

SOLES Y NUBES

● OBJETIVO

Diferenciar con claridad entre pensamientos positivos y pensamientos negativos.

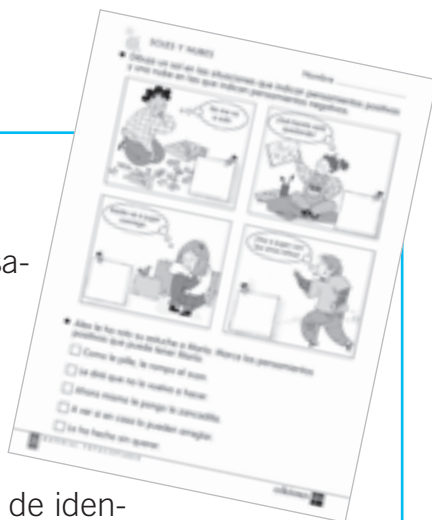
● ACTIVIDADES SOBRE EL FOTOCOPIABLE

En el fotocopiable se ilustran una serie de situaciones que suelen provocar pensamientos positivos o negativos. Se trata de identificarlos y de dibujar al lado de aquellos en los que aparecen pensamientos positivos un sol, y al lado de aquellos en los que aparecen pensamientos negativos una nube negra, asociada a la idea de tormenta.

Comentar cómo a lo largo del día, en casa y en la clase, incluso en la calle, los habitantes de la mente, que son los pensamientos, nos dicen cosas por lo bajito; unas veces nos dicen: “Esto es muy difícil, no lo puedo hacer”, o “Todo me sale mal”, o “Por mi culpa, mis padres se enfadan”, o “Seguro que me voy a equivocar otra vez”, etc. En esos momentos es como si el cielo se cubriera de nubes negras. Pero en otros momentos los pensamientos nos dicen cosas como: “Lo voy a intentar”, “Seguro que esta vez lo consigo”, “Qué divertido es aprender”, o “Cuántas cosas bonitas me pasan...”, etc. Entonces es como si en el cielo luciera un gran sol y nos sentimos mejor.

● MATERIAL

Fotocopia de la actividad y colores.



No nos va a quedar bien.

Pues yo creo que sí.

No son las cosas las que nos afectan, sino nuestra forma peculiar de verlas, lo que “nos decimos a nosotros mismos” sobre lo que nos sucede. Enseñar a los niños a ser más optimistas es una forma de ayudarles a enfrentarse mejor a la vida.

