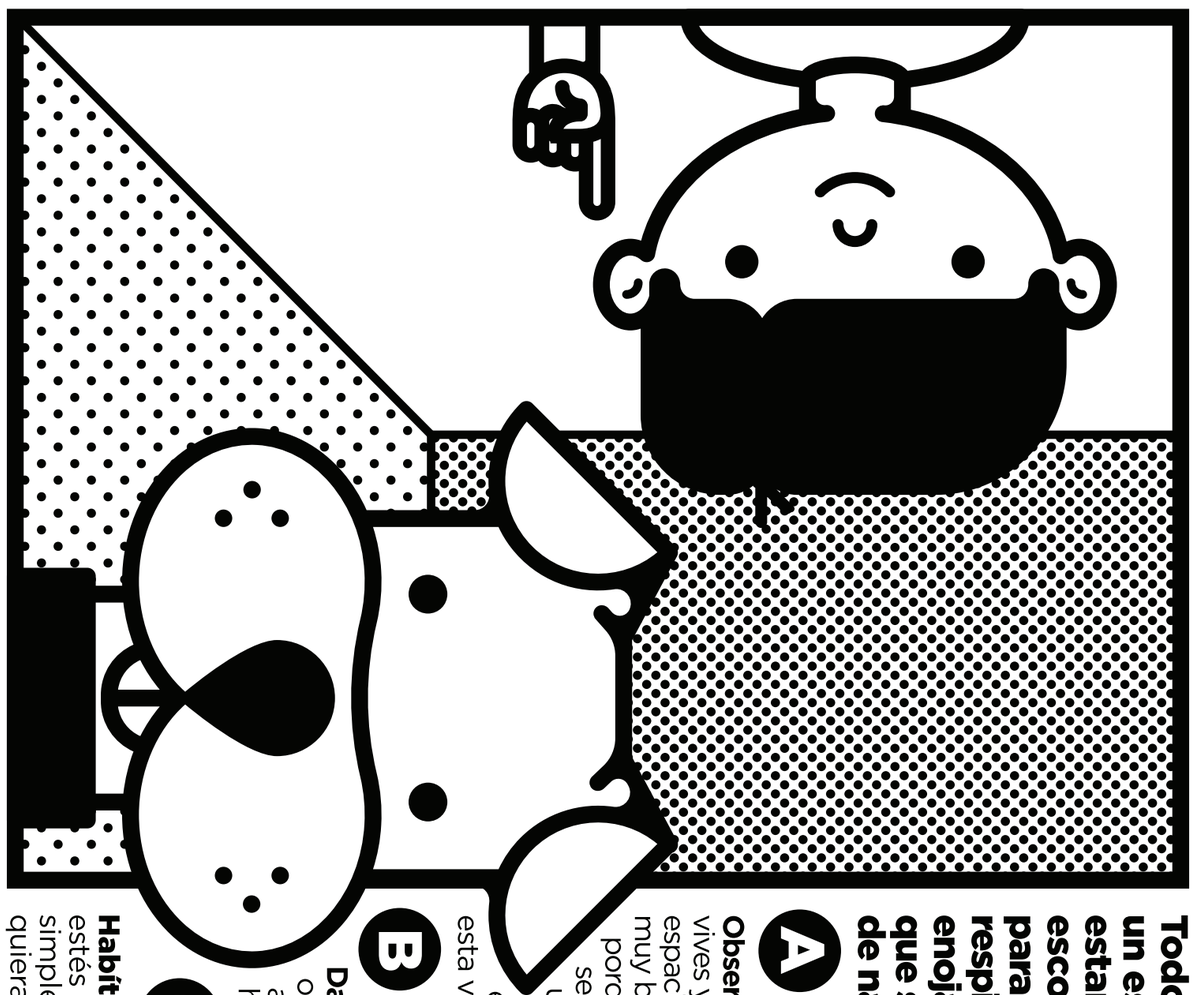
Un rincón

Detrás de una puerta, junto a la cama, bajo la mesa. Cualquier lugar es bueno para convertirlo en tu propio espacio.



