

¡Bienvenido a la estación de carga Look for the Good!

Nuestros amigos de Look for the Good Project nos han ayudado a identificar cuatro emociones desafiantes que los estudiantes pueden experimentar en el día de campo:



Demasiado Agitado

Nervioso y disperso



Preocupado

Miedo y nerviosismo



Frustrado

Enfadado y decepcionado



Avergonzado

Querer huir y esconderse

Piensa en estas emociones como pequeños amigos que han venido a visitarte. Prepara una estación de carga para que los alumnos se hagan amigos de estas emociones y utilicen su energía para centrarse, motivarse, ser valientes y resilientes. Para más información, visita lookforthegoodproject.org.

La estación de carga ha sido diseñada universalmente para satisfacer las necesidades de todos los estudiantes.



in support of





CHARGING STATION

LOOKFORTHEGOODPROJECT.ORG

¡Bienvenido a
**La estación de carga de
LOOK FOR THE GOOD!**

¿Qué emoción amiga ha
venido a visitarnos? Cuando
las emociones se agrandan,
es hora de recargar.

Utiliza nuestros tarros
mágicos para ayudarte a
recargar las pilas y
transformar el estrés en
fuerza.

**La estación de carga ha sido diseñada universalmente para
satisfacer las necesidades de todos los estudiantes.**



in support of



¿TE SIENTES DEMASIADO AGITADO?

A veces podemos sentirnos demasiado excitados y es difícil controlar nuestros comportamientos.

Puedes convertir tu **Agitación** en **Concentración** ¡realizando actividades físicas del tarro mágico! Vamos a practicar. Realiza cada actividad durante 30 segundos.

Cuando termines, marca este evento como completo en tu tarjeta de puntuación.



Haz todas las actividades con un breve descanso entre cada una de ellas.

1. Brinca hacia arriba y hacia abajo.
2. Caminatas de animales (por ejemplo, gateo de oso, caminata de pato).
3. Muévete (por ejemplo, baila, trota, marcha, rueda) en el espacio.
4. Date un GRAN ABRAZO y gírate.
5. Para terminar, respira lenta y profundamente.

Obtén la música a intervalos de 30 segundos en [Apple Music](#) o [Spotify](#).

¡Felicitaciones!

¡Haz comenzado el proceso de convertir tu **Agitación** en **Concentración**!



in support of



¿TE SIENTES SÚPER AGITADO?

Boardmaker®

Brinca



Salta

Caminatas animales



Salto de rana

Muévete



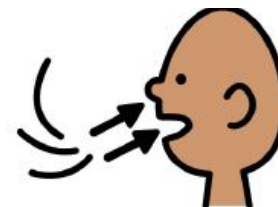
Baila

Abraza y abre



Gran abrazo

Respiraciones profundas



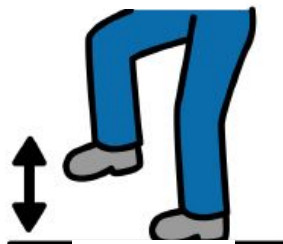
Inhala



Salto de estrella



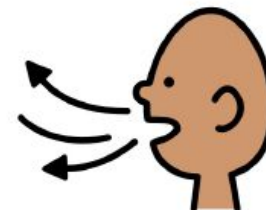
Gateo de oso



Marcha



Giro



Exhala



Caminata de pato



Rueda



in support of





CONVIERTE TU AGITACIÓN EN CONCENTRACIÓN

¡La agitación llega con un soplo de energía que se siente muy bien! Pero si no canalizas esta energía en algún tipo de actividad, toda la agitación puede acumularse y hacerte sentir nervioso y disperso. Es como cuando comes demasiado azúcar. Dado que esto puede dificultar el control del comportamiento, un exceso de agitación puede ser un verdadero desafío.

