



The Hero In You Foundation presenta

Rocket's

ENCONTRANDO SENTIMIENTOS

LIBRO DE ACTIVIDADES

PREOCUPADO

ENOJADO

TRISTE

CONTENTO



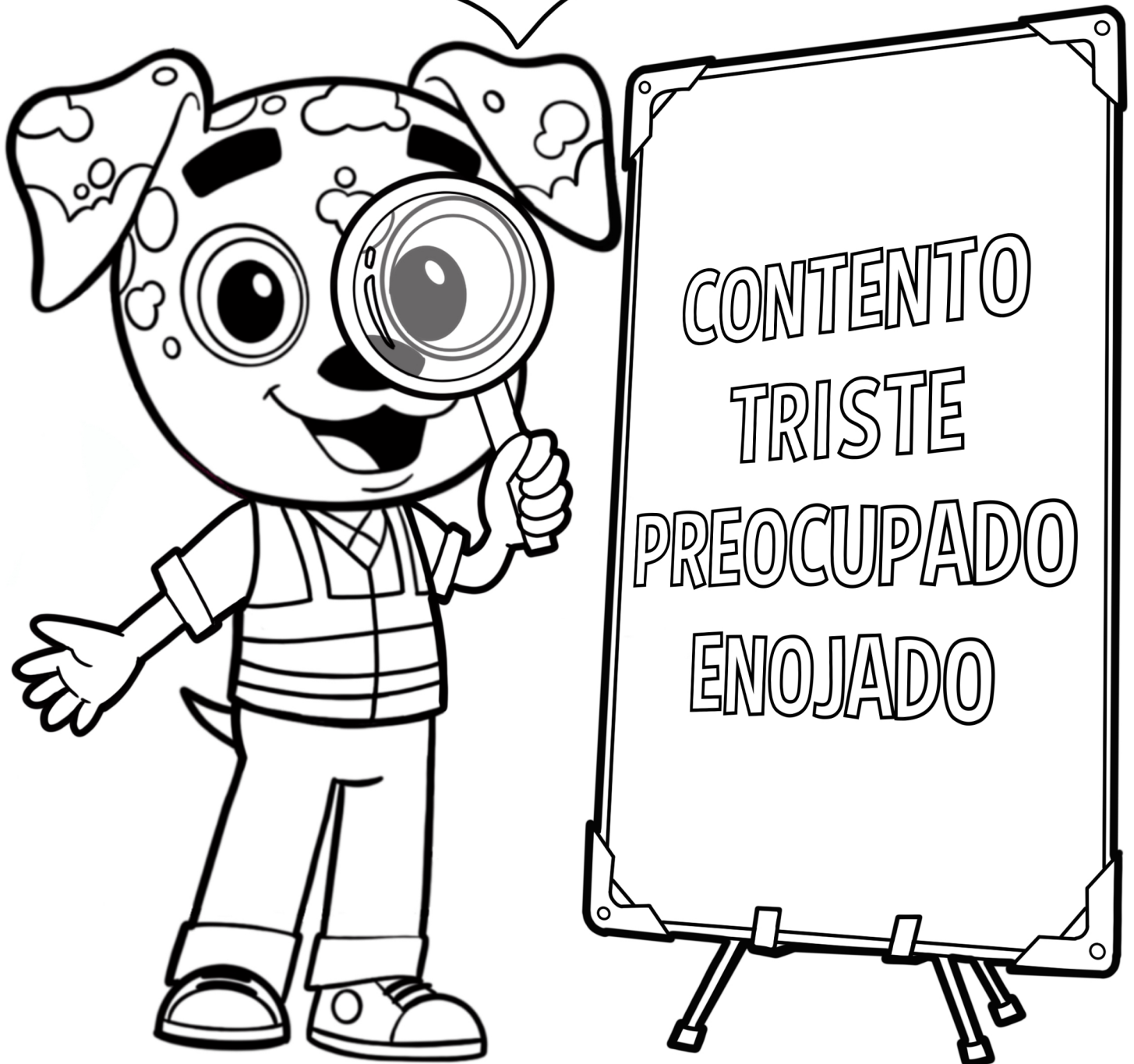
En Alianza con



"Nunca ha habido una mayor necesidad de abordar la salud mental del niño. ¡El libro de actividades de Encontrando Sentimientos de Rocket realmente puede marcar la diferencia en el bienestar social y emocional de todos los días!"

Teniente Rudy Pérez, Presidente,
NASRO

¡Hola! Soy Rocket. Hoy vamos a hablar sobre cómo manejar tus sentimientos.

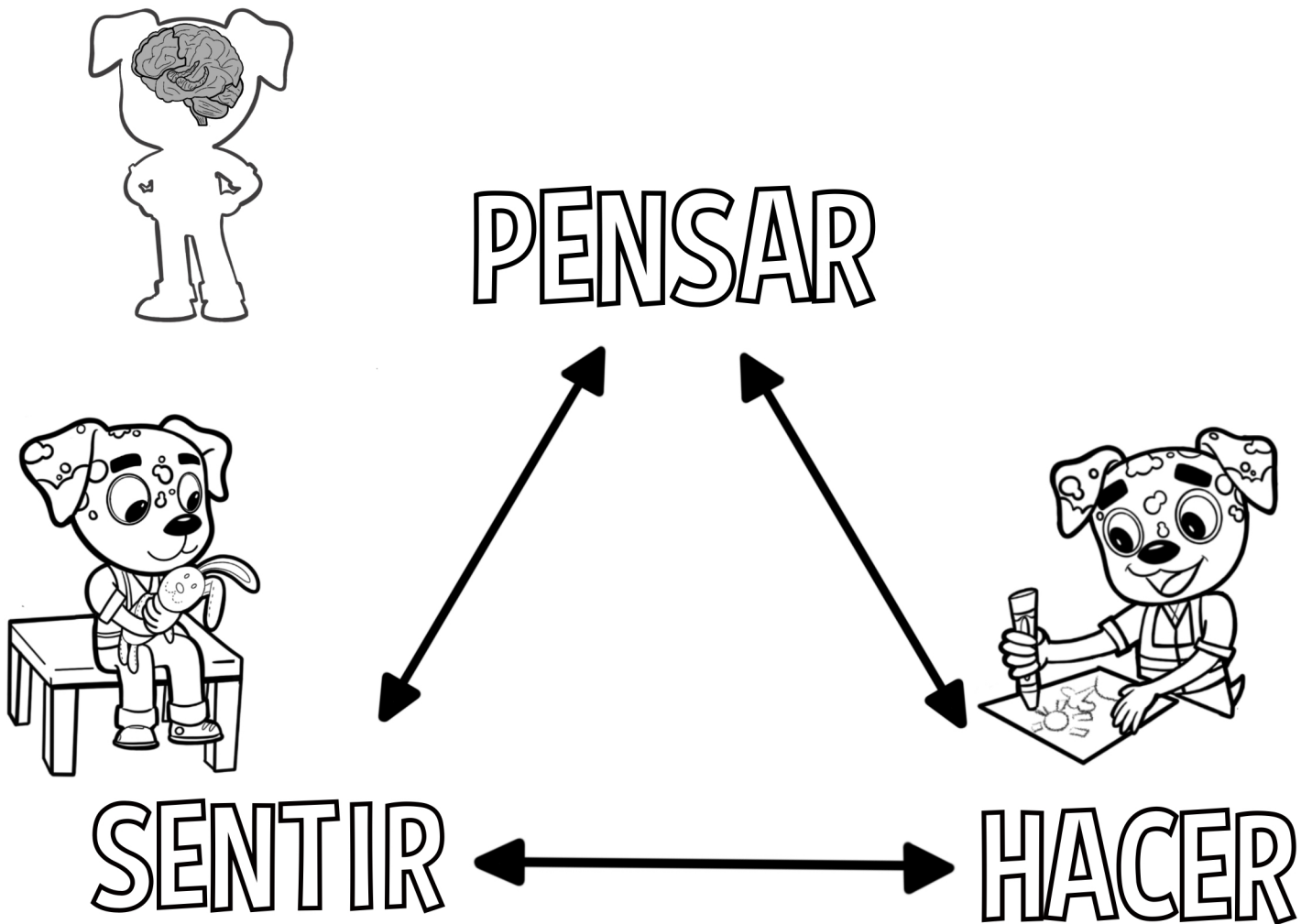


¡Completa todas las actividades de este libro y podrás estar en mi Equipo!

