



Paquete de Otoño:

¡El cambio es difícil, el cambio es bueno!

¡Hola, amigos!

Otoño es una estación que tiene muchos cambios. Las hojas cambian de color—desde **verde** 🌳 a **naranja, amarillo, rojo, y café** 🍁. La temperatura cambia desde calor al frío y los días llegan a ser más cortos 🌙.

Al principio, algunos cambios de otoño pueden ser tristes. Cuando las hojas se secan 🍂 y se caigan de los árboles 🌳, puede parecer como el árbol está muriendo, pero en realidad el perder sus hojas es un cambio muy importante y servicial. Perdiendo hojas puede proteger el árbol del viento y la nieve ❄️ para que las ramas no se quiebran durante invierno 🧊.

Además, ahorra la energía del árbol porque no necesita agua o nutrientes para las hojas durante un tiempo sin luz. También, el perder hojas da al árbol un nuevo comienzo en la primavera 🌱 y las hojas nutren la tierra 🌍 al descomponerse!

El cambio puede ser aterrador y nuevo, pero a menudo significa que hay crecimiento. Esperamos que disfrutes las actividades en este paquete que incluye cosas que nos ayuda a sobrellevar el cambio (como identificando personas de apoyo, habilidades saludables de enfrentar las dificultades, y cuidando a ti mismo).

De tu amiga,

Lauren Rencher



Murciélago del filtro de café

Tiempo: 20 minutos

Dificultad: Fácil

Materiales:

Pinzas de madera

Pincel

Filtros de café (redondos)

Cartulina Negra

Ojos plásticos

Tijeras

Lápices de colores (negro, azul, morado)

Lápiz

Pegamento líquido (con punta fina)
(blanco)

Bolígrafo de gel

Pintura Negra (acrílico)

Herramientas:

Parte de una caja de cartón

Una Bolsa grande de Ziploc

Atomizador de agua

Instrucciones

1. Aplanar los filtros de café y dibujar diseños con los lápices de colores.
2. Poner el filtro por encima de la bolsa de Ziploc y rociar con agua.
3. Prender las pinzas de madera a la caja de cartón y pintar cada parte negro. Dejar a secar.
4. Pegar los ojos a las pinzas. Dejar a secar.
5. Dibujar una boca y dientes con el bolígrafo de gel. Dejar a secar.
6. Doblar el filtro en cuartos (doblar a la mitad, y después a la mitad de nuevo) y cortar el borde festoneado.
7. Desplegar el filtro una vez (para que solamente está doblado por la mitad). Cortar una hendidura desde el borde festoneado.
8. Abrir la pinza y poner las alas del filtro a dentro.
9. Cortar orejas en triángulos de la cartulina negra y pegar a pinza.



TU ÁRBOL DE APOYO

A veces, la vida puede ser aterradora. ¿Sabes lo que hace la vida menos aterradora? Tener suficientes personas de apoyo en tiempos difíciles. Ve la página siguiente para probar una actividad divertida que te ayudará a identificar personas de apoyo en tu vida.





Puedes cortar y poner las pinturas en la página previa para crear una pintura que representa las personas de apoyo en tu vida. No te preocupes si no puedes pensar en alguien para cada una de las categorías. ¡Desarrollando relaciones de apoyo toma tiempo y práctica!

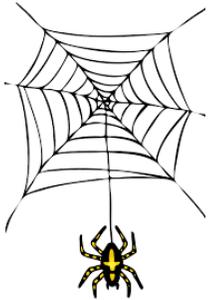
Los búhos representan la sabiduría. ¿Puedes identificar una persona en tu vida que te podría ayudar a identificar soluciones a tus problemas?

¿Puedes identificar alguien que aun no conozcas pero que podría ser bueno para resolver problemas?



Las personas dicen que las brujas tienen poderes mágicos. ¿Hay alguien en tu vida que te puede hacer sentir mejor cuando estás triste o enojado, como si fuera por la magia?

¿Hay una película, libro, o programa que tiene los “poderes mágicos” para ponerte de buen humor?



Las arañas representan la fuerza. ¿Quién hay en tu vida que es un buen ejemplo de fuerza? (No tiene que tener fuerza física—puede tener fuerza mental o emocional).

¿Puedes identificar alguien que aun no conozcas que parece como una persona fuerte?

¡No siempre puedes ver un fantasma—aun cuando están allí! ¿Hay una persona en tu vida quien tiene la habilidad de “estar” contigo, aun cuando no estén juntos físicamente? (puede ser que ellos te envíen un correo, o que te llaman en días especiales).