Así es como puedes canalizar tu agitación hacia la concentración:

1. Haz algunas de las actividades de la **Tarro de Agitación Mágico** para mover parte de la energía a través de tu cuerpo.
2. Una vez que te sientas más tranquilo, respira profundamente.
3. Ahora, pregúntate: "¿Qué es lo que me entusiasma? ¿Hay algo que me haga ilusión? ¿Qué puedo hacer ahora mismo para asegurarme de que eso ocurra?".
4. ¡Crea un objetivo y luego canaliza toda tu energía agitada para lograr este objetivo! ¡Tú puedes hacerlo!



in support of



¿TE SIENTES PREOCUPADO?

A veces queremos participar pero nos preocupa no hacer las cosas bien. Puedes convertir tu **Preocupación** en **Coraje** ¡realizando actividades físicas del Tarro Mágico! Vamos a practicar. Realiza cada actividad durante 30 segundos. **Cuando termines**, marca este evento como completo en tu tarjeta de puntuación.



Haz todas las actividades con un breve descanso entre cada una de ellas.

1. Haz tu cuerpo **GRANDE** y haz tu cuerpo **PEQUEÑO**.
2. Haz toques de dedos de los pies o giros de tronco.
3. Ponte de pie como un lápiz gigante.
4. Date un **GRAN ABRAZO** y gírate y riéte.
5. **Para terminar**, toma respiraciones lentas y profundas.

Obtén la música a intervalos de 30 segundos en [Apple Music](#) o [Spotify](#).

¡Felicitaciones!

¡Haz comenzado el proceso de convertir tu **Preocupación** en **Coraje**!



in support of



¿TE SIENTES PREOCUPADO?

Boardmaker

Grande y Pequeño



Grande



Pequeño

Molinos



Molino



Giro del tronco

Mantente firme



Lápiz gigante

Abraza y muévete



Gran abrazo

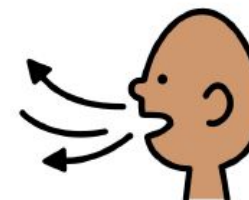


Giro

Respiraciones profundas



Inhala



Exhala



Ríe



in support of



CONVIERTE TU PREOCUPACIÓN EN CORAJE



La preocupación aparece cuando tenemos que prestar atención. Nos ayuda a mantenernos alerta y a estar preparados. Cuando estamos compitiendo o practicando un deporte, es normal sentirse preocupado.

Así es como puedes canalizar tu preocupación para convertirla en coraje:

1. Haz algunas de las actividades de la **Tarro de Agitación Mágico** para mover parte de la energía a través de tu cuerpo.
2. Una vez que te sientas más tranquilo, respira profundamente.
3. Entonces pregúntate: "¿Qué me preocupa? ¿Tengo miedo de fracasar o equivocarme? ¿Necesito más información sobre cómo hacer una actividad? ¿Tengo miedo de pedir ayuda?"
4. Hace falta valor para probar cosas nuevas y estar abierto a cometer errores. Cometer errores forma parte del proceso de aprendizaje. También lo es pedir ayuda. Utiliza el poder del "Todavía" para transformar la preocupación de fracasar en el valor de intentarlo: "TODAVÍA no puedo hacer esto, TODAVÍA no soy bueno en esto, TODAVÍA no entiendo esto".

El único fracaso es no estar dispuesto a intentarlo.



in support of



¿TE SIENTES FRUSTRADO?

A veces nos esforzamos mucho pero las cosas no salen exactamente como queremos. Puedes convertir tu **Frustración** en **Motivación** ¡realizando actividades físicas del Tarro

Mágico! Vamos a practicar. Realiza cada actividad durante 30 segundos.

Cuando termines, marca este evento como completo en tu tarjeta de puntuación.



Haz todas las actividades con un breve descanso entre cada una de ellas.

1. **Pisotear en el lugar (pies o manos) y contar.**
2. **Salta o llega tan alto como puedas.**
3. **¡Bombas de puño con ganas!**
4. **Date un GRAN ABRAZO y gírate y riéte.**
5. **Para terminar**, toma respiraciones lentas y profundas.