Todos necesitamos un espacio para estar solos, un escondite, un lugar para meditar o para respirar cuando nos enojamos. Un lugar que sea nuestro y de nadie más.

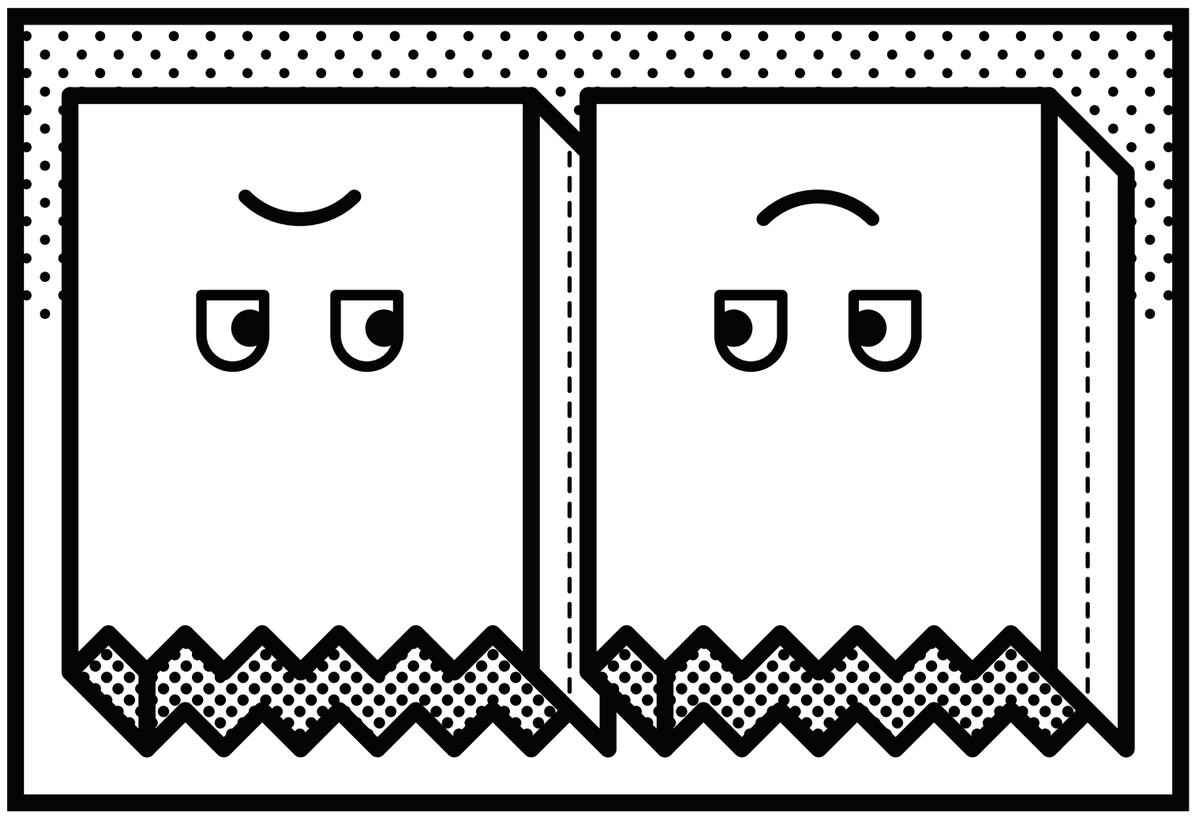
A **Observa** el lugar donde vives y encuentra ese espacio donde te sentirías muy bien. Pon atención, porque es problable que sea un lugar que ya utilizas para hacer muchas cosas, que es tu preferido. Pero esta vez lo transformarás.

B **Dale vida.** Lleva a él objetos que significan algo para ti y que te hacen sentir bien.

C **Habítalo.** Úsalo cuando estés triste, enojado o simplemente cuando quieras estar solo.