¿Has sido ese tipo de persona para alguien? (¿Has dejado una carta, hiciste una sorpresa, o defendiste a alguien cuando él o ella no estaba presente?)

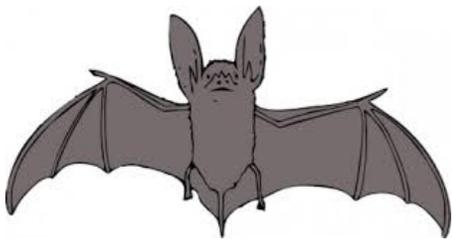
Los adivinos pueden ver el futuro. ¿Puedes identificar alguien en tu vida que haga planes para compartir tiempo contigo?

¿Hay alguien con quien te gustaría pedir compartir tiempo?

Casi es imposible librarse de los zombies. ¿Hay una persona en tu vida que, no importa que pasa, siempre estará allí para apoyarte?



¿Hay alguien en tu vida para quién siempre estará allí para apoyar?



Los murciélagos pueden representar un nuevo comienzo. ¿Hay alguien en tu vida con quien te costaba llevar bien, pero ahora son amigos?

¿Qué hizo él/ella (o ti) para cambiar?

Las leyendas dicen que las personas utilizaban las linternas de calabaza para proteger sus casas de espíritus malos. ¿Puedes pensar en una persona que te hace sentir seguro?



¿Cuál es una manera que te ayudas a sentirte seguro?



Identificar una persona que, cuando la vida parece oscura, te ayuda a ver la luz.

¿Puedes pensar en una persona que aun no conozcas, pero parece como una persona positiva?

¡Los esqueletos no pueden esconder nada de ti, porque solamente son huesos! ¿Hay alguien que conoces en quien siempre puedes confiar para decir la verdad, aun cuando sea difícil para hacer?

¿Puedes pensar en alguien que todavía no conozcas y en quien quizá tú podrías confiar?

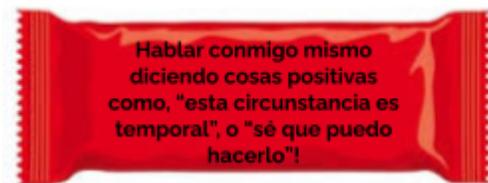
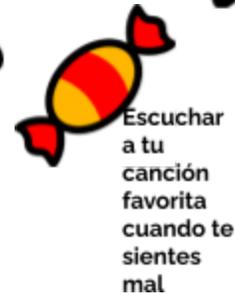
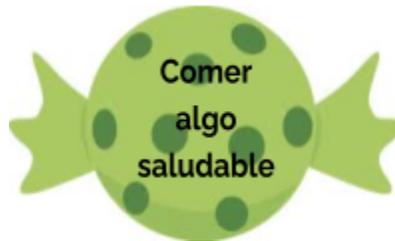
¿Qué es lo que le hace confiable?



HABILIDADES PARA ENFRENTAR DIFICULTADES, DULCE O

TRAVESURA

¡Hacer un círculo alrededor de los dulces que representan buenas habilidades para enfrentar dificultades para ponerlos en tu bolsa de Halloween! Tachar los que parecen mejor evitar...



HABILIDADES PARA ENFRENTAR DIFICULTADES:

RESPUESTAS



EVITAR. Todos nosotros procrastinamos a veces. Pero, evitando nuestros problemas significa que el problema todavía necesita ser resuelto. Mientras, esperando puede crear otros problemas.

¿Puedes pensar en una manera de enfrentar tareas que no entiendes?



BUENO. Cuando estás en aprietos es una buena idea recordar a HASC. Eso significa que tienes que parar, y preguntarte si tienes Hambre, eres Enojado, te sientes Solo, o si eres Cansado. ¡Si tienes hambre, comer algo saludable te podría ayudar a sentirte mucho mejor!

¿Puedes pensar en algo bueno que podrías hacer para los otros?

Enojado

Solo

Cansado



BUENO. Todos nosotros necesitamos ayuda a veces. Y, generalmente, a las personas les gusta ayudar a otros cuando están tristes. Pidiendo ayuda es una situación en la que todos ganan. Te ayuda a ti durante tiempos difíciles, y da a otros la oportunidad de servir (¡y eso le hace a uno sentirse bien!) Puede ser difícil pedir ayuda, entonces abajo es

una oración que podrías usar:

Me siento muy _____, ¿tienes algunas sugerencias que puedo probar?

