

DE MAYOR QUIERO SER...

FELIZ 2

Libro de actividades



Anna Morató García

Ilustraciones de Eva Rami





© 2018, Anna Morató
© 2018, de la presente edición:
Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
Ilustraciones de Eva Rami
Ilustraciones páginas 7, 9, 15, 23: © Shutterstock
Algunas de las ilustraciones originales han sido modificadas por la editorial
para ajustarse a las necesidades de esta publicación

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el
conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una
edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear
ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está
respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los
lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>)
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain – Impreso en España

Penguin
Random House
Grupo Editorial





Me gustaría que este cuaderno de actividades sirviera para repasar los conceptos explicados en los dos libros, con unos sencillos y divertidos ejercicios.

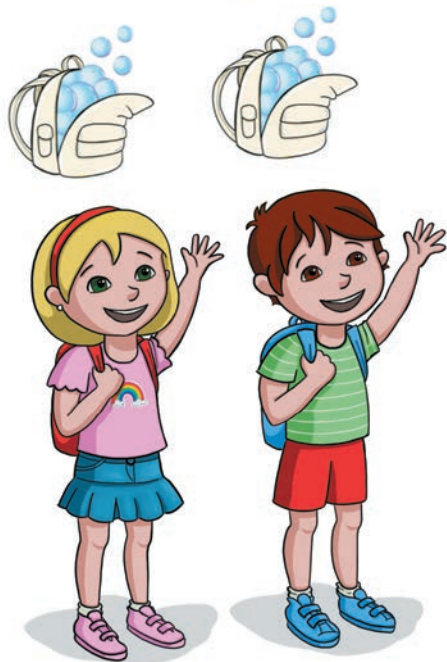
Además, creo que puede ser un buen momento para sentarnos con nuestros hijos y escuchar sus comentarios sobre sus experiencias en situaciones similares a las que se reflejan en los cuentos.

Espero que os gusten,

Anna Morató

1. Lenguaje positivo

-Palabras positivas-



Todos tenemos una mochila invisible en nuestra cabeza que se va llenando de las palabras que utilizamos y las que escuchamos.

Las palabras positivas son como pompas, nos hacen sentir bien, pero las palabras feas son como piedras y nos hacen daño.

A Pedro y a María les gusta tener pompas en su mochila.
¿Tú qué prefieres: pompas o piedras? Dibújalo dentro de
tu mochila.



**Las palabras, aunque son invisibles,
tienen poder.**

1. Lenguaje positivo

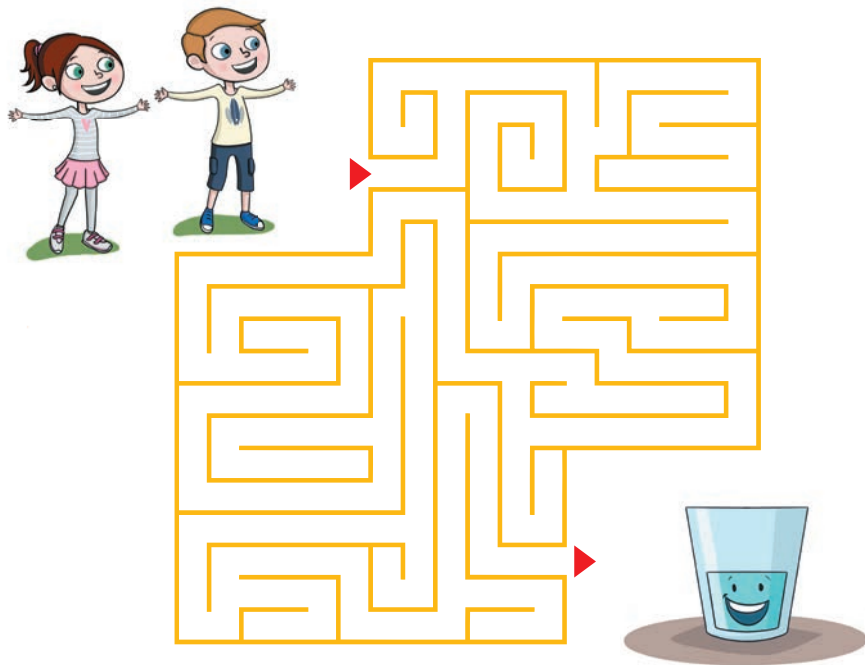
-Actitud positiva-

Cuando decidimos ver el vaso medio lleno, estamos apostando por ver el lado positivo de las cosas. En cambio, cuando decidimos ver el vaso medio vacío, nos fijamos en la parte

negativa. Ambas respuestas son correctas; el vaso puede estar medio lleno o medio vacío. Tú decides cómo quieres verlo. Miguel y Sara prefieren ver el vaso medio lleno, es decir, ver el aspecto positivo de todo.