TUS SENTIMIENTOS Y TU CEREBRO

Tu cerebro hace muchas cosas. Piensa y controla tus sentimientos y tus reacciones (cosas que haces). Tu cerebro es como un controlador en tu videojuego.

Tu cerebro te ayuda a PENSAR acerca de tus SENTIMIENTOS y lo que HARÁS debido a esos sentimientos. Tu cerebro te ayuda a reconocer y manejar los sentimientos.



Colorea las imágenes y las palabras.

RECONOCER SENTIMIENTOS

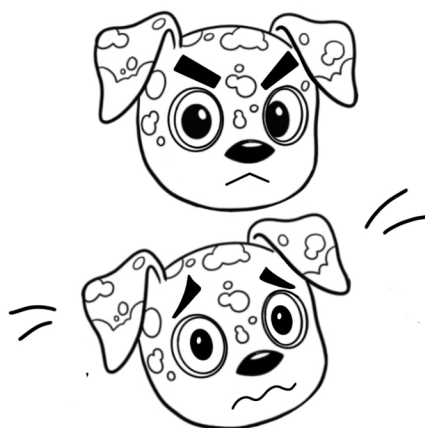
Todo el mundo tiene sentimientos. Tenemos sentimientos todos los días. Es importante reconocer estos sentimientos en nosotros mismos y en otras personas.

ENOJADO

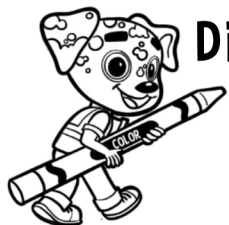
CONTENTO

TRISTE

PREOCUPADO



2.



Dibuja una línea desde la palabra hasta la imagen que describa los sentimientos de Rocket.

¿CÓMO TE SIENTES HOY?

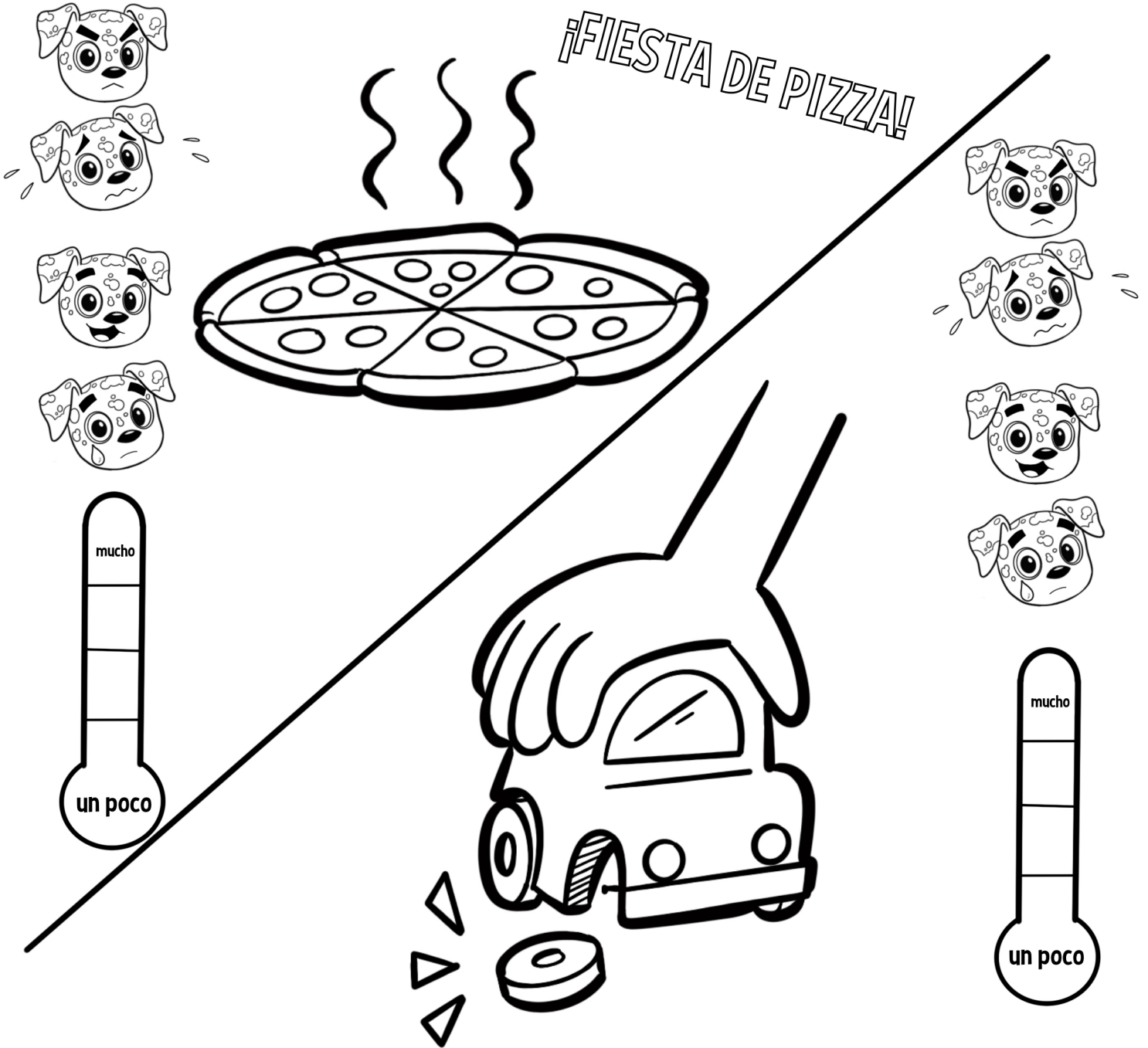
Puedes tener muchos sentimientos diferentes en un día. Tus sentimientos nunca están mal, son reacciones a lo que sucede a tu alrededor. Hay formas útiles y formas dañinas de responder a sus sentimientos. Cuando comprendas tus sentimientos, podrás manejarlos mejor y estarás listo para aprender.