No sé si puedo hacer esto solo, ¿tienes tiempo para ayudarme?



Tirar cosas cuando te sientes frustrado

EVITAR. Aunque puede sentir bien en el momento, no es bueno mostrar frustración por tirar cosas.

¿Puedes pensar en algunas consecuencias que podría pasar por tirar algo por enojo?

¿Puedes pensar en una manera diferente de enfrentar un sentimiento grande e incómodo como la frustración?



Contar a una persona que lo que están haciendo te hace sentir incómodo

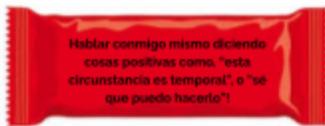
BUENO. Siempre está bien contar a alguien que lo que está haciendo te hace sentir incómodo. Puede ser miedoso decir cosas como "no, eso no me gusta" o "por favor no hagas eso, me hace incómodo". Entonces, aunque tal vez sentiría tonto, practicando esas oraciones te puede ayudar. También es una buena idea contar a un adulto en quien confías lo que pasó.



Escuchar a tu canción favorita cuando te sientes mal

BUENO. Escuchando a tu canción favorita te puede ayudar cuando te sientes mal.

¿Puedes pensar en otra cosa que puedes hacer cuando no tienes acceso a música?



Hablar conmigo mismo diciendo cosas positivas como, "esta circunstancia es temporal", e "sé que puedo hacerlo!"

BUENO. La manera en que nosotros hablamos con nosotros mismos tiene mucho poder. Entonces, evita pensamientos pesimismos y practica hablando contigo mismo positivamente.



Decir rumores de un abusador para vengarse

EVITAR. Enfrentando a un abusador por actuar como ellos no ayuda mucho—de hecho, puede empeorar la situación.

¿Puedes pensar en una manera mejor de enfrentar un abusador?

¡Llenar los espacios abajo con tus propias palabras, y después completa la historia en la próxima página utilizando la lista que hiciste!

1. Adjetivo

2. Sustantivo plural

3. Adjetivo

4. Nombre

5. Nombre

6. Adverbio

7. Sustantivo

8. Exclamación

9. Nombre

10. Número

11. Verbo

12. Adjetivo

13. Sustantivo

14. Nombre

15. Adverbio

16. Verbo (de pasado)

17. Adverbio

18. Verbo (de pasado)

19. Número

20. Adjetivo

21. Sustantivo

22. Adjetivo

23. Sustantivo

24. Adjetivo

25. Sustantivo plural

26. Adjetivo

27. Adjetivo

28. Número

29. Parte del cuerpo

30. Adjetivo

31. Exclamación

32. Adjetivo

33. Número

34. Parte del cuerpo (plural)

HISTORIA DE MAD LIB



Fue una noche [1. _____]. Fue Octubre y todos los niños de la Fundación de Riley estaban a su [3. _____] llegando a ser muy [4. _____] por Halloween.

[5. _____] y [6. _____] estaban [7. _____] planificando cuales disfraces debían llevar a su actividad de dulce o [8. _____].

[9. _____]!, dijo [10. _____]. Solo tenemos [11. _____] horas antes de que nuestros disfraces tengan que ser listos! Mejor nos [12. _____] como una [13. _____] [14. _____] y terminar nuestros disfraces para que no estemos tarde..

[15. _____] [16. _____] [17. _____] de su cama y [18. _____]

[19. _____] la/el [20. _____] pisa en el pasillo hacia el ropero que tiene los disfraces.

Hmmm, no sé si quiero ser un/una [21. _____] [22. _____]? O quizá un/una

[23. _____] [24. _____] este año? Decidieron [25. _____] [26. _____]

y empezaron a alistarse. Después, salieron afuera llevando sus disfraces. La noche fue [27.

_____] y todos estaban [28. _____]. Todos los niños se cuidaban por estar

[29. _____] pies aparte de uno al otro y usando una máscara para cubrir su

[30. _____]. Cuando sus bolsas llenaron de [31. _____] dulces, todos los niños volvieron a sus casas.

"[32. _____]" dijeron "que [33. _____] la

noche. Ya no puedo esperar para hacerlo de nuevo el año que

viene, solo tenemos que esperar [34. _____] días hasta el

próximo Halloween." Con sus estómagos llenos de dulces

deliciosos, todos los niños de la Fundación de Riley se durmieron

después de cepillarse sus [35. _____] y soñaron

con las actividades divertidas del día.

