



JOY

ATENCIÓN PLENA



Respiración abdominal

A veces, sentimos emociones tan intensas que parece que tuviéramos un monstruo dentro. En esos momentos, lo único que necesitamos es r-e-s-p-i-r-a-r. ¡Mira este video de *Plaza Sésamo* y respira con Elmo!



☺ ¿Más disfrute? ☺

Alfabetización emocional: aprender a nombrar y expresar distintas emociones puede ayudarnos a comprenderlas y a regular lo que sentimos.

ATENCIÓN PLENA



Un vaso de disfrute

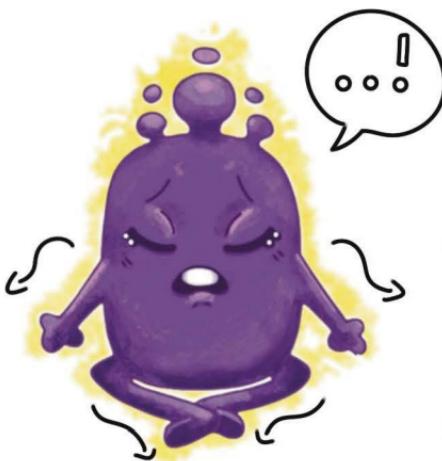
Llena con agua un vaso transparente y agrega crema de afeitar para simular nubes. Añade unas gotas de colorante. Observa cómo los colores se mezclan entre las "nubes". ¿Qué colores coinciden con lo que sientes? ¡Crea emociones en un vaso!

😊 ¿Más disfrute? 😊

Visita este enlace de PlaySmart Literacy y sigue los pasos de una persona científica:



ATENCIÓN PLENA



Prohibido usar palabras

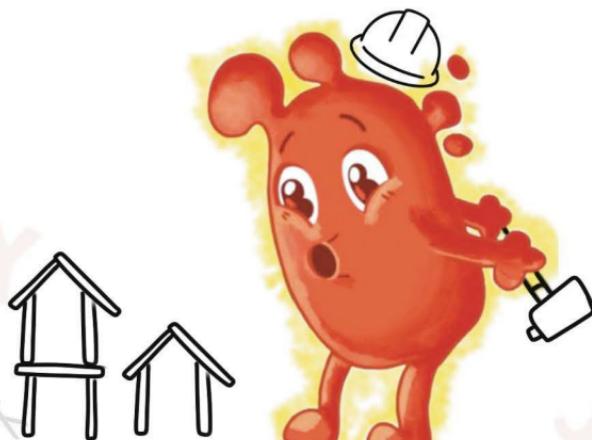
Siéntate con un amigo o una amiga y pasen unos minutos comunicándose solo con gestos.

Observa cómo los movimientos pueden transmitir un mensaje. ¡Diviértete descubriendo cómo el lenguaje corporal puede ayudarte a comunicarte!

☺ ¿Más disfrute? ☺

Las sonrisas y los gestos de disgusto significan lo mismo en todo el mundo. Nuestras expresiones faciales y movimientos corporales pueden mostrar cómo nos sentimos. ¡Pruébalo y observa cómo reacciona la otra persona!

CREATIVIDAD



Construimos esta ciudad

Usa tu imaginación y los materiales que tengas a mano para crear la Ciudad del Disfrute. Dibuja las tiendas, calles y hogares de tu ciudad y, luego, ¡empieza a construirla!

☺ ¿Más disfrute? ☺

Con ayuda de una persona adulta, recorta estas tarjetas por las líneas punteadas. Conéctalas y arma tu ciudad.

CREATIVIDAD



Un día con música

La cantante de jazz Betty Carter solía pedir a sus estudiantes que cantaran sus preguntas. Sigue su ejemplo e intenta cantar en lugar de hablar durante una conversación.

😊 ¿Más disfrute? 😊

Escucha la voz única de Betty Carter en
Children Learn What They Live:



CREATIVIDAD



Cumpleaños todos los días

¡Organiza una fiesta de cumpleaños imaginaria! Invita a amistades, mascotas y amigos imaginarios. Decora con lo que tengas a mano, sirve comida deliciosa de fantasía y disfruta de tus juegos y canciones favoritas.

😊 ¿Más disfrute? 😊

Inspírate con *Mental Floss* para agregar algo de otra cultura a tu celebración de cumpleaños:



DESAFÍOS



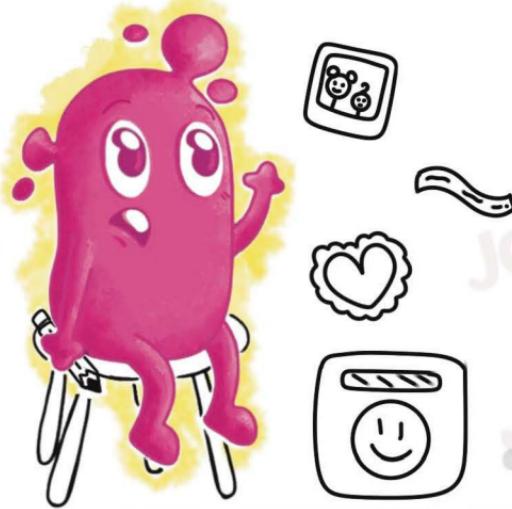
Cartas de gratitud

La gratitud es una emoción poderosa que nos ayuda a valorar lo que tenemos. Ponla en práctica ahora mismo: envía un correo electrónico, un mensaje o una carta a alguien que te haya ayudado. Agradécele por lo que hizo por ti, aunque haya sido algo pequeño.