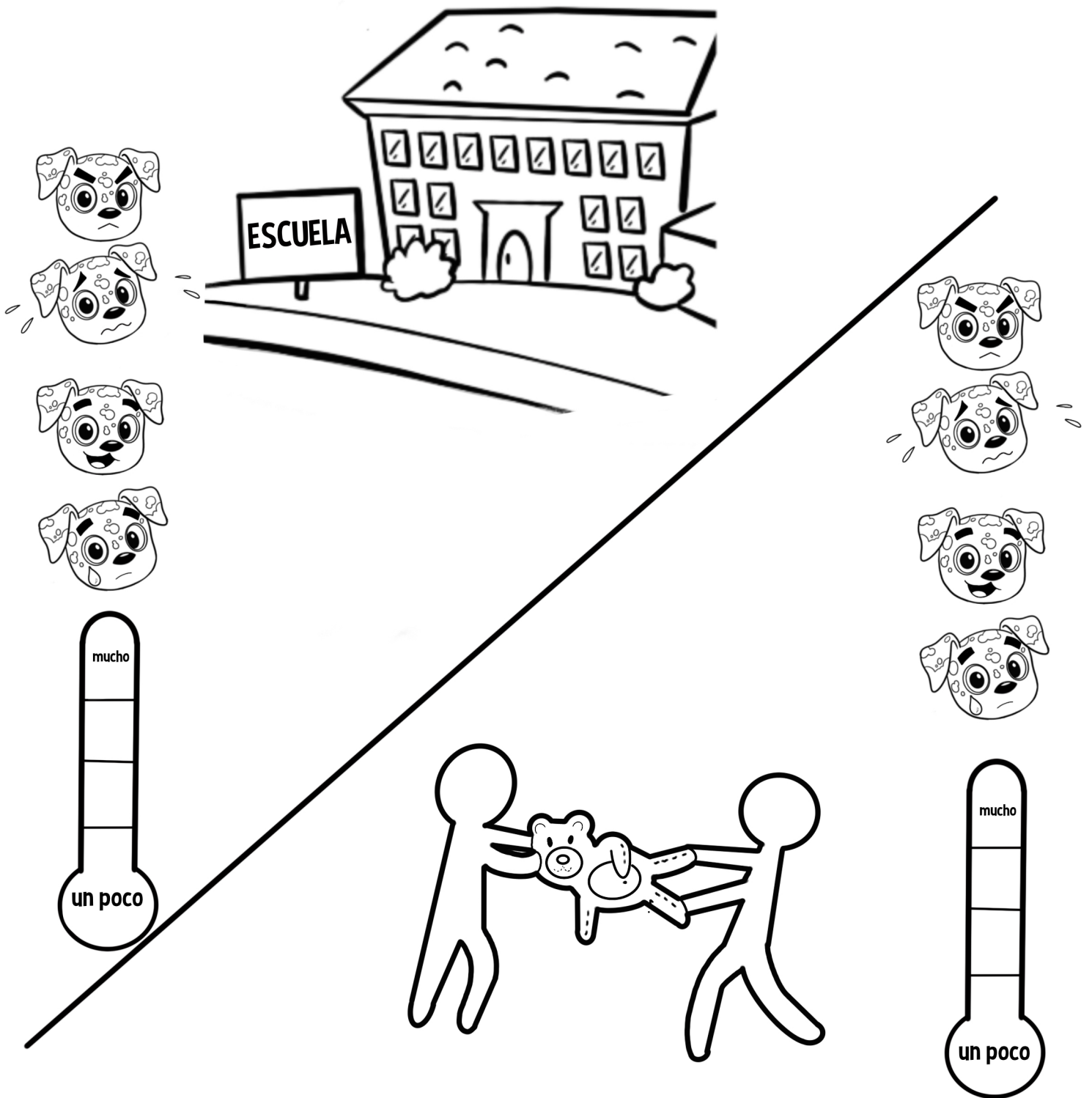
Colorea las caras que muestran como te sientes hoy. Puedes tener más de un sentimiento.

¿CÓMO TE SENTIRÍAS?

Todo el mundo tiene sentimientos. Los sentimientos te pertenecen y suceden todos los días. Puedes sentir cualquiera de sus sentimientos "un poco", "mucho" o cualquier punto intermedio. ¡Todos los sentimientos están bien!



Circula a la cara que muestra cómo te haría sentir cada imagen. Luego, colorea cuánto te sientes... un poco, mucho o cualquier punto intermedio.



Circula a la cara que muestra cómo te haría sentir cada imagen. Luego, colorea cuánto te sientes... un poco, mucho o cualquier punto intermedio.

TUS SENTIMIENTOS PUEDEN CAMBIAR

Puedes sentir muchos sentimientos por muchas razones en un corto período de tiempo.

¡No se como hacer el pedido!



PREOCUPADO



CONTENTO

¡GOLPEO!



ENOJADO



TRISTE

Colorea esta página.



COMPARTE TUS SENTIMIENTOS

Compartir tus sentimientos puede ayudarte a sentirte mejor.
Siempre comparte con adultos de confianza.

Un adulto en quien puedo confiar...

Se preocupa por mi



Me ayuda



Me escucha



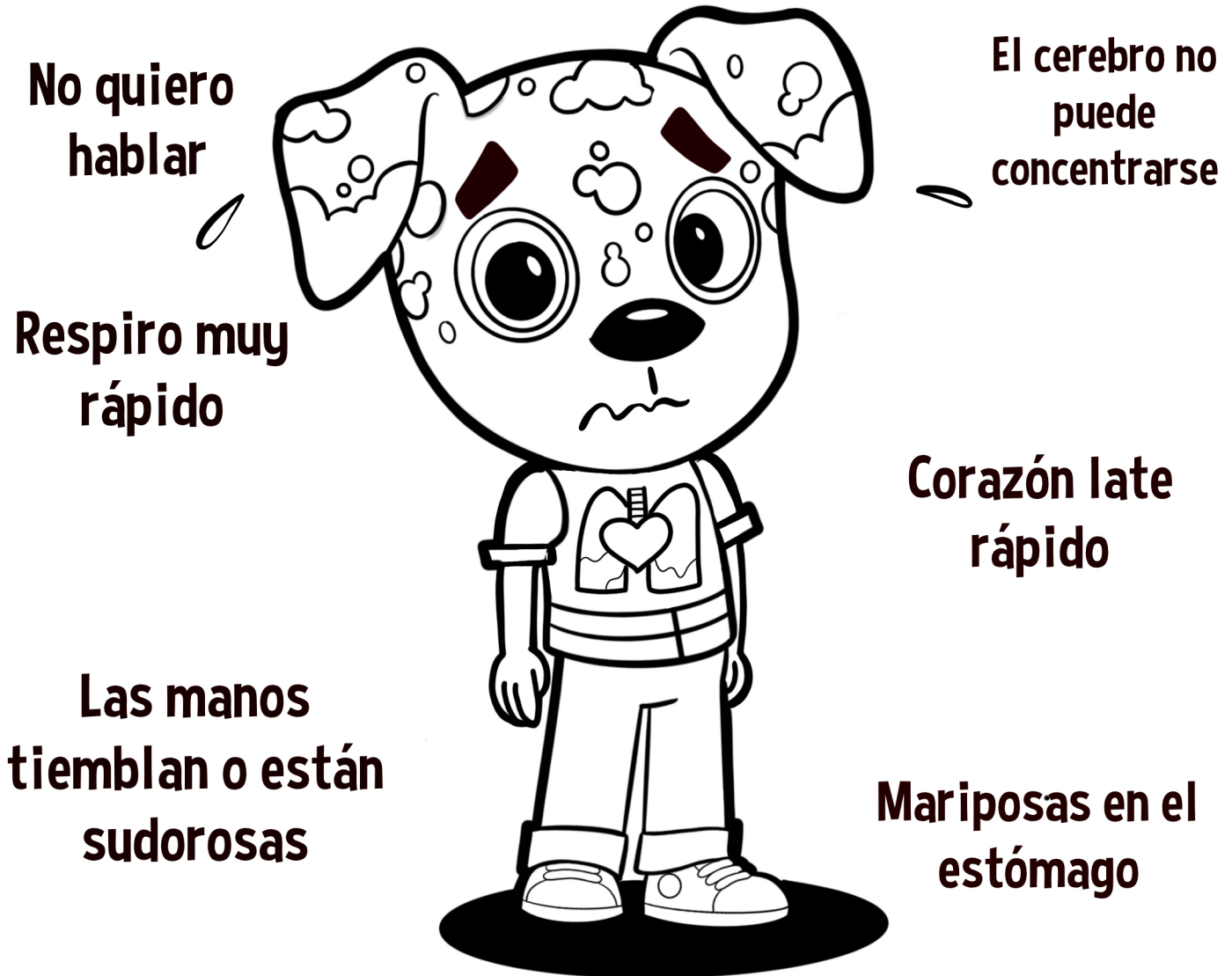
Me hace sentir seguro



Lee la lista de comprobación de Rocket para encontrar adultos en los que puedes confiar. Haz los movimientos de las manos con Rocket para ayudarte a recordar cómo elegir un adulto de confianza. Luego, ¡colorea esta página!

¿ESTOY PREOCUPADO?

Tu cuerpo puede decirte si tú u otras personas a tu alrededor se sienten PREOCUPADOS. Cuando Rocket siente que está preocupado, tiene herramientas que puede usar para controlar sus sentimientos.



Dibuja una línea desde la pista hasta la parte del cuerpo que sentiría preocupación.