Cuando vemos las cosas desde el lado positivo nos sentimos mejor. ¿Puedes ayudar a Miguel y a Sara a encontrar el camino que lleva hasta el vaso medio lleno?



¿Prefieres ver las cosas de forma positiva o negativa? Tú eliges.

2. Empatía

-Ponerse en el lugar de los demás-

Tener empatía significa ponerse en la piel del otro antes de hacer o decir algo. Es muy importante tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros. Recuerda que solo tú decides cómo te comportas con el resto.





Ana y Martina han pedido a todos sus compañeros que se intercambien los zapatos y ahora son incapaces de emparejarlos. ¿Las ayudas? Une cada zapato con su correspondiente pareja.



2. Empatía

-Hacer del mundo un lugar mejor-



Todos podemos aportar nuestro granito de arena para mejorar nuestro entorno.



Para ello, solo tenemos que tratar bien aquello que forma parte de este mundo (las personas, los animales y la naturaleza), actuando de acuerdo a las **SUPER-PALABRAS**: respeto; honestidad; amabilidad.

Busca las **SUPERPALABRAS** en la sopa de letras.

J	O	R	A	A	S	A	S	T	N
U	P	E	R	U	E	K	A	G	M
W	A	S	U	L	G	F	M	O	R
I	W	P	I	M	T	P	A	H	I
U	S	E	E	R	A	R	B	Y	E
T	T	T	T	V	Y	I	I	U	A
A	U	O	A	C	U	U	L	I	G
F	O	E	T	X	I	J	I	J	Y
H	O	N	E	S	T	I	D	A	D
H	C	P	L	R	A	D	A	R	H
M	V	A	X	S	D	B	D	B	C

**Has venido a ayudar a que el mundo
sea un lugar mejor.**

3. Agradecimiento

-Estar contento con lo que uno tiene-



Dar las gracias, además de ser signo de «buenos modales», implica valorar todo lo que nos sucede.

El hada de la suerte le ha explicado a Manuel la importancia de estar contento con lo que uno tiene. Y ahora Manuel sabe que es mejor valorar todos sus juguetes y no estar triste por los que no tiene.

Encuentra las seis diferencias entre estos dos dibujos.



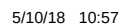
3. Agradecimiento

-Valorar lo que ya tienes-

Además de estar contentos por las cosas materiales que tenemos, también debemos estar agradecidos por las personas que hay a nuestro alrededor, que nos cuidan y nos quieren, y por las cosas buenas que nos pasan.



Rodea aquellas cosas que te hacen feliz y que llenan tu cajoncito del agradecimiento.



4. confianza en uno mismo

-Actitud-



Sara y Miguel han aprendido que aunque las cosas no salgan a la primera, hay que seguir intentándolo. Hay que tener confianza en uno mismo y decir: «Sí puedo», entonces el sol brillará sobre nosotros y nos ayudará con la fuerza de sus rayos.

Une cada situación con el sol o la nube teniendo en cuenta la actitud de los personajes.



