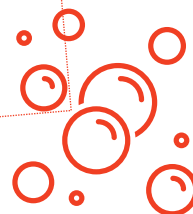


## CAOS

**Invéntate un pequeño poema rimado pero en el que las palabras no estén ordenadas. Por ejemplo:**

Pequeño en un rincón  
de precioso este planeta,  
pompa de una jabón  
hacer la se puso a maleta.  
Ascender los quiere a cielos,  
la maleta mas le pesa.  
No vuelo el alzar puede,  
la siente se pompa presa.



**Averigua si las personas a las que se lo lees consiguen ordenarlo para formar un nuevo poema, con sentido.**

## ORDEN

**Ordena las palabras de cada oración para obtener un refrán.  
Luego, invéntate tú nuevos refranes desordenando e  
intercambiando las palabras.**

temprano más  
madrugar mucho por  
amanece no

ocupa no el lugar  
saber

tres dos comen  
comen donde

a dentado caballo  
mires el regalado no le

volando más ciento  
pájaro vale mano que  
en

vieres fueres haz lo  
donde que

## **DOLOR**

**Elabora una escala del dolor. Para ello:**

- 1. Rememora los dolores que has sentido en tu vida.**
- 2. Clasificalos según su intensidad.**
- 3. Establece, de acuerdo con tus recuerdos y tu clasificación, una escala del dolor. Puede ser de 0 a 10 o de 0 a 7. Dale la nota máxima al dolor que te haya sido más difícil de soportar.**
- 4. Asocia una imagen (puede ser una carita o un emoticono) y/o una frase a cada sensación dolorosa.**
- 5. Plásmalo todo en una tira de cartulina.**

**Ahora, comparte la escala del dolor con tus personas allegadas. Podéis hacer una breve investigación sobre los dolores, y así saber cuánto duelen experiencias que aún no habéis tenido. Si tienes curiosidad, pregunta, por ejemplo, cuánto duele:**

- Ponerse una vacuna.**
- Romperse un brazo.**
- Un esguince de tobillo.**

**Luego, puedes hacer lo mismo con el dolor emocional.**

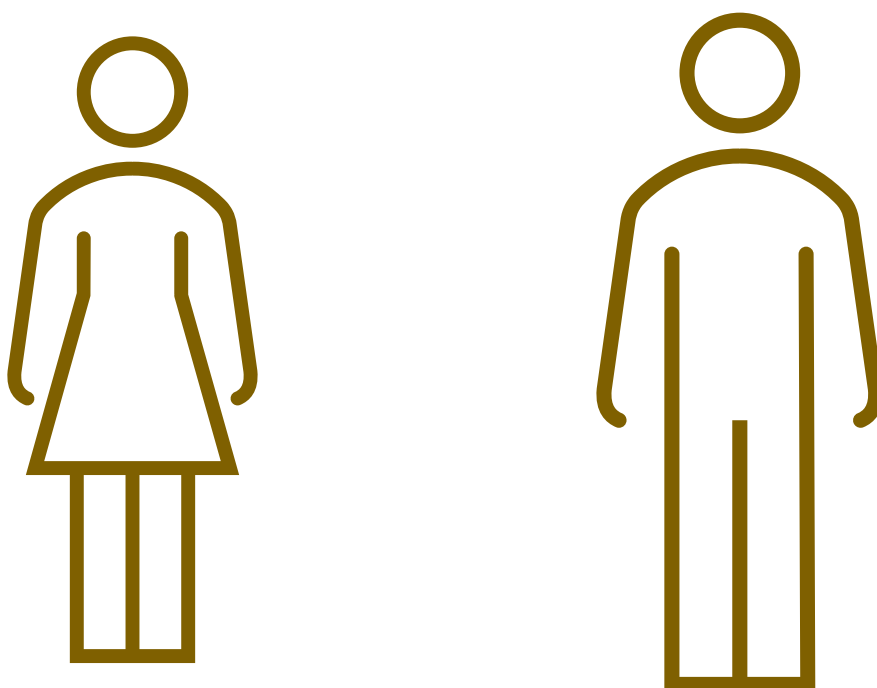


## RESILIENCIA

**Túmbate sobre un papel continuo y pídele a otra persona que dibuje tu silueta. Reúne todos los materiales artísticos que quieras y utiliza tu silueta como lienzo. Intenta representar:**

- 1. Experiencias dolorosas que has superado.**
- 2. Cualidades que te permiten soportar esas experiencias.**
- 3. Cosas que hayas aprendido de esas experiencias.**

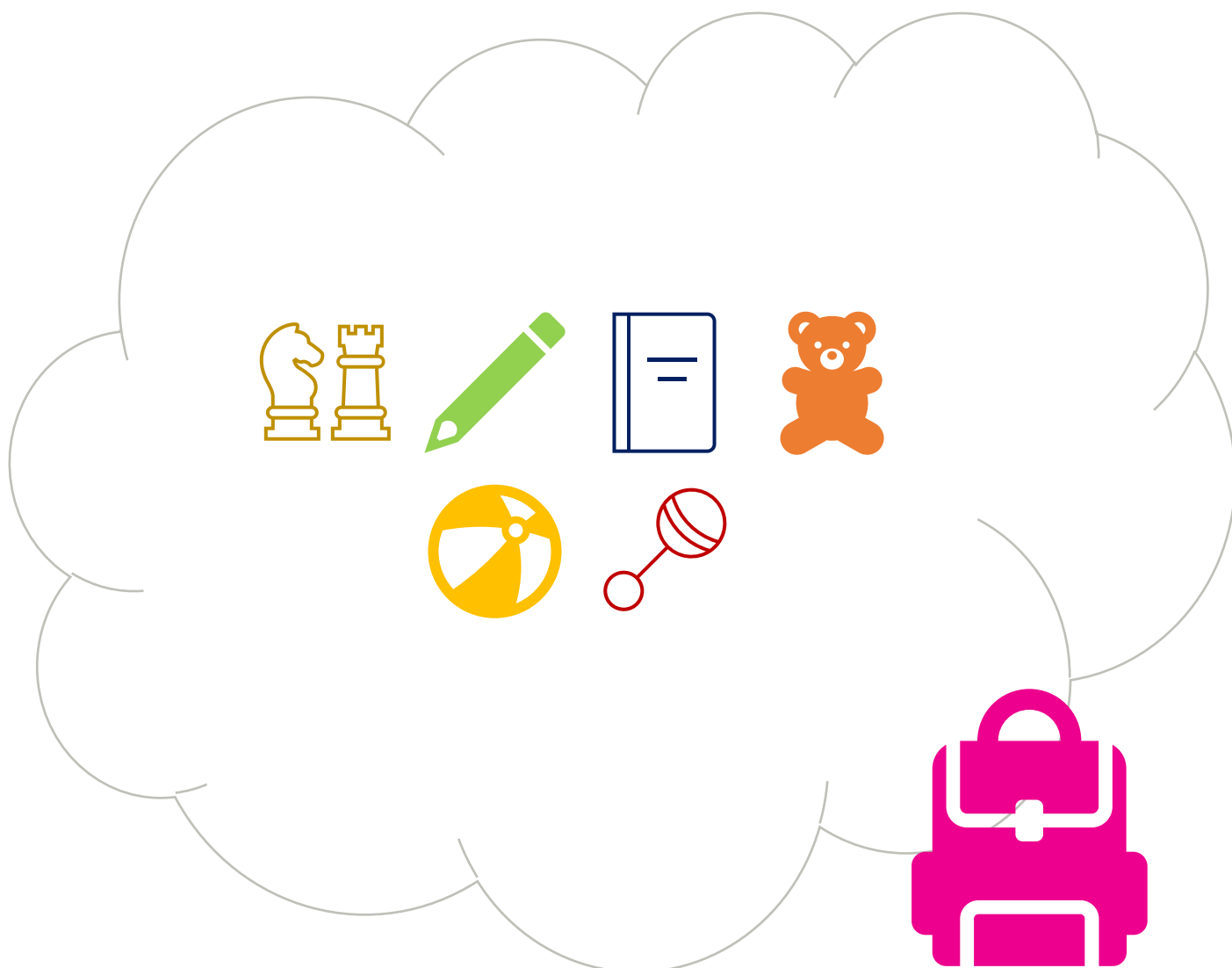
**Podéis exponer todas las siluetas de la familia o de la escuela juntas y aprender de todas.**



## ESPERA

Prepara tu pequeño maletín de esperas: un maletín o mochila que lleves contigo en las ocasiones en que sepas que tendrás que esperar. Puedes incluir un libro, algún juguete pequeño, un cuaderno y unos lápices...

Haz primero una lista de las ocasiones en que sueles tener que esperar y piensa en qué cosas puedes hacer mientras esperas y qué cosas no. Eso te ayudará a seleccionar los objetos más adecuados para tu maletín.



## **ESTOICISMO**

Prepárate para ser un auténtico estoico: practica la incomodidad. Por ejemplo:

- 1.** Ponte una prenda de ropa que te quede algo pequeña o apretada y aguanta con ella todo el día.
- 2.** Métete una piedrecita en el zapato.
- 3.** Aguanta una semana tomando la merienda media hora más tarde de lo normal.

Cuando acabes estos pequeños retos, u otros que se te ocurran, reflexiona sobre si te costó mucho aguantar, cómo hiciste para resistir mejor y si crees que te sería más fácil aguantar ahora.



## ADVERSIDAD

**En la vida, hay muchos momentos de adversidad. Escríbete una carta que puedas leer en esos momentos y que te ayude a sobrellevarlos. Puedes incluir cosas como estas:**

- 1. Las cosas que hacen que tu vida sea estupenda: personas, costumbres, lugares...**
- 2. Recursos que has aprendido para sobrellevar mejor las situaciones difíciles.**
- 3. Recuerdos que te animan y te hacen sonreír.**
- 4. Posibles consejos para el futuro.**

## ESPERANZA

**Es más fácil perder la esperanza si la centras en un solo aspecto. Por eso, vamos a crear la casa de la esperanza:**

- 1. Diseña una casa con múltiples ventanas. Recorta un lateral y la parte superior e inferior de cada ventana, para que se pueda abrir doblando el lado que no has cortado.**
- 2. Pega tu casa sobre una cartulina de color.**
- 3. En cada ventana, dibuja algún aspecto de tu vida que sea positivo, algún motivo de dicha: puede ser tu mascota, tu parque preferido, alguna actividad que se te dé bien, etc.**
- 4. Puedes poner una letra de la palabra Esperanza en cada ventana.**

**Cuando te sientas desanimado, abre una ventana para conectar con la **esperanza**.**