USA TUS SENTIDOS PARA MANEJAR TU PREOCUPACIÓN

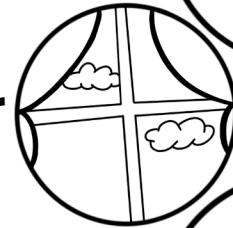
Cuando te sientas un poco preocupado, puedes usar tus **SENTIDOS** para "volver a la calma y estar listo para aprender". Despeja tu mente enfocándote en una cosa que puedas saborear, ver, sentir, oír y oler



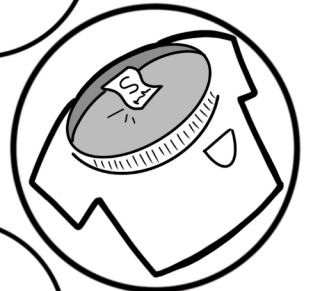
Rocket puede
sa_oroar una



Rocket puede _er
unas



Rocket puede se_tir su



Rocket puede o_er



Rocket puede _ír



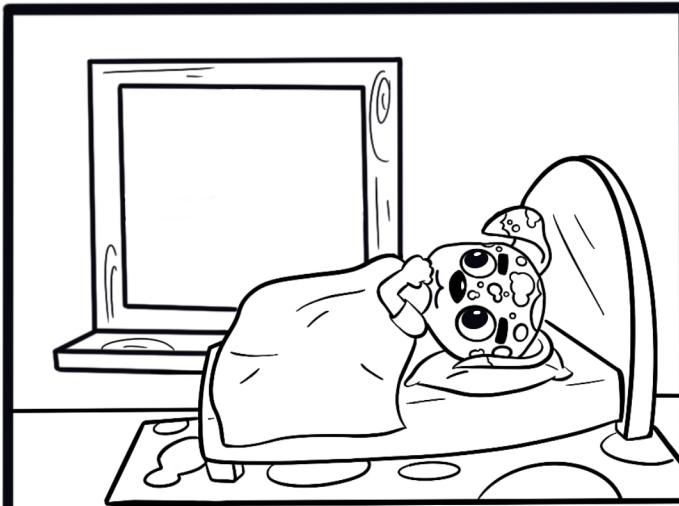
Banco de Letras

B	O	V
N	L	

Usa el banco de letras para completar las oraciones y ver cómo Rocket puede usar sus sentidos para ayudarlo a volver a concentrarse. Luego, colorea esta página.

SENTIRSE TRISTE

A veces estás triste y no desaparece. Es posible que ni siquiera tengas ganas de comer. Si te pones muy triste, habla con un adulto en quien confíes.



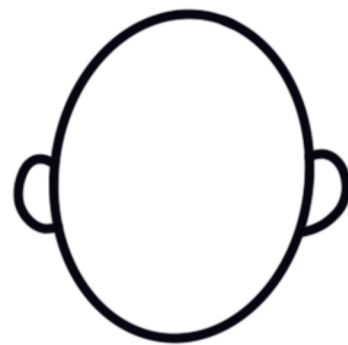
Puedes tener problemas para dormir.
Dibuja una luna para mostrar que es tarde.



Es posible que desees estar solo. Escribe lo que dirías si estuvieras solo.



Enojado



Triste

Puedes sentirte enojado o triste por cosas pequeñas. Termina de dibujar las caras para mostrar cómo se ven "enojado" y "triste".

COSAS QUE TE PONEN TRISTE O SOLO

Puedes sentirte triste o solo por muchas razones. Si sabes qué es lo que te hace sentir triste o solo, puedes hablar con un adulto para que te ayude a encontrar las herramientas para lidiar con eso.

Me siento triste o solo cuando

Esto pasa...

Mucho

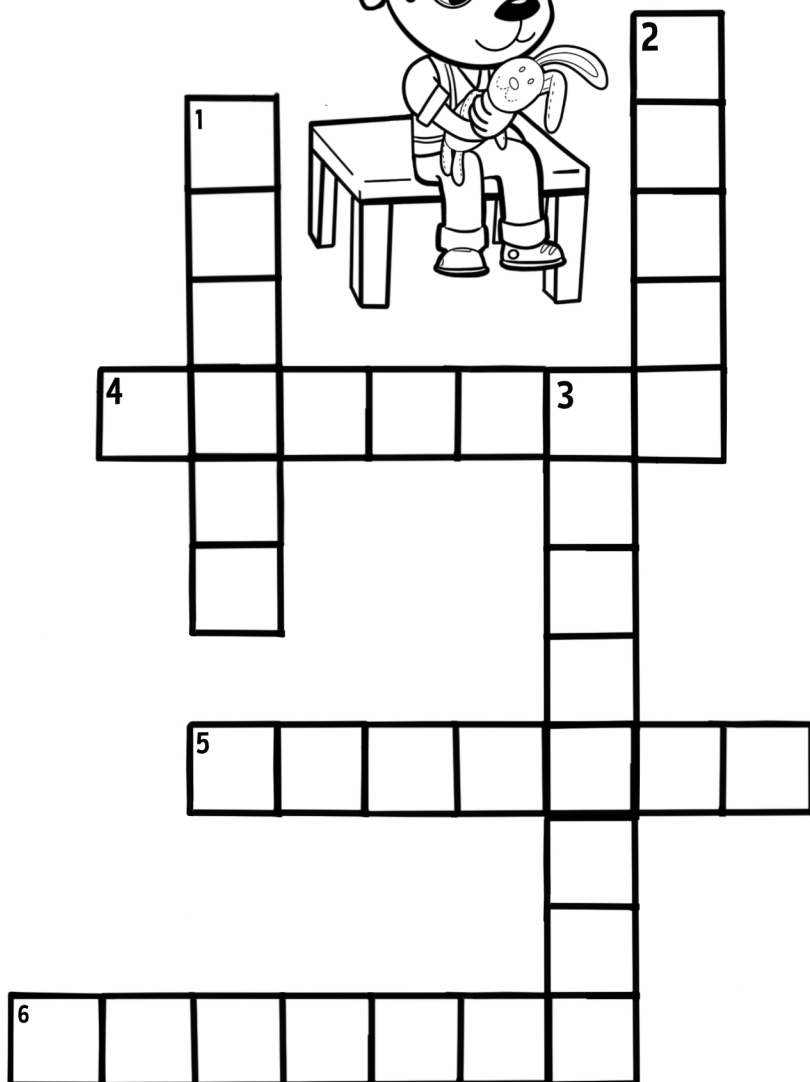
Algunas veces

Haz un dibujo de cuando estabas triste o solo

Completa las entradas del diario para escribir o dibujar las veces que te sentiste triste o solo. Luego, encierra en un círculo si esto te sucede a veces o con mucha frecuencia.

CUANDO ESTAS TRISTO Y SOLO

Quando te sientes triste o solo, existen herramientas que pueden ayudarte a sentirte mejor. Si te sientes triste o solo, y no desaparece, habla con un adulto en quien confíes.



BANCO DE PALABRAS

peluche
hablar
fotos

bloques
escuchar
dibujar

A Través

4. Construir con _____.
5. Abrazar un _____ o un animal.
6. Colorear o _____.

Abajo

1. _____ con un compañero o un familiar.
2. Mirar unas _____.
3. _____ música.

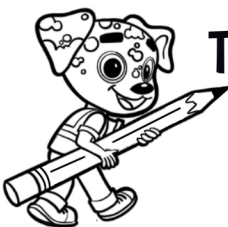
Usa las pistas y el banco de palabras para ayudarte a completar las palabras en el crucigrama para descubrir qué herramientas pueden ayudarte a sentirte mejor.

GRANDES SENTIMIENTOS QUE NO DESAPARECEN

Cuando te sientas muy triste o muy asustado y los sentimientos no pueden parar, puedes ir con un adulto en quien confíes y compartir tus sentimientos. Ellos te ayudarán.