2

¿Todos debemos ser felices todo el tiempo? ¿Estar siempre contentos es una obligación? Se vale sentirse triste, temeroso o enojado de vez en cuando y es bueno aprender a reconocer esos sentimientos.



A **Consigue** dos bolsas. A una **dibújale** una cara contenta y a la otra una cara triste. Si no encuentras bolsas pueden ser cajas o cualquier otra cosa.

B **Escribe** en papelitos todas esas cosas que te hacen sentir mal y depositalas, obviamente, en la bolsa de la cara triste. Después, escribe las cosas que te hacen sentir bien y depositalas en la bolsa con la cara feliz.

Te darás cuenta de que, al final, en ambas bolsas habrás metido muchas palabras y que no pasa nada si en una hay más que en la otra. Todos estamos hechos de cosas buenas y otras no tanto.

Las dos bolsas

COLECCIONABLE

Lo que sentimos también puede ser un pretexto para jugar. Y es que al jugar no solamente nos divertimos. Claro, es su razón principal, pero no olvidemos que jugando también aprendemos, nos conocemos, reflexionamos, decimos lo que pensamos y nos comunicamos. ¿No te pasa que hay días en que tienes un sentimiento y no sabes cómo expresarlo? ¿No te pasa que sientes cosas pero no sabes cómo describirlas? Pues bien, el juego tal vez sea una ayuda para eso. Y dentro del lugar donde vives hay muchos pretextos para jugar y al mismo tiempo descubrir y expresar lo que sientes. Puedes simplemente decirlo, pero si no sabes cómo, se vale moverse, se vale gritarlo, se vale escribirlo y hasta susurrarlo.

contigoenladistancia.cultura.gob.mx

alas y raíces

alasyraices.gob.mx

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

CULTURA COMUNITARIA

gob.mx/cultura

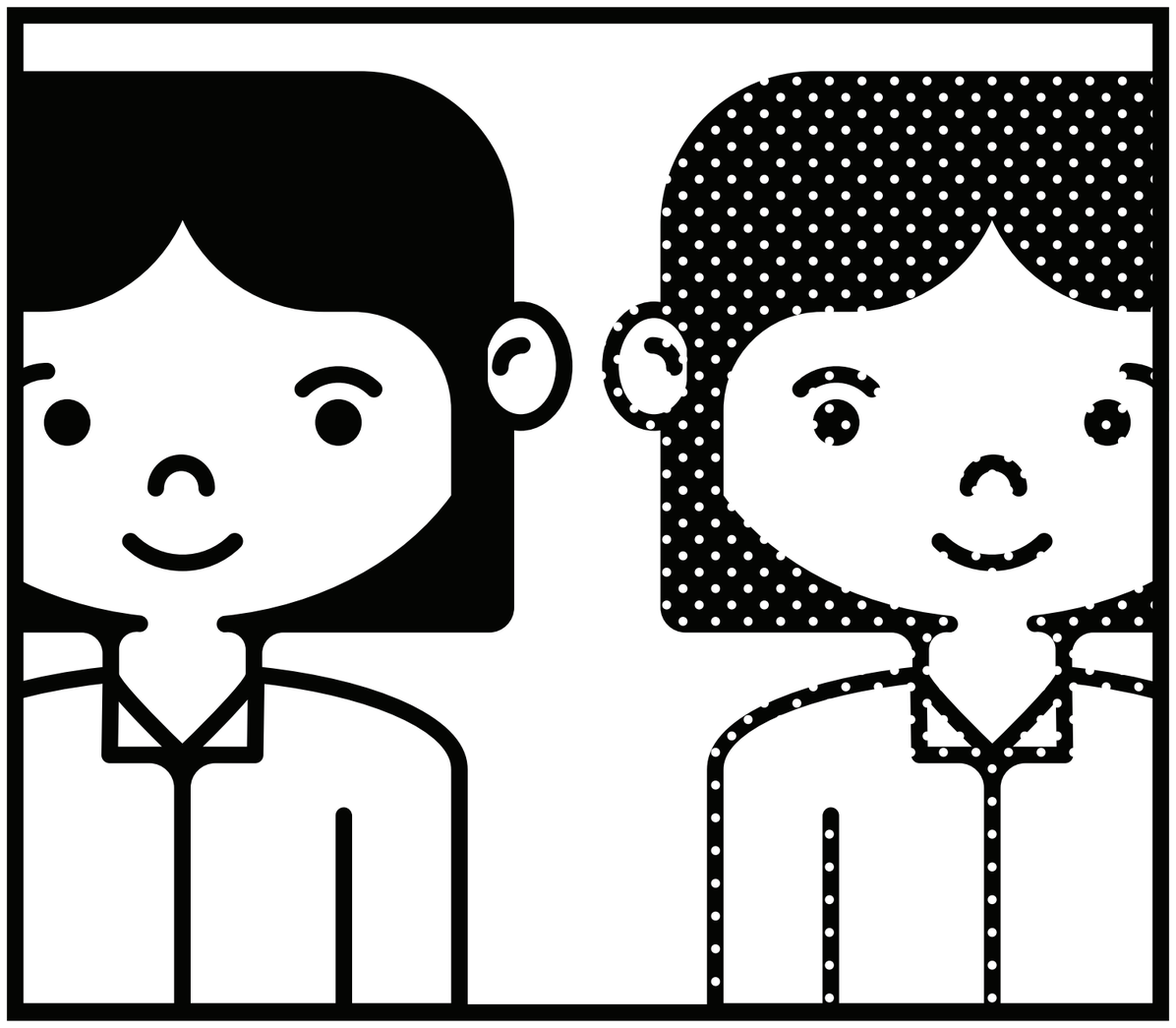
Contigo en la Distancia
cultura desde casa