☺ ¿Más disfrute? ☺

Demuestra que te tomaste un momento para crear algo especialmente para esa persona. Usa nuestras postales para enviarle una nota de gratitud.

DESAFÍOS



Caja de disfrute

En recortes de papel, escribe o dibuja tus momentos más placenteros. Reúne fotos y frases que te gusten y, luego, busca una caja de buen tamaño. Guarda todo eso dentro. Cuando te sientas triste o necesites un recordatorio positivo, abre la caja y revive esos momentos felices.

😊 ¿Más disfrute? 😊

Escribir o decir cosas lindas sobre ti puede servir para que te sientas mejor. Es como darte un abrazo con palabras.

DESAFÍOS



Compartir comida y recuerdos

Reunirse con amigos y familiares en ocasión de una comida rica puede ser una forma placentera de compartir recuerdos y aprender del pasado. Mientras comen juntos, pídeles que cuenten una historia sobre una situación difícil que hayan vivido. ¿Qué aprendiste de las historias de tus amigos y familiares?

☺ ¿Más disfrute? ☺

Pídele a un familiar que te enseñe o te cuente cuál es su receta preferida. ¿Qué ingrediente agregarías tú? ¿Qué historia contarías?

DONDE ESTÁS



Búsqueda del tesoro del disfrute

¡Explora tu vecindario! Busca algo hermoso, escucha con atención los distintos sonidos y toma nota de ellos. Encuentra algo especial que otras personas podrían pasar por alto.

¡Diviértete descubriendo!

☺ ¿Más disfrute? ☺

Toma fotos, graba un video, haz un dibujo o escribe un poema sobre todas las cosas placenteras que descubras.

DONDE ESTÁS



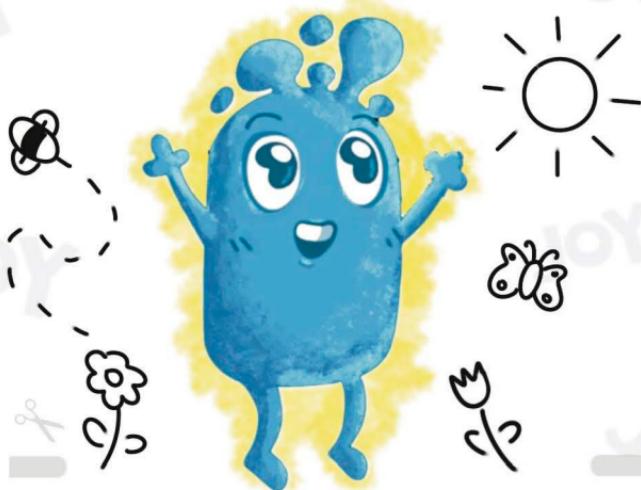
La gente de tu vecindario

Pregúntale a una persona vecina qué piensa sobre el vecindario. ¿Por qué se mudó allí y cuánto tiempo lleva viviendo en la comunidad? ¿Qué le gustaría cambiar? ¿Qué aprendiste sobre tu vecindario al hablar con esa persona?

☺ ¿Más disfrute? ☺

¿Qué piensas tú sobre tu vecindario? Dibuja algo que te guste del lugar donde vives.

DONDE ESTÁS



Embellece tu vecindario

Realizar actividades con un propósito positivo puede generar disfrute. Haz algo que contribuya a mejorar tu vecindario. Puede ser participar en una jornada de limpieza, plantar flores o verduras en un huerto comunitario o sumarte a un proyecto artístico colectivo.

☺ ¿Más disfrute? ☺

¿Cómo te sentiste después de terminar esa actividad o proyecto especial? ¿Cómo crees que se sienten las personas de tu vecindario?

APRENDIZAJE



¡Baila por el mundo!

Aprende un baile nuevo de otra cultura.

Mira estos videos con danzas de

Nigeria:

Argentina:

EE. UU.:



¿Qué te gusta de estos bailes? ¿Con qué movimientos podrías reflejar tu propio estilo?

☺ ¿Más disfrute? ☺

Crea tu propia danza o paso de baile y enséñaselo a un amigo, una amiga o un familiar.

APRENDIZAJE



Compartir fortalezas

Las personas generan disfrute cuando ponen en práctica sus fortalezas. Piensa en lo que se te da bien. ¿Eres bueno o buena para los deportes o para contar historias? ¿Sabes resolver problemas o acertijos? ¿Escuchas con atención o te gusta ayudar? Tómate un momento para enseñar una de tus fortalezas a alguien.

☺ ¿Más disfrute? ☺

Ahora, piensa en algo que te gustaría aprender. ¿Quién podría enseñártelo?

APRENDIZAJE



Un nuevo enfoque

Busca una forma divertida y placentera de aprender algo nuevo. Por ejemplo, puedes inventar un poema gracioso, crear una canción sobre ciencia o dibujar un problema de matemáticas en el que los números lleven sombreros divertidos.

☺ ¿Más disfrute? ☺

Descarga e imprime una de nuestras hojas para pintar por números. ¡Prueba distintas combinaciones de colores!