_____ es el adulto en quien confío.

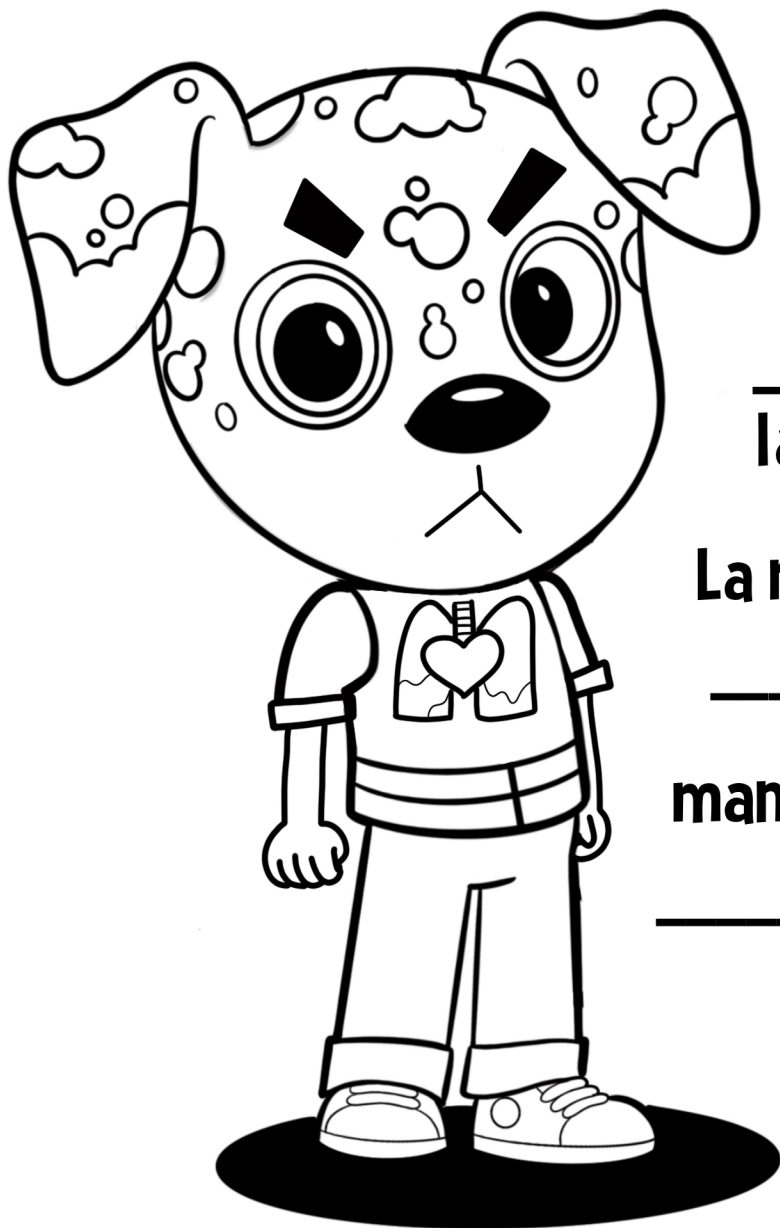
Esta persona puede hacerme sentir seguro cuando me siento _____.



Termina las oraciones y dibuja al adulto en quien confíes.

DETECCIÓN TEMPRANA DE LA IRA

Puedes sentir la ira con tu cuerpo. Si puedes sentir que la ira llega temprano, ¡puedes volver a estar feliz o calmado más rápidamente!



La cara puede sentirse

_____.

_____ puede
latir más rápido.

La respiración puede volverse

_____.

manos pueden hacer un

_____.

BANCO DE PALABRAS

caliente puño
corazón rápida

Completa los espacios en blanco con las palabras del banco de palabras. Luego, colorea esta página.

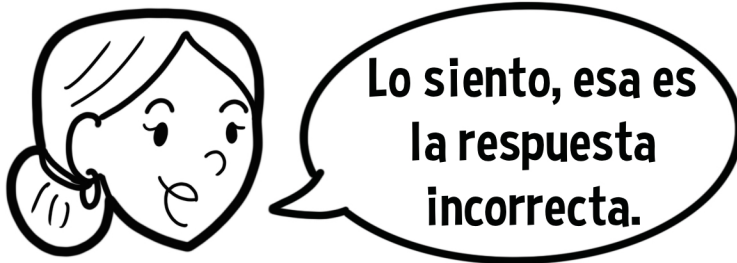
LO QUE TE HACE ENOJAR

Diferentes situaciones pueden hacerte enojar. Cualquiera que sea tu sentimiento, ¡está bien! Saber qué te hace enojar te ayuda a manejar ese sentimiento.



¡Ja ja! ¡Tu cabello es un desastre!

Enojado No Enojado



Lo siento, esa es la respuesta incorrecta.

Enojado No Enojado



Ellas están jugando sin mí.

Enojado No Enojado



¡Nada de videojuegos esta noche!



Enojado No Enojado

Piensa en cómo te haría sentir la situación. Circula Enojado o No Enojado. Luego, colorea estos dibujos.

MANEJANDO LA IRA

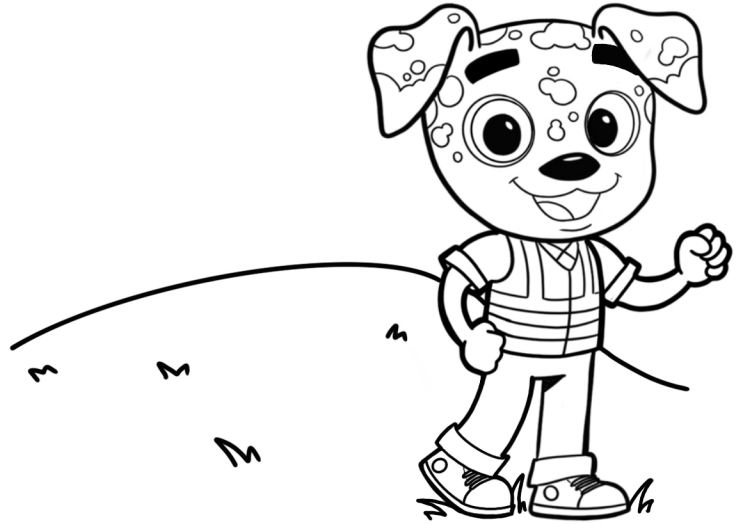
Cuando sienta que se está enojando, hay cosas que puede hacer para controlar su enojo sin lastimar a nadie ni tomar malas decisiones.

Sopla burbujas o respira profundamente.



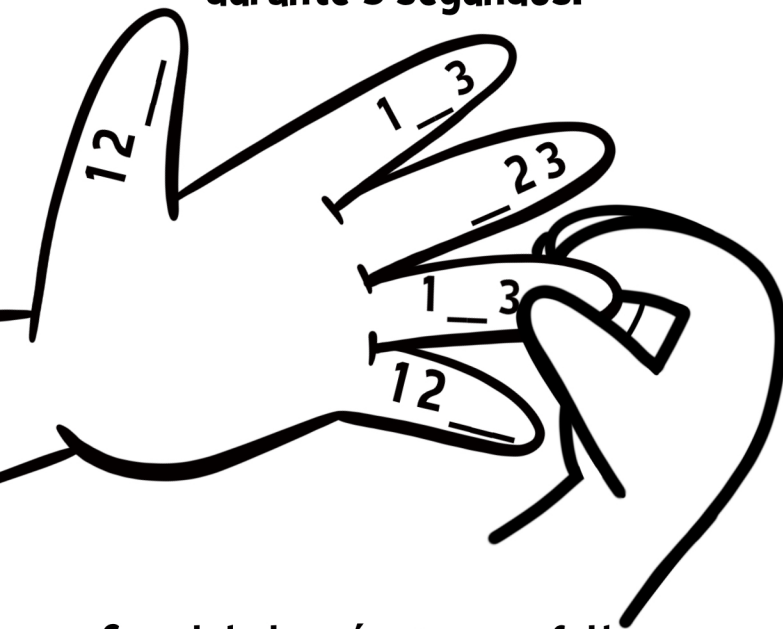
Dibuja 3 burbujas.

