



## Tener una actitud de gratitud

*¡Practicando la gratitud puede ayudar a los niños a divertirse más!*

¡Hola, amigos!

A veces es difícil estar agradecido, porque la vida no siempre es fácil. Pero tener una actitud de gratitud no es tan difícil cuando uno toma el tiempo para practicarla. ¡La cosa más genial de tener gratitud a propósito es que nos ayuda a divertirnos!

Tener una actitud de gratitud incluye...

Practicar pensamientos positivos y limitar pensamientos negativos..

Escoger ser optimista y tener cuidado de ser pesimista.<sup>1</sup>

Pensar en el futuro con positividad.

Planificar para un futuro positivo al establecer metas realistas.

¿Por qué es importante practicar la gratitud? Porque nos ayuda a tener mejor salud y relaciones. Esperamos que encuentres divertidas las actividades dentro de este paquete y que les ayuden.

Sé una cosa por la que estoy agradecida. ¡Estoy agradecida por tener un niño como tú como parte de nuestro equipo!

Con cariño, tu amiga,

Lauren Rencher



---

<sup>1</sup> Expecting bad things to happen.

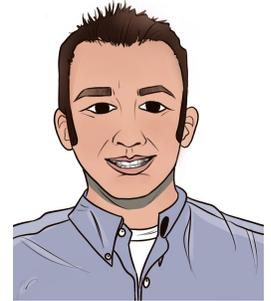


# ¡Ser optimista toma trabajo!

**Practicar pensando, sintiendo, y actuando optimista.**

*(Presentando el Dr. John, un experto de la salud mental para los niños!)*

¡Hola, niños! Todos nos sentimos pesimistas a veces 😞. El problema es que podemos llegar a ser atascados en un patrón de esperar las cosas malas a pasar (no es bueno estar así). Cuando pensamos en pensamientos negativos, empezamos a sentirnos mal también 😞. Cuando nos sentimos mal, podríamos tomar decisiones que hacen esos sentimientos malos más fuertes. Después, está llegando a ser cada vez más pesimista 😞.



(y

¿Pero sabes que tú puedes escoger ser optimista 😊? ¡Puede tomar esfuerzo al principio, pero con práctica puedes llegar a ser cada vez más optimista 😊! Prueba la actividad abajo para ayudarte a practicar el optimismo 😊.

***¡John es parte de nuestro equipo y el tuyo!***

| Evento                    | Mentalidad | Pensamientos   | Sentimientos  | Acciones  |
|---------------------------|------------|--|---|---|
| Una prueba de matemáticas | Optimista  | "La matemática es muy difícil pero haré lo que pueda y estaré bien. Yo puedo hacerlo." | Quizás un poco nervioso pero confiado y seguro de mi mismo. | Siga adelante. Toma el tiempo para parar y pensar. Respira. |
| Una prueba de matemáticas | Pesimista  | "Soy malo para la matemática, por seguro fallaré. No puedo hacerlo."                   | Sin poder, preocupado, miedoso.                             | Entra en pánico. Darse por vencido.                         |

| Evento                   | Mentalidad | Pensamientos | Sentimientos | Acciones |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|----------|
| Primer lección de música | Optimista  |              |              |          |
| Primer lección de música | Pesimista  |              |              |          |

| Evento                                  | Mentalidad | Pensamientos | Sentimientos | Acciones |
|---|------------|--------------|--------------|----------|
| Explicando a un amigo como te hizo daño | Optimista  |              |              |          |
| Explicando a un amigo como te hizo daño | Pesimista  |              |              |          |

| Evento                          | Mentalidad | Pensamientos | Sentimientos | Acciones |
|---------------------------------|------------|--------------|--------------|----------|
| Mudándose a un estado diferente | Optimista  |              |              |          |
| Mudándose a un estado diferente | Pesimista  |              |              |          |

| Evento                               | Mentalidad | Pensamientos | Sentimientos | Acciones |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|----------|
| Una vacación de familia fue atrasado | Optimista  |              |              |          |
| Una vacación de familia fue atrasado | Pesimista  |              |              |          |

1. ¿Fue más difícil practicar el optimismo en algunas de esas situaciones?
2. ¿Fue más fácil pensar en respuestas pesimistas u optimistas?
3. ¿Cómo puede ayudarte el optimismo?



# ¡Mi futuro es brillante!

Practicando la positividad con mi futuro, conmigo mismo, y otras personas.

El ser optimista incluye pensamientos positivos de nosotros mismos, otros, y nuestro futuro. El ser pesimista incluye pensamientos negativos de otras personas, nosotros mismos, y nuestro futuro. El ser optimista es relacionado con mejor salud y relaciones felices. ¡Vale la pena practicar ser más optimista!

Creo que puedo tener muchos amigos este año.

Probablemente no ascenderé a mucho entonces no creo que esforzándome en mis clases sea importante.

No puedo confiar en nadie, solo puedo confiar en mi mismo.

Nadie en mi clase me quiere. Ninguno de los niños ni los maestros.

¡Esta meta tomará esfuerzo adicional, pero creo que lo puedo hacer!