4. confianza en uno mismo

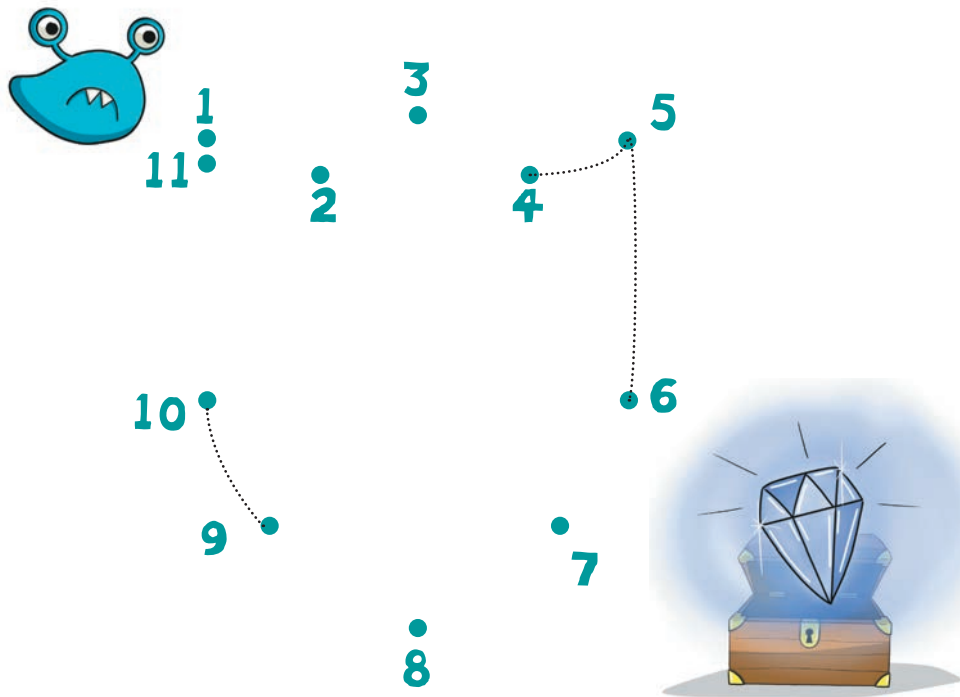
-Valía personal-



Aunque seamos diferentes, y todos tenemos un diamante igual de valioso dentro de nosotros.

Cada diamante es único y todos brillan por igual. Las palabras malas de los demás son como bichos que quieren ensuciarlo.

Evita que los bichos malos ensucien tu diamante. Une los puntos para completar tu propio escudo invisible. Después coloréalo como más te guste.



¡Recuerda lo mucho que tú vales!

5. Gestión de la frustración

-Cómo reaccionar ante ella-

A veces las cosas no son como queremos... La frustración es una emoción con la que tenemos que lidiar en nuestra vida. Cómo lo hagamos es clave para nuestra felicidad. Un buen método es respirar calmadamente, así la pelota roja del enfado irá cambiando de color hasta convertirse en la pelota lila de la calma.



Colorea las pelotas del rojo al lila en el orden correcto.



Pistas:

- 1.- La pelota roja es la más grande y la pelota lila es la más pequeña.
- 2.- Déjate guiar por los colores del arcoíris de la página de la izquierda.

5. Gestión de la frustración

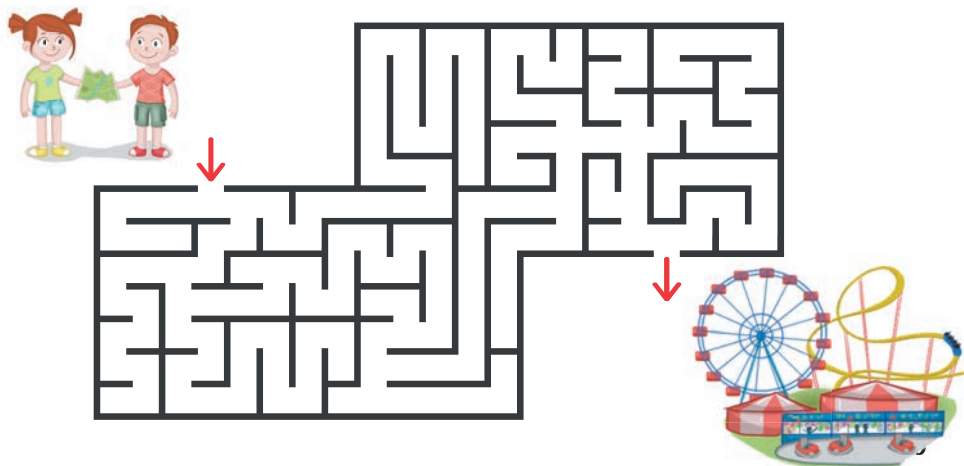