Da un paseo al aire libre.

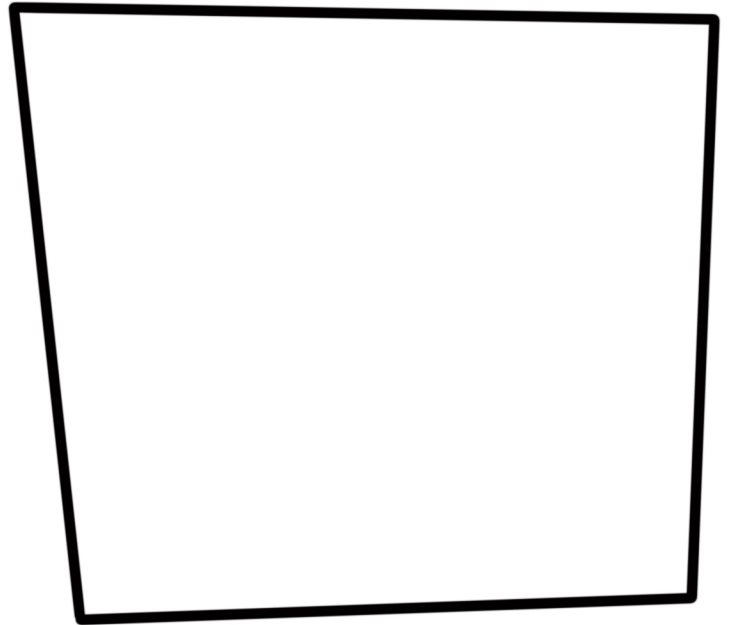


Colorea a Rocket dando un paseo.

Aprieta cada uno de tus dedos durante 3 segundos.



Completa los números que faltan en cada mano.



Escribe o dibuja algo por lo que estés agradecido.

16.

Completa cada cuadro. Luego, colorea esta página

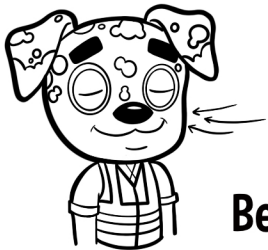
HERRAMIENTAS PARA SENTIRTE FELIZ Y TRANQUILO

Hay muchas maneras de sentirse feliz y tranquilo. Estas se llaman **HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO**. Puedes usar **HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO** todos los días, donde quiera que estés, para todos los sentimientos, incluyendo los grandes. Cuando estas herramientas no sean suficientes, habla con un adulto en quien confíes sobre cómo te sientes.

Pasar Tiempo al Aire Libre



Respira Profundamente



Beber Agua



Soplar Burbujas



Hacer Ejercicio



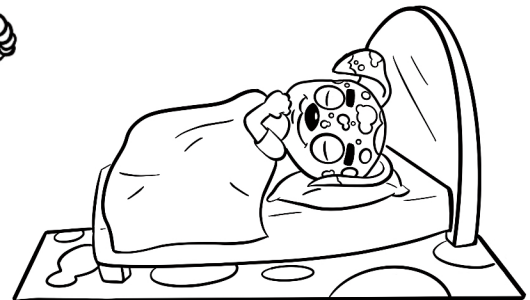
Usar Tus Sentidos



Puntos y Apretones



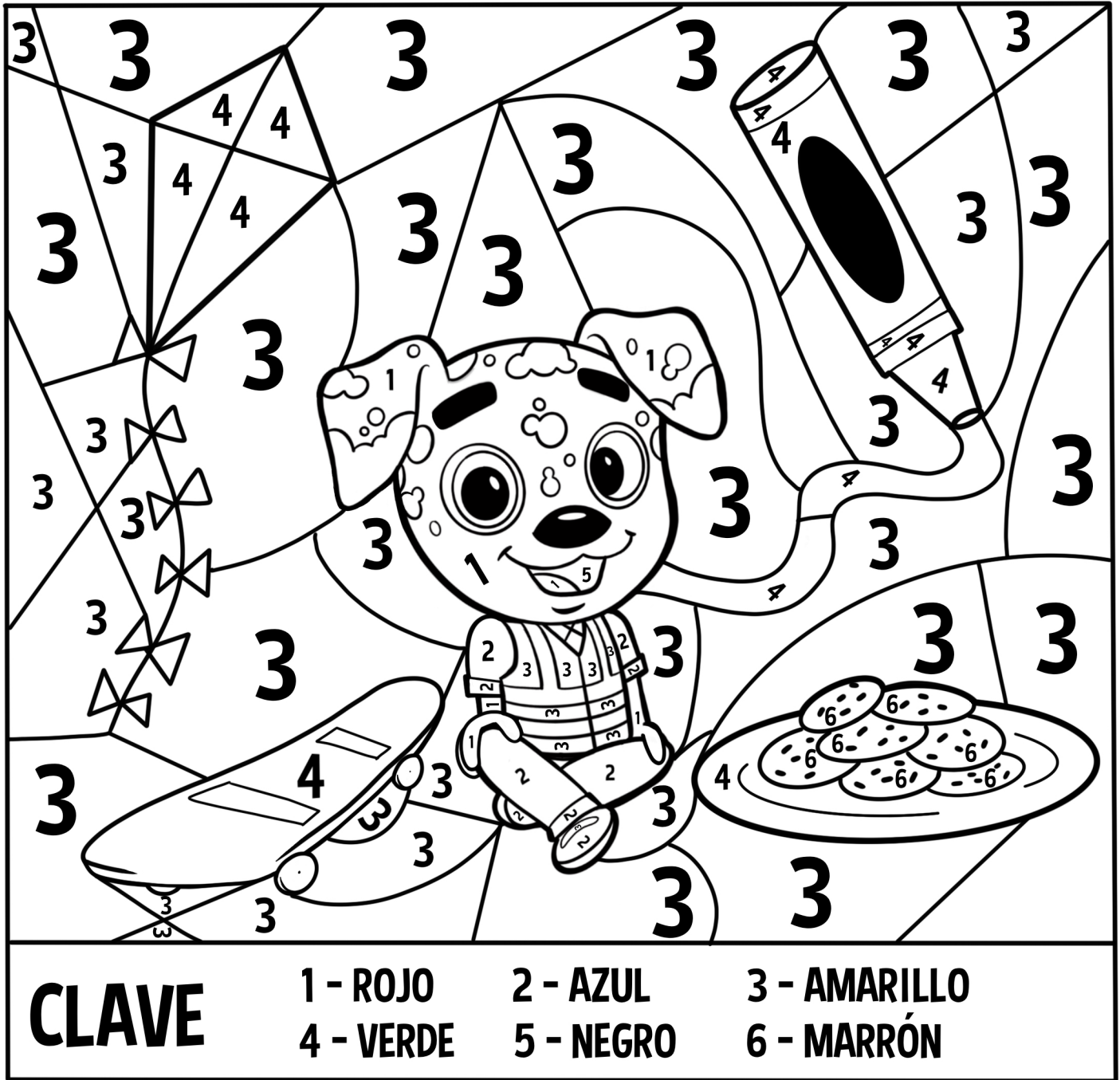
Dormir lo Suficiente



Circula las cosas que debes hacer todos los días para mantener tus sentimientos en orden. Luego, colorea esta página.