Infantil

Mis mil reflejos

3

Imagina un mundo sin espejos en los que podamos reflejarnos. ¿Cómo le harías para saber cómo eres? Tal vez le tendrías que pedir a alguien que te describa y te dibuje.



Pero vamos a jugar a que tampoco hay alguien que pueda dibujarnos. ¡Qué bueno que tenemos un reflejo que nos diga cómo somos!

A **Camina** por todo el lugar donde vives. **Encuentra** todas las superficies en las que puedas ver tu reflejo, aunque sea a medias o de forma muy tenue y borrosa.

B **Haz una lista,** lo más grande que puedas de todo lo que encontraste. No dejes pasar líquidos, trastes, metales, ¡nada! ¿Cuántos reflejos tuyos contarás al final?

Tubito que oye

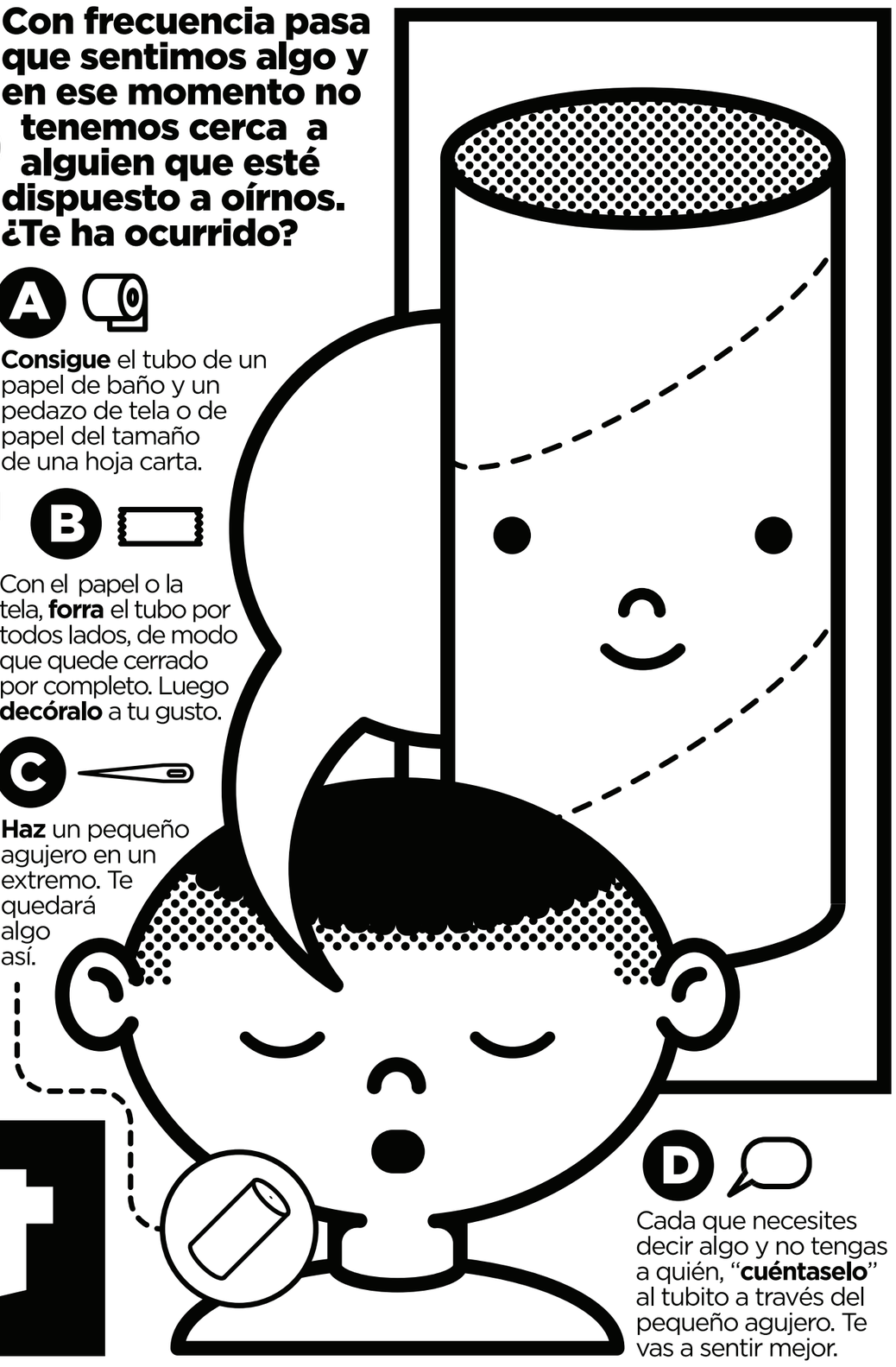