¡No sé como hacerlo ahora, pero creo que puedo aprender!

Hay muchas ocupaciones que me gustarian tener cuando crezco.

¡Hola, amigo! ¿Puedes identificar los pensamientos pesimistas por darles un color y dar otro color a los pensamientos optimistas?

No puedo ganar amigos—no soy bueno para hacerlo.

Ganando amigos toma tiempo, no siempre sentiré solo.

¿Mi vida es muy difícil ahora, pero me pregunto si hay algunas cosas que puedo hacer ahora para ayudarla sentir más fácil?

Nadie me da una oportunidad—no es justo.





# ¡Es bueno tener metas!

*¡Los Riley niños explican cómo fijando metas ayuda a los niños a planear futuros muy buenos!*

Metas son las cosas que queremos lograr por nosotros mismos y nuestro futuro. Crear metas incluye crear un plan para lograrlas.

El primer paso en crear una meta es saber la diferencia entre una meta **realista** y una meta **no realista**.

**Meta realista:** es posible basado en la personalidad, las habilidades, y los talentos de un niño. Puede ser difícil, pero es logable.

**Meta no realista:** no es probable que sea logrado. No toma la personalidad, las habilidades, y los talentos de un niño en cuenta. Es como una fantasía.

¿Cuáles son algunas de tus habilidades o talentos?

---

---

---

¿Puedes dar un ejemplo de una meta realista?

---

¿Por qué es realista esa meta?

---

¿Puedes dar un ejemplo de una meta no realista?

---

¿Por qué no es realista esa meta?

---



# Metas realistas versus metas no realistas

Una meta puede ser realista para una persona y no realista para otra. ¿Puedes leer los dos perfiles abajo y ayudar estos Riley niños a escoger cuál meta es realista y cuál no es realista basado en su personalidad y habilidades?

## PERFILES



**Micah:** tiene once años

**Personalidad:** quieto, prudente, le gusta tener tiempo solo, no le gusta estar el centro de atención. Prefiere hacer cosas que conozca y que le haga sentir cómodo.

**Habilidades y talentos:** lee superbien, resuelve problemas, y le gusta construir cosas. Tiene habilidades con las computadoras y también es muy creativo. Puede encontrar soluciones creativas a problemas.

**Akaisha:** tiene nueve años

**Personality:** muy sociable, amigable y extrovertida. Le gusta compartir tiempo con otras personas y está bien estar en el centro de atención. Le gusta probar cosas nuevas, aun cuando ella sea el centro de atención.

**Habilidades y talentos:** Great at speaking in front of a group. Is very good at singing, dancing and performing. Can improvise under pressure.



# METAS

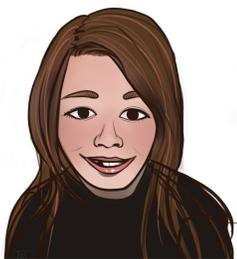
¡La escuela de Akaisha y Micah producirá una obra de teatro! Será una producción musical y los estudiantes tendrán la oportunidad de participar en la experiencia. Micah y Akaisha tienen una meta de participar. ¿Basado en sus perfiles, cuáles papeles en la obra serían metas realistas para los dos?

**La protagonista:** Este rol incluye estar en frente del auditorio. Los estudiantes que se presenten a la prueba necesitarán memorizar líneas, bailar, y ser cómodos representando en frente de un auditorio de sus amigos, maestros, y padres.

**El diseñador del escenario:** Incluye construir el escenario para la obra y poner artículos en el escenario. Los estudiantes que solicitan este rol tienen que ser buenos con trabajar con sus manos, planeando, construyendo, y tener habilidades artísticas.

**El diseñador de los disfraces:** Incluye leer los perfiles de los personajes y el guión de la obra y tener ideas del vestuario para cada personaje de la obra. Los estudiantes ayudarán en hacer accesorios para los personajes como gorras, espadas, y alas.

**El Coro:** Incluye haciendo todos los números musicales en la obra. Necesita tener la habilidad de cantar y bailar como parte del grupo y sentirse cómodo representando en frente de un auditorio. Necesitará mucha energía porque el coro está en escena la mayoría del tiempo.



¿Cuáles papeles piensas que Akaisha y Micah deben probar?

Akaisha

Micah



¿Por qué escogiste ese papel para Akaisha?

---

---

¿Por qué escogiste ese papel para Micah?

---

---



## Una máscara de pavo y corona de gratitud

¡Este paquete tiene cosas de artesanía que puedes usar para crear tu propia máscara de pavo y corona de gratitud! Como...



**Máscaras con agujeros para tus ojos y para atarla a tu cabeza.**  
**Mecate para que puedas llevar tu máscara.**

**Un pico naranja hecho de papel.**

**Plumas de papel y plumas reales.**

**Redecilla de Pavo** (sabías que eso es como se llama la cosa roja que cuelga de los picos de los pavos?)

**Un círculo de cartulina**

**Hojas de papel** (Opcional: escriba las cosas por las que estás agradecido en cada hoja).

**Cinta**

**Una barra de pegamento**

**Una pegatina de inspiración**

**¡Estamos agradecidos por cada uno de ustedes!**