SENTIRSE FELIZ

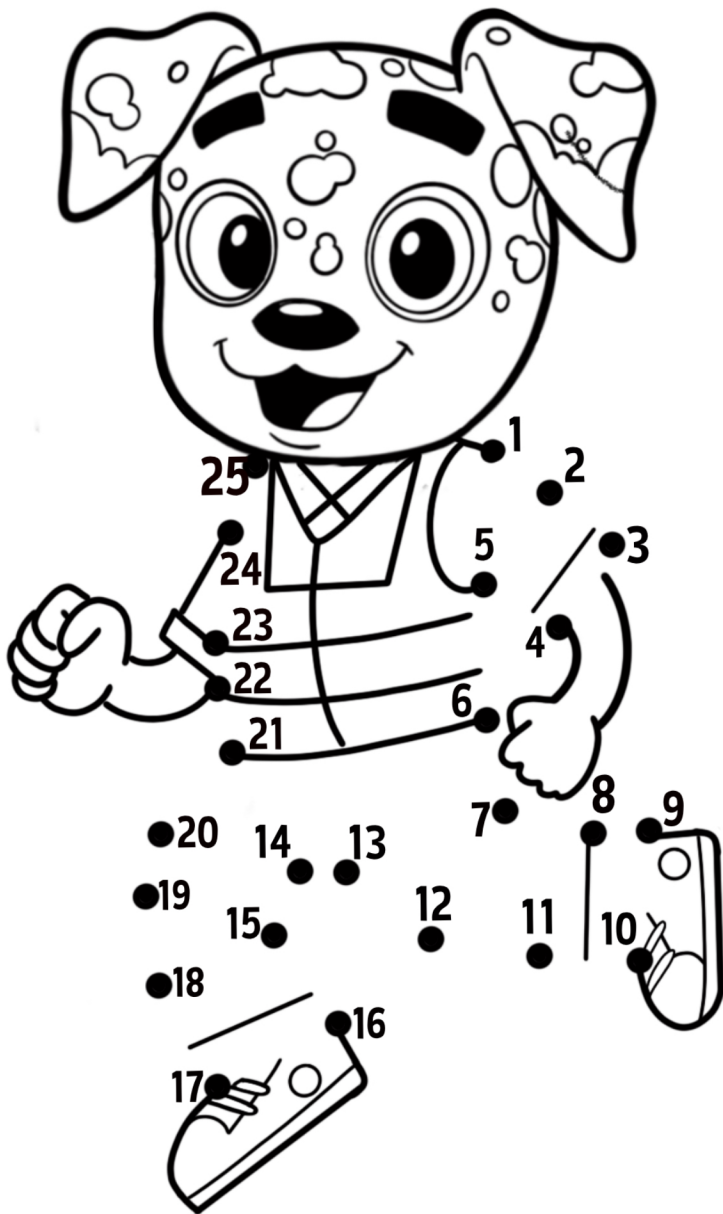
Hay muchas actividades que pueden ayudarte a sentirte feliz.



Usa la clave para colorear el dibujo y descubre
qué cosas hacen feliz a Rocket.

EL EJERCICIO MANTIENE TU CUERPO Y CEREBRO FUERTES

¡El ejercicio te ayuda a pensar con claridad para que puedas estar feliz, tranquilo y listo para aprender!















































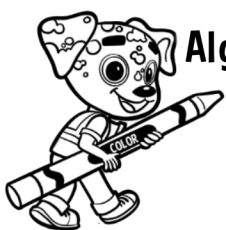
Completa el punto-a-punto para descubrir uno de los ejercicios diarios favoritos de Rocket. Luego, colorea esta página.

DUERME PARA MANTENER TU CEREBRO SALUDABLE

Necesitas alrededor de 10 horas de sueño cada noche para mantener tu cerebro saludable. Entonces podrás pensar con más claridad acerca de tus sentimientos, manejar tus sentimientos y tomar buenas decisiones.

 = hora de sueño

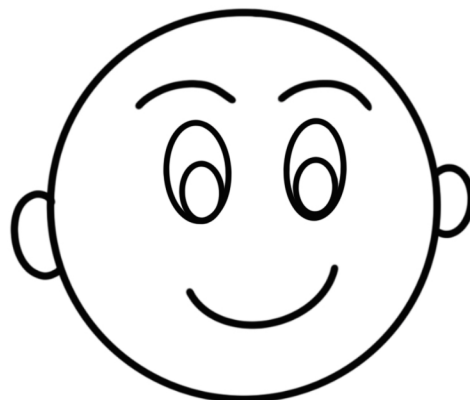
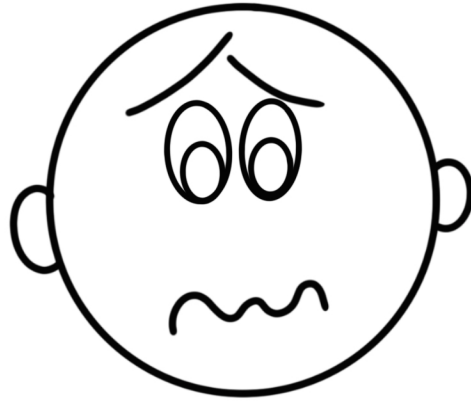
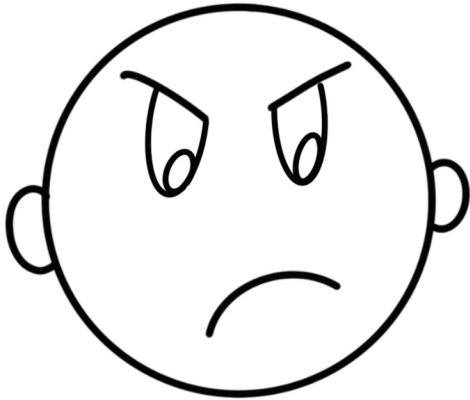
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					



Algunos días, Rocket dormió lo suficiente. Colorea esos días y nubes de azul. Otros días, Rocket no dormió lo suficiente. Dibuja cuantas nubes más necesita Rocket para dormir 10 horas.

COMO SE SIENTEN OTROS

Cuidar a los demás es importante. Tóma el tiempo para buscar pistas para comprender cómo se sienten los demás.



BANCO DE PALABRAS

Contento

Enojado

Triste

Preocupado

Termina las oraciones usando el banco de palabras. Luego, colorea los dibujos.

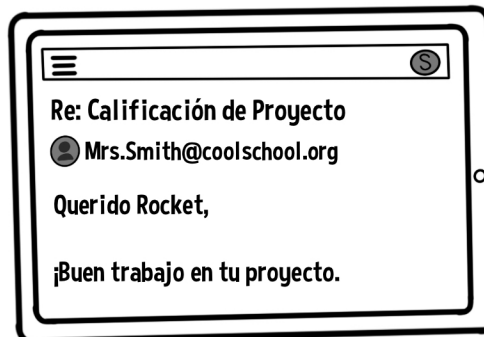
SE AMABLE EN LÍNEA

Es importante ser amable y seguro en nuestros teléfonos y computadoras. Si alguien dice algo desagradable o te hace sentir inseguro, cuéntaselo a un adulto en quien confíes.



Un mensaje seguro:

1. Viene de alguien que conoces
2. Es amable
3. No te pide información personal
4. No te pide que guardes secretos



Circula los teléfonos y las computadoras con mensajes seguros.
Ponga una "X" en los mensajes no seguros.

SE AMABLE TODOS LOS DÍAS

Haces que los demás se sientan bien cuando eres amable con ellos.
¡También te hace sentir bien cuando eres amable!

Todos los días hay muchas maneras de ser amable usando palabras
o acciones.

KINDNESS

PALABRAS

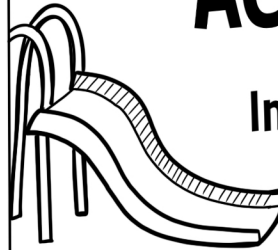
¡Esa es una gran idea!

¡Puedes ir antes que yo!

¿Puedo ayudar con eso?

MENU

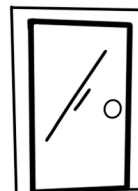
ACCIONES



Invitar a alguien nuevo a jugar.



Ayudar a alguien a limpiar en la escuela o en casa.



Mantener la puerta abierta para alguien

Mira el menú de amabilidad. Si has sido amable de esa manera, colorea los elementos de AZUL. Elige una forma de ser amable todos los días y circúlala en VERDE.

REVISIÓN DE "ENCONTRAR SENTIMIENTOS"

Siéntese con su familia y responda las siguientes preguntas.

