEREMOS DAR  
A LOS DEMÁS**

**Maestra  
Koni Barrera**

# ACTUALIZACIÓN DE USUARIO



Si fueras una aplicación en el celular, ¿cuál serías y para qué te usarían tus amigos?

Si fueras un robot programado para hacer algo, ¿cuál sería tu función principal (tu mejor cualidad)?

Si tu vida tuviera una contraseña, ¿qué palabra la representaría?

¿Qué "emoji" describe mejor cómo eres y por qué?

Si tuvieras que crear un canal de YouTube, ¿de qué tema sería?

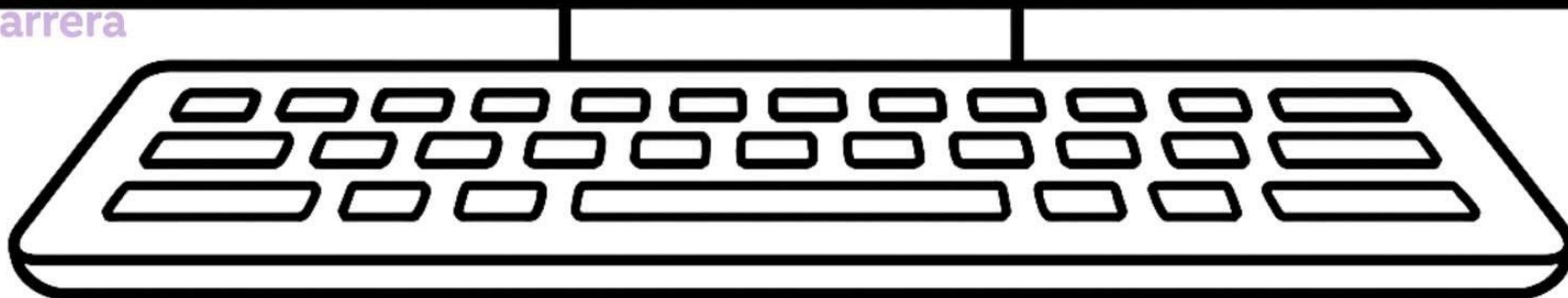
Si tuvieras un botón de "reinicio", ¿qué cosa cambiarías o mejorarías de ti mismo?



Maestra  
Koni Barrera



Maestra  
Koni Barrera



# SUPERHEROÍNA DEL RESPETO

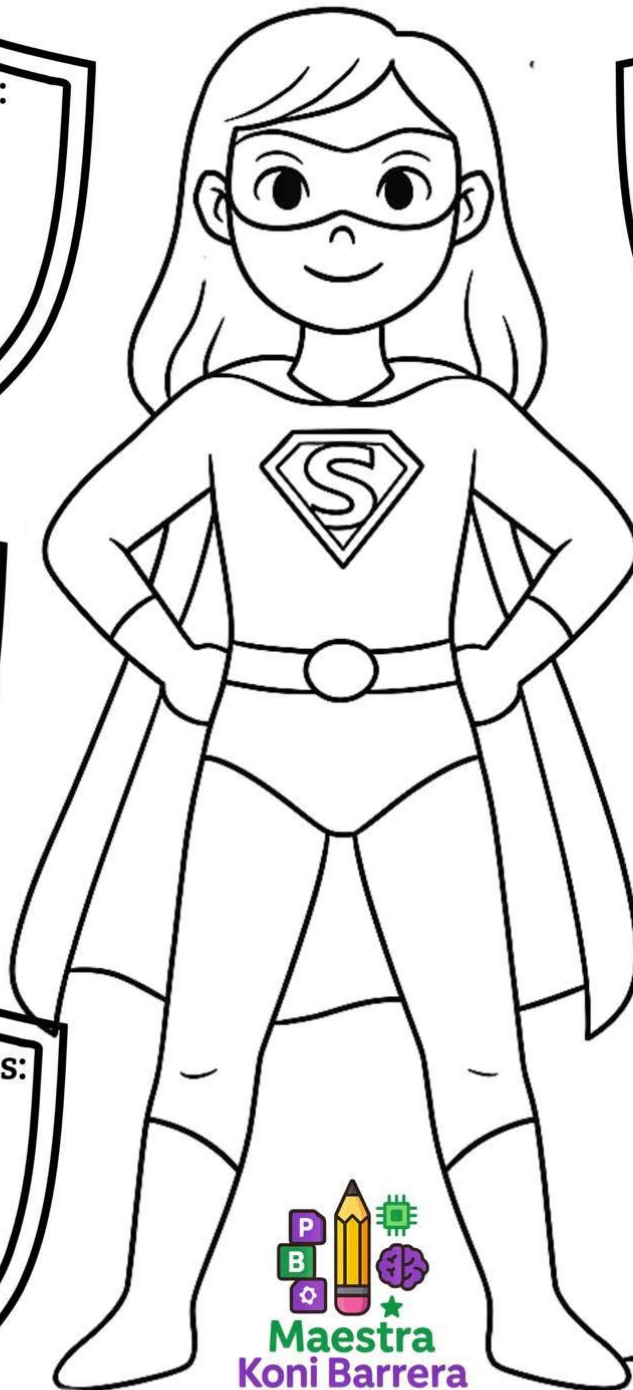
Esta superheroína no necesita rayos ni capas mágicas para ser fuerte.

Su verdadero poder está en tratar bien a los demás y a sí mismo.

Cada vez que escucha, comparte, ayuda o cuida, su fuerza aumenta.

Hoy tú también puedes convertirte en una superheroína del respeto, escribiendo en cada símbolo cómo usarás este gran poder en tu vida.

Escribe en cada símbolo como puedes ser respetuoso en esas situaciones:



# SUPERHÉROE DEL RESPETO

Este superhéroe no necesita rayos ni capas mágicas para ser fuerte.  
Su verdadero poder está en tratar bien a los demás y a sí mismo.  
Cada vez que escucha, comparte, ayuda o cuida, su fuerza aumenta.  
Hoy tú también puedes convertirte en un Superhéroe del Respeto,  
escribiendo en cada símbolo cómo usarás este gran poder en tu vida.

Escribe en cada símbolo como puedes ser respetuoso en esas situaciones:

En el aula:

En el recreo:

En casa:

Con mis  
compañeros:

Con mis padres:

Consigo  
mismos:



# MIS CONTACTOS DE CONFIANZA

Todos los niños y niñas necesitamos saber a quién acudir cuando algo nos hace sentir incómodos, inseguros o en peligro. Tener presentes a esas personas nos da seguridad, confianza y la certeza de que nunca estamos solos, siempre habrá un adulto que puede escucharnos y protegernos.

## Instrucciones:

En cada rectángulo dibuja a una persona en quien confíes.

Escribe debajo su nombre.

Estas personas forman tu red de confianza, a ellas puedes acudir si lo necesitas.

The form is a large smartphone graphic with a dashed border. Inside the screen area, there are six empty rounded rectangles arranged in a 3x2 grid. Below each rectangle are two horizontal lines for writing a name. At the bottom of the screen, there is a quote: "Si algo me hace sentir incómodo o en peligro, yo sí puedo hablar y pedir ayuda." Below the quote is a circular home button icon.

