

DOLOR Y RESILIENCIA

1

Lee el texto de la página 74 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES. A continuación, relaciona cada palabra con su definición.

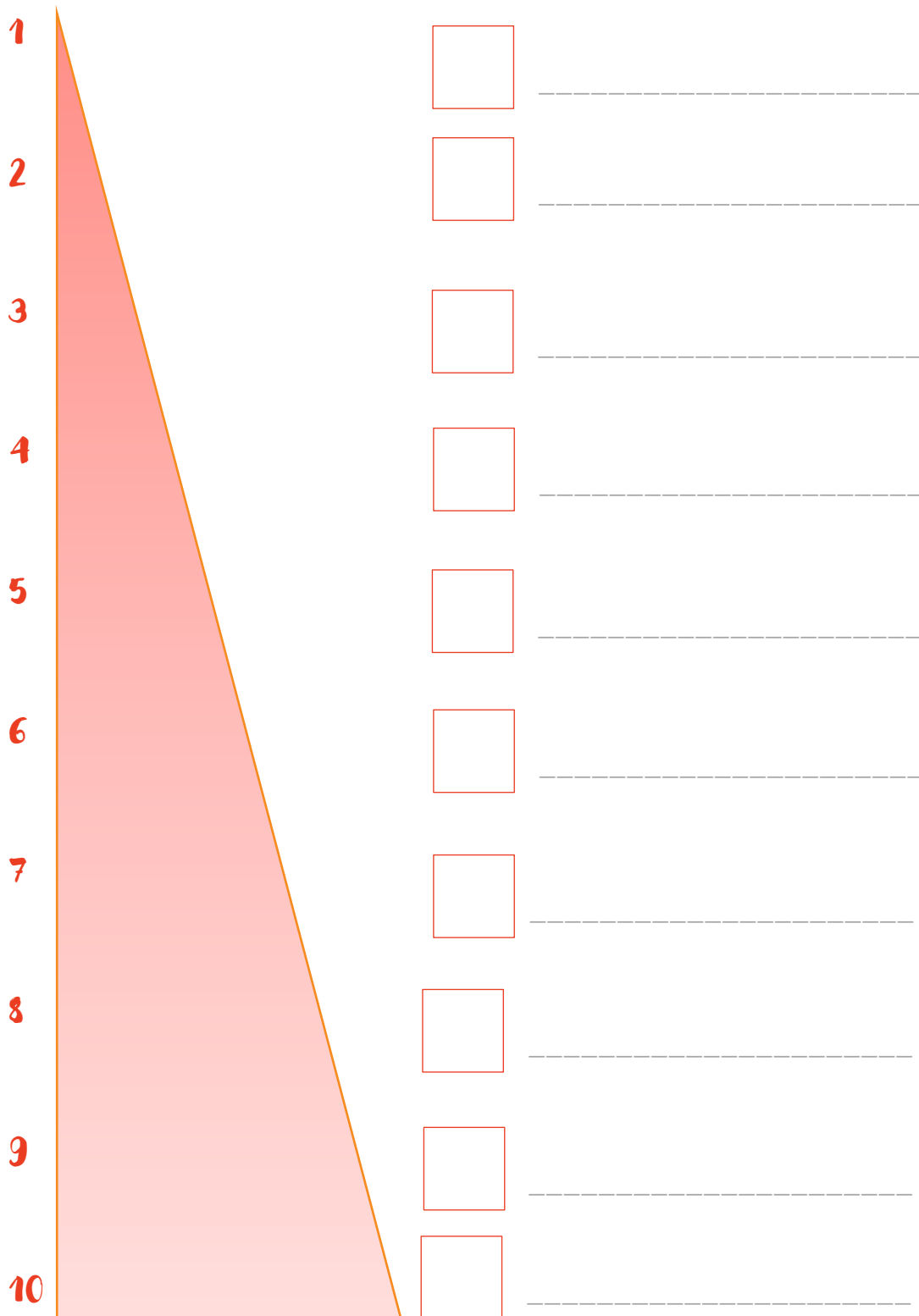
- dolor ● ● sensación molesta en alguna parte del cuerpo
- doloroso ● ● que padece o siente dolor
- indoloro ● ● que causa o conlleva dolor
- indolente ● ● insensibilidad hacia el dolor, pereza
- indolencia ● ● enfermedad, achaque, malestar
- dolencia ● ● que no produce dolor
- dolorido ● ● que no siente dolor, perezoso, dejado

2

Ahora completa las oraciones con las palabras de la actividad anterior.

- Dicen que Pedro es un poco _____, no disfruta con ninguna actividad, es como si no sintiera nada.
- Tranquilo, la inyección no te dolerá, es _____.
- Mario está _____, se ha caído y todavía no puede moverse sin sentir algunos dolores.
- Hay quien dice que la sensación de _____ es mental y se puede controlar con los pensamientos adecuados.
- Mi madre tiene una _____ un poco extraña y tiene que ir a revisión dos veces al año.
- En verano me dejo llevar por la _____, sin hacer nada.
- ¡Me he caído por las escaleras! ¡Es muy _____!

3 Fabrica una escala del dolor y anota en ella diez experiencias (físicas o emocionales), una para cada grado de la escala. Puedes ilustrar la escala con caritas creadas por ti.



1	<input type="checkbox"/>	-----
2	<input type="checkbox"/>	-----
3	<input type="checkbox"/>	-----
4	<input type="checkbox"/>	-----
5	<input type="checkbox"/>	-----
6	<input type="checkbox"/>	-----
7	<input type="checkbox"/>	-----
8	<input type="checkbox"/>	-----
9	<input type="checkbox"/>	-----
10	<input type="checkbox"/>	-----

4 Lee el texto de la página 76 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES y a continuación indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F).

- La resiliencia no cambia a lo largo del tiempo, no se puede aumentar la cantidad de resiliencia que tenemos.
- La resiliencia es la capacidad de sufrir.
- La resiliencia nos ayuda a mejorar a partir de situaciones adversas.
- Ser resiliente es aprovechar el tiempo.

5 Se dice que un material es **resiliente** cuando, tras haber sido sometido a alguna perturbación (un peso, una fuerza...), puede recobrar su forma original. ¿Conoces algún objeto hecho de un material resiliente? ¿Cuál? Si no se te ocurre ninguno, pregúntale a un adulto. Descríbele y dibújalo.



6 ¿Cómo se puede ser **resiliente** en alguno de estos casos?

- No puedes salir de tu casa en los próximos quince días.

- Te has roto una pierna y no podrás jugar al fútbol un mes.

- Tu madre estará fuera del país, de viaje, dos meses.

7 Escribete una carta que puedas leer cuando estés ante alguna situación difícil. La carta debe ayudarte a ser **resiliente**.

Puedes incluir pensamientos positivos, recuerdos, etc.