1. Nombra algunas de las cosas que controla el cerebro. (Página 1)
2. ¿Cómo te sientes hoy y por qué? (Página 3)
3. ¿Cómo te sentirías si alguien no quisiera compartir sus juguetes contigo? (Páginas 4-5)
4. ¿Cómo eliges a un adulto en quien puedes confiar? (Página 7)
5. ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás preocupado? (Página 8)
6. ¿Cuáles son algunas de las cosas que puedes hacer para dejar de preocuparte? (Página 9)
7. Mencione algunas razones por las que podría sentirse triste o solo. (Página 11)
8. Si tienes miedo o estás triste, ¿con quién hablarías y por qué? (Página 13)
9. ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás enojado? (Página 14)
10. ¿Cuáles son algunas de las cosas que te hacen enojar? (Página 15)
11. ¿Cuáles son algunas herramientas de afrontamiento que puede usar para sentirse feliz y tranquilo? (Página 17)
12. ¿Cómo te ayuda el ejercicio? (Página 19)
13. ¿Cuánto deberías dormir cada noche? ¿El sueño ayuda a tu cerebro a mantenerse saludable? (Página 20)
14. ¿Por qué es importante entender cómo se sienten los demás? (Página 21)
15. Si alguien dice algo desagradable en línea, ¿qué puedes hacer? (Página 22)
16. ¿Cuáles son algunas cosas amables que puedes decir o hacer por las personas? (Página 23)



Find Rocket's free videos for each subject at RocketRules.org

El libro de actividades Encontrando Sentimientos de Rocket es un esfuerzo de colaboración que se basa en la experiencia de expertos en salud mental en los Estados Unidos. Los administradores escolares, los maestros, las fuerzas del orden público y los padres están de acuerdo en que nunca ha sido mayor la necesidad de ayudar a los niños a reconocer y manejar sus emociones.

Agradecimiento Especial:

Melissa A. Reeves, Ph.D., NCSP, LPC, expresidenta de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares

Jerry Moe, MA, Consejero de Niños y Familias

Catherine Carson Rice, M.Ed., NCC, L.B.S.W., Consejera Escolar

Nicole McMahon, LCSW, PPSC, MAEd. Consejería e Intervención de Crisis
Servicios de Salud Mental Escolar, LAUSD

Mo Canady, Director Ejecutivo de NASRO

Teniente Rudy Pérez, Departamento de Policía Escolar de Los Ángeles,
Presidente de NASRO

Barry Stockhamer, Ed.D., Director, Liderazgo Educativo

Janelle Vargo, M.Ed., Especialista en Intervención Leve a Moderada

¡Un agradecimiento especial a todos los oficiales de recursos y maestros que todos los días mantienen a nuestros niños mentalmente sanos y seguros!



¡FELICIDADES!

¡Eres una superestrella de Encontrando Sentimientos de Rocket!

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma: Rocket 

Maestro: _____

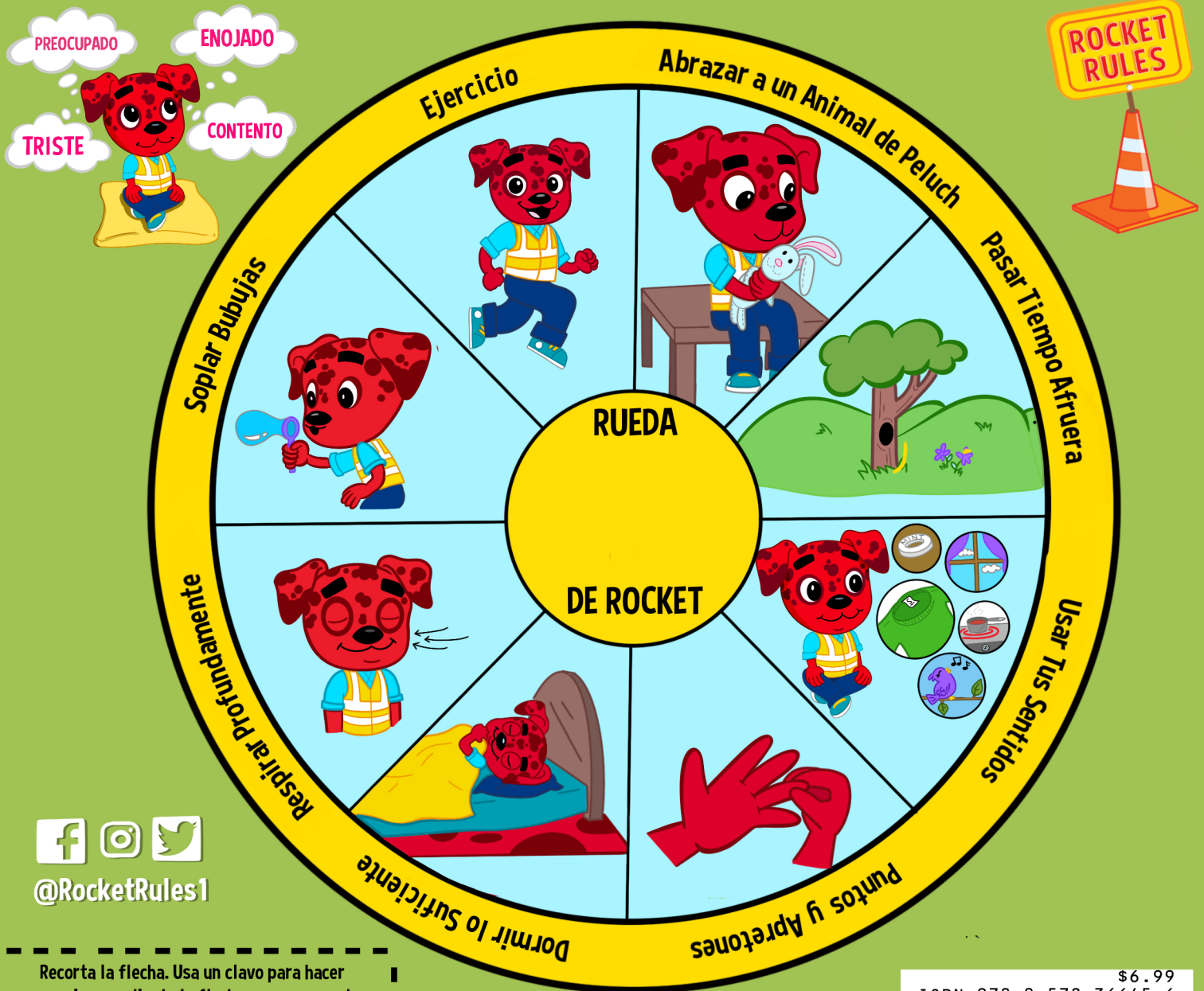
A cartoon dog similar to the one in the previous image, but holding a brain in its hands. It is standing on a small black shadow.

RECONOCER Y COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS ES ESENCIAL PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

El libro de actividades de Encontrando Sentimientos de Rocket es un gran recurso para educadores y padres para ayudar a sus estudiantes e hijos a identificar, explorar y manejar sus sentimientos. Es fundamental que los niños entiendan que todos los sentimientos que sienten están bien. Comenzar esta conciencia establece la base para un desarrollo saludable para que los niños puedan sentirse seguros de quiénes son y establecer relaciones positivas y saludables. ¡Gracias Rocket por ayudarnos a los adultos, ayudar a los niños!

Melissa A. Reeves, Ph.D-
Expresidente de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares

¡Ayude a los niños a manejar y enfrentarse a sus sentimientos de una manera positiva!






 @RocketRules1

Recorta la flecha. Usa un clavo para hacer un agujero y adjunte la flecha para que pueda apuntar a la herramienta de enfrentamiento que le gustaría usar.



Imprimido en los Estados Unidos de América
 ISBN 978-0-578-36645-6
 A 501(c)(3)
 © 2022 Bunni and Rick Benaron

RocketRules.Org

\$6.99
 ISBN 978-0-578-36645-6
 50699 >



9 780578 366456