Obtén la música a intervalos de 30 segundos en [Apple Music](#) o [Spotify](#).

¡Felicitaciones!

¡Haz comenzado el proceso de convertir tu **Frustración** en **Motivación**!



in support of



¿TE SIENTES FRUSTRADO?

Boardmaker

Pizotear



Zampa los pies



Zampa las
manos

Salta alto



Salta alto

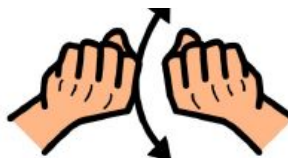


Llega alto

Bombas de puño



Bombas de puño con
ganas



Bombas de puño con
ganas

Abraza y muévete

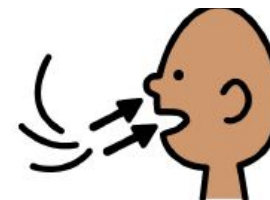


Gran abrazo

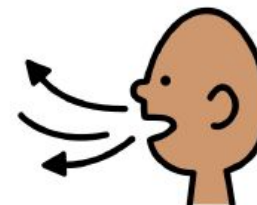


Giro

Respiraciones profundas



Inhala



Exhala



Ríe



in support of





CONVIERTE TU FRUSTRACIÓN EN MOTIVACIÓN

La frustración aparece cuando estamos enfadados o decepcionados por algo. Nos ayuda a aceptar una pérdida o un cambio y a superar creativamente un obstáculo.

Así es como puedes convertir tu frustración en motivación:

1. Haz algunas de las actividades de la **Tarro de Preocupación Mágico** para sacar el estrés de tu cuerpo.
2. Una vez que te sientas más tranquilo, respira profundamente.
3. Entonces pregúntate: "¿Por qué estoy frustrado? ¿Qué quería o esperaba que no ocurriera? ¿Hubo algo que esperaba que cambió o fue mucho más difícil de lo que pensaba?"
4. Normalmente, la frustración aparece cuando aparece un obstáculo. Al principio intentaremos luchar contra el obstáculo y puede que incluso nos enfademos o nos pongamos tristes. Pero puedes utilizar tu frustración para pivotar hacia un nuevo camino. Lo único que tienes que hacer es añadir tu creatividad. ¿Cómo puedes ver esto de forma diferente? ¿Hay alguna manera de llegar al mismo objetivo utilizando un camino diferente? ¿Qué es lo que todavía funciona y por lo que puedes estar agradecido?



in support of



¿TE SIENTES AVERGONZADO?

A veces cometemos errores mientras la gente nos mira y nos sentimos avergonzados. Puedes convertir tu **Vergüenza** en **Resistencia** ¡realizando actividades físicas del Tarro Mágico! Vamos a practicar. Realiza cada actividad durante 30 segundos.

Cuando termines, marca este evento como completo en tu tarjeta de puntuación.



Haz todas las actividades con un breve descanso entre cada una de ellas.

1. **Hazte el tonto al moverte en tu lugar.**
2. **Nada con los brazos, hazlo DIVERTIDO.**
3. **Mantente FUERTE como tu superhéroe favorito.**
4. **Date un GRAN ABRAZO y di... "Lo hice. Soy valiente.**
5. **Soy inteligente. Soy fuerte. Soy increíble".**
6. **Para terminar**, toma respiraciones lentas y profundas.

Obtén la música a intervalos de 30 segundos en [Apple Music](#) o [Spotify](#).

¡Felicitaciones!

¡Haz comenzado el proceso de convertir tu **Vergüenza** en **Resistencia**!



in support of



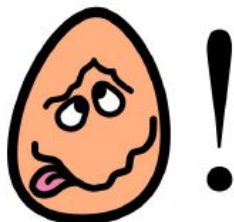
¿TE SIENTES AVERGONZADO?

Boardmaker

Hacer el tonto



Muévete



Haz el tonto

Nada



Nada con tus brazos

Siéntete fuerte



Siéntete fuerte



Superhéroe

Abraza y muévete



Gran abrazo

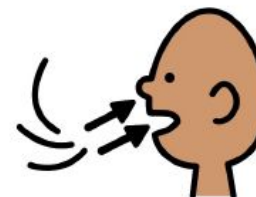


Lo hice -

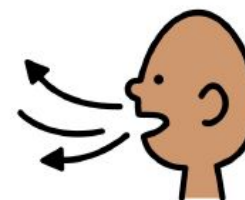


Soy estupendo

Respiraciones profundas



Inhala



Exhala



in support of





CONVIERTE TU VERGÜENZA EN RESISTENCIA

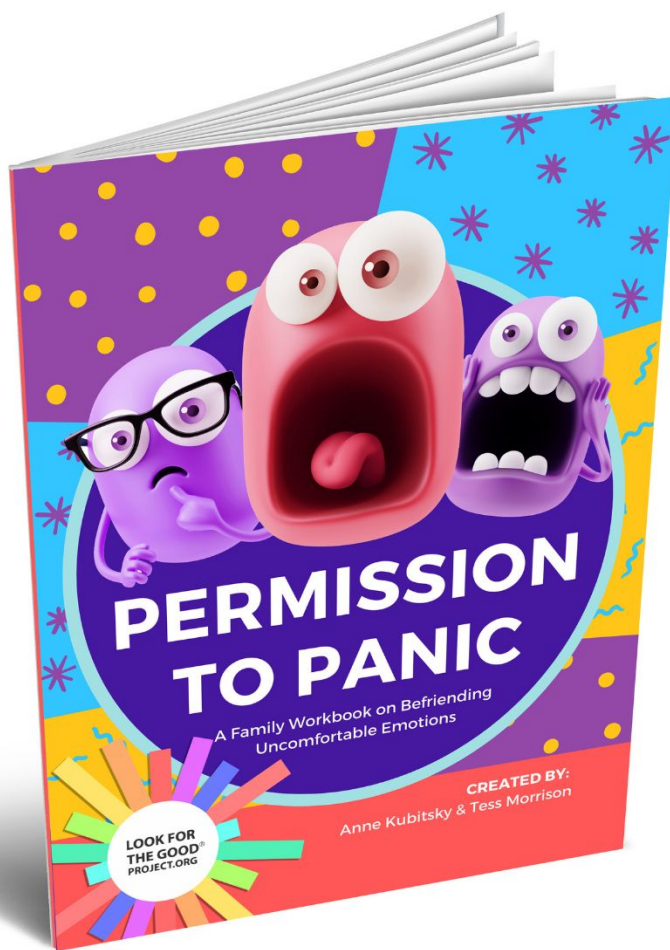
La vergüenza aparece cuando sentimos que no somos suficientes y que no pertenecemos. Nos ayuda a aprender a aceptarnos a nosotros mismos, a recuperarnos de las decepciones y a ser amables con los demás, que también pueden sentirse así. **Así es como puedes convertir tu vergüenza en resistencia:**

1. Haz algunas de las actividades de la **Tarro de Vergüenza Mágico** para sacar el estrés de tu cuerpo.
2. Respira profundamente y déjalo salir lentamente.
3. Entonces pregúntate: "¿De qué me avergüenzo? ¿He cometido un error o he hecho algo mal? ¿Tengo miedo de que me rechacen mis amigos y mi familia?"
4. Aunque hayas cometido un error, TÚ no eres un error. Los errores forman parte del aprendizaje. Utiliza tu vergüenza para reconocer dónde necesitas reparar una relación, arreglar un error o aprender a hacer algo nuevo. Las personas más fuertes son las que saben admitir sus errores y disculparse si es necesario. Cuando te das permiso para fracasar, te aceptas plenamente y te das un lugar al que pertenecer.



in support of





Para saber más sobre todos tus Emociones Amigas, consulta el Cuaderno de Trabajo Familiar de Look for the Good Project's.

lookforthegoodproject.org



in support of

