





Besos que curan

En vez de ir al cole, estamos metidos en casa. Vivimos una situación completamente nueva. Ni tú, ni tus padres, ni tus abuelos han estado tanto tiempo sin poder salir.

¿Sabes por qué se hace? Porque entre todos tenemos que evitar que una enfermedad "invisible" haga daño a muchas personas: el coronavirus.

Son unos días diferentes y nos tenemos que ayudar unos a otros. juntos descubriremos cómo nos afecta lo que pasa, aprenderemos cosas que nos permitan a vivir mejor y compartiremos nuestros sentimientos.



Recuerda que tú eres como una estrella con cinco puntas que tienes que cuidar todos los días para estar bien. En esta actividad, vas a ser el observador de tu estrella. ¿Sabes cómo está cada una de las puntas?

El test de la estrell*

- En la página siguiente, dibuja un emoticono, o marca la casilla, en la respuestas con la que te sientas más de acuerdo.
- Después de contestar el test de la estrella, dibújate a ti como una estrella. ¿te salen todos las puntas iguales?





















Mis pensamientos

¿Entiendes por qué estamos todos en casa?			
No lo entiendo y no me gusta.	No lo entiendo, pero sé que tengo que hacerlo.	Lo entiendo, pero no me siento bien.	Lo entiendo, sé que es bueno y me siento bien.
Mi relación con el mundo ¿Cómo es la relación con los que estamos en casa?			
Discutimos mucho.	Cada uno hace sus cosas por su cuenta.	Estamos como siempre, no he notado cambios.	Hablamos más y hacemos más cosas juntos.
Mis emociones			
¿Cómo me siento al estar tanto tiempo en casa?			
Estoy enfadado siempre. Me rebelo y me siento mal.	Me enfado mucho. No me gusta estar en casa todo el tiempo.	Acepto la situación. Intento hacer algo para no aburrirme.	. Aprovecho para estar con mi familia y hacer cosas diferentes.
Mi cuerpo ¿Cómo cuido mi cuerpo?			
No cuido mis hábitos de higiene y salud.	Me ducho todos los días e intento lavarme las manos como aconsejan.	Me cuido. Me lavo y hago ejercicio.	Sigo unas rutinas. Me lavo, hago ejercicio y mi alimentación es sana.
Mi mundo interior			
¿Cómo cuido de mi mundo interior?			
No me preocupa ese tema	No me preocupa mucho, solo hago deberes y otras cosas.	Intento sacar tiempo para pensar en lo que me ocurre.	Todos los días dejo tiempo para pensar lo que ocurre.

• Comparte los resultados del test con tus padres. Lee en la ficha "La estrella del cuidado" algunos consejos para cuidar la punta de la estrella que más lo necesite.







.¿Qué pued**()) aprender**?.

Los cuentos, desde siempre, han servido a las personas para compartir sabiduría de padres a hijos y de abuelos a nietos.

La sabiduría es todo lo que aprendemos para ser más felices cada día. ¿Qué puedo aprender de esta situación que vivimos?

• Lee este cuento que nos explica la importancia del cuidado y del cariño en tiempos difíciles.

La caja llena de besos

Hace ya un tiempo, un padre castigó a su hija pequeña por desperdiciar un rollo de papel de envolver dorado. Era un papel caro y el dinero era escaso. Había que ahorrar.

Nuevamente se enfadó al ver a la niña tratando de envolver una caja con ese papel. Sin embargo, la niña se le acercó y le entregó el regalo a su padre diciéndole: "Esto es para ti, papá".

Él se sintió avergonzado por haber reaccionado tan bruscamente, pero otra vez explotó irritado cuando, al abrir la caja, vio que estaba vacía.

Volvió a gritar a su hija diciendo: "¿No sabes que cuando das un regalo a alguien se supone que debe haber algo dentro?".

La pequeña miró a su padre con lágrimas en los ojos y dijo:

"Papá, no está vacía. Yo soplé muchos besos dentro de la caja. Todos para ti, papá".

El padre se conmovió profundamente al oír a su hija.

La abrazó con inmenso cariño y le pidió que lo perdonara.

Se dice que el hombre guardó esa caja dorada cerca de su cama durante toda su vida. Y siempre que se sentía derrumbado, cogía de la caja un beso imaginario y recordaba el amor que su hija había puesto ahí.









Aplicate el cuento

- Piensa y responde a las preguntas propuestas.
 - Sin cariño, sin amor y sin ternura nuestro mundo se congelaría y no se podría vivir en él. Ahora, en esta situación especial que vivimos, las muestras de cariño son más necesarias.
 - ¿Sueles ser cariñoso con las personas que quieres? ¿Cómo?
 - ¿Sientes el cariño de los que viven contigo?
 - El cariño también se demuestra con palabras o gestos.
 - ¿Qué cosas bonitas dices a las personas que quieres?
 - Cuando estamos tristes, un abrazo, una caricia, o una mirada de cariño hacen que nos sintamos mejor.
 - ¿Regalas abrazos, besos y gestos de ternura cuando ves que alguien lo pasa mal?
 - ¿Cuál es el gesto de cariño que más te gusta recibir?
 - ¿Cuál es el que más te gusta dar?
 - El padre del cuento guardó esa caja dorada con los besos de su hija durante toda su vida. La abría en momentos de dificultad.
 - ¿Tienes una caja con tesoros?
 - ¿Qué hay dentro?
 - ¿Qué muestras de cariño podrías guardar ahí?

Mis principios para la vida

- Busca un cuaderno (o fabrícalo tú mismo) y decóralo. Dentro puedes escribir todo lo que aprendas y no quieres que se te olvide y dibujar los buenos momentos que pasas con las personas de tu alrededor.
 - Guardaré en mi corazón los gestos de cariño que otras personas tengan conmigo. Cuando lo necesite los recordaré.
 - Expresaré cariño a las personas que quiero.
 - Trataré a los demás con cariño, especialmente en momentos de dificultad.









Dice el refrán que "A andar se aprende andando". Asimismo, la ternura y el cariño se aprenden... amando. El amor se manifiesta a través de gestos de cariño hacia uno mismo y hacia los demás; cuidándonos a nosotros mismos y cuidando de todo y de todos.

Vamos a jugar a "El juego de los tapones. Hoy nos toca, sobre todo...".

El juego de los tapones

Instrucciones

- 1. Elige 7 tapones que tengas por casa (si no tienes tapones, puedes recortar círculos de papel o cartulina de colores).
- 2. Escribe en cada uno un número del 1 al 7.
- 3. Elige y anota 7 gestos de cariño y cuidado. Aquí tienes algunas ideas, pero puedes inventarlos tú:
 - -Preparar una caja de besos para las personas que viven conmigo.
 - Ayudar en una tarea de la casa.
 - -Escribir en mi cuaderno uno de los buenos momentos que he pasado con mis padres o amigos.
 - -Hacer un dibujo de un gesto de ayuda que alguien haya tenido conmigo. Y regalárselo.
 - -Sonreír con frecuencia a mi familia.
 - -Dedicar una palabra amable a cada una de las personas de mi casa.
 - -Escribir algo bonito para mis amigos más especiales.
- **4.** Mezcla todos los tapones (o círculos de cartulina) numerados y colócalos en fila de forma que los números que has escrito en ellos no queden en orden.
- **5.** Cada día de la semana, de lunes a domingo, toma el tapón que te toca, según el orden de la fila y realiza la acción correspondiente al número asignado.

¡Manos a la obra y feliz semana!