4

Con frecuencia pasa que sentimos algo y en ese momento no tenemos cerca a alguien que esté dispuesto a oírnos. ¿Te ha ocurrido?

A **Consigue** el tubo de un papel de baño y un pedazo de tela o de papel del tamaño de una hoja carta.

B Con el papel o la tela, **forra** el tubo por todos lados, de modo que quede cerrado por completo. Luego **decóralo** a tu gusto.

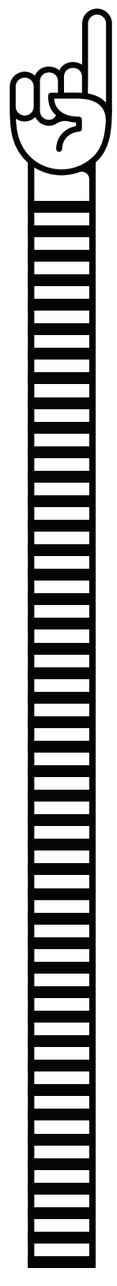
C **Haz** un pequeño agujero en un extremo. Te quedará algo así.



D Cada que necesites decir algo y no tengas a quién, "**cuéntaselo**" al tubito a través del pequeño agujero. Te vas a sentir mejor.

Todo lo que sé

5



Como son tantas cosas, utiliza la letra más, más pequeña del mundo. Así te cabrán.

