

# Raily el valiente Tarjetas de actividades

---

*Imprimir en cartulina. Corta las tarjetas alrededor de las líneas punteadas.*

## Ideas para usar

Hazlo un juego – Toma turnos para dibujar tarjetas y compartir:

- Alguna vez que te sentiste como en la imagen.
- Sentimientos o sensaciones corporales asociadas con la imagen.
- Cómo te sientes cuando alguien está teniendo un momento \_\_\_\_\_.
- Qué puedes hacer si tú o alguien más está actuando como en la imagen.

Mantén un juego en tu rincón de paz o zona tranquila.

Úsalo para discusiones en grupos pequeños después de leer libros para encontrar formas en que los personajes cambiaron durante la historia.

Úsalo como tarjetas de referencia para ayudar en conversaciones sobre incidentes positivos y negativos.

Úsalo como visuales de referencia. Recuerda observar que los momentos de “Valiente como un osito” a menudo son evitar incrementar el enfoque en comportamientos negativos.



# Soy “valiente como un osito” cuando...

- Mantengo mi cuerpo calmado
- Encuentro mis sentimientos felices
- Trabajo independientemente y pido ayuda cuando lo necesito
- Participo
- Sigo haciendo mi mejor esfuerzo
- Ejercito mis músculos de autocontrol



- Escucho a las “criaturas grandes y seguras”
- Coopero
- Comparto
- Ayudo a otros
- Intento nuevas cosas
- Soy un buen amigo
- Me recupero de momentos difíciles
- Pongo atención a mis maestros
- Uso mis palabras y voz amables



Estoy teniendo un **momento de PUERCOESPÍN** cuando estoy gruñón, irritable con los demás, o atorado en mi “cerebro inferior”.



Estoy teniendo un **momento de ARDILLA** cuando no quiero compartir, tomo las cosas de otros, o quiero todo para mí.



Estoy teniendo un **momento de TIGRE** cuando lastimo a las personas o daño cosas, actúo pesado, o uso palabras fuertes y groseras.



Estoy teniendo un **momento de CAMALEÓN** cuando trato de parecerme demasiado, los imito, o no dejo que otras personas digan cosas buenas sobre mí.



Estoy teniendo un **momento de TORTUGA** cuando quiero estar solo, no hablo, o me cuesta mucho dejar que alguien me ayude.



© 2018 Jessica Sinarski



© 2018 Jessica Sinarski



© 2018 Jessica Sinarski



© 2018 Jessica Sinarski



© 2018 Jessica Sinarski



© 2018 Jessica Sinarski



© 2018 Jessica Sinarski



© 2018 Jessica Sinarski