¿Algunas veces has sentido que no sabes nada? ¿Te pasó que sacaste una mala calificación o que no entendiste nada de lo que alguien explicó? Pues es momento de reconocer que sí sabes un montón de cosas. De hecho: más de las que crees.

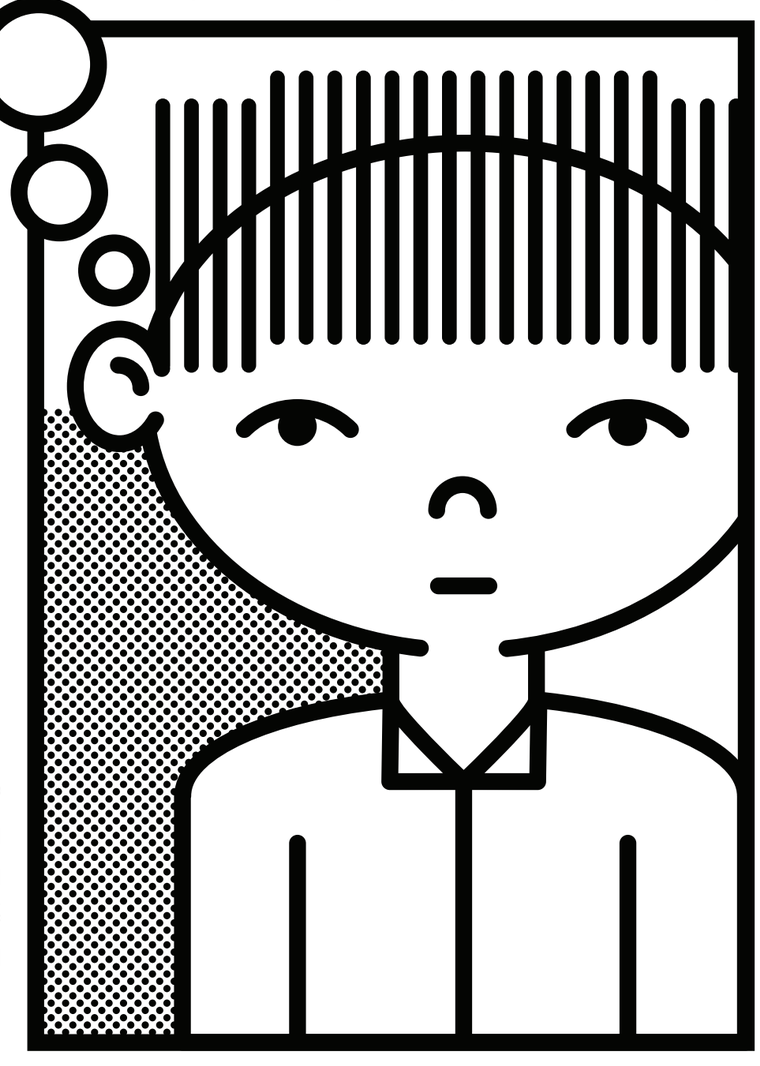
Escribe aquí todas, pero todas las cosas que sabes: leer, de qué están hechas las nubes, qué es un huevo, atarte los zapatos... Serán tantas, que necesitarás un cuaderno completo para seguir.

Qué extraño ¡te extraño!

6

Así que juntos vamos a tratar de hacer algo con este sentimiento. Tal vez lo primero que debemos saber es que extrañar es una emoción bonita, porque es resultado de querer a alguien (o a "algo", como un lugar). ¡Va a ser más fácil hacer algo desde el cariño!

¡Pues no! no es para nada extraño extrañar a alguien. Lo que sí es seguro es que es un sentimiento difícil de sobrellevar.

A **Haz una lista** de todo lo que hace especial a esa persona que extrañas.

B **Haz un dibujo** o una carta diciéndole todo eso que anotaste. No olvides los detalles. Tal vez un día puedas mostráselo y será muy feliz. Pero lo que sí es seguro es que tú te sentirás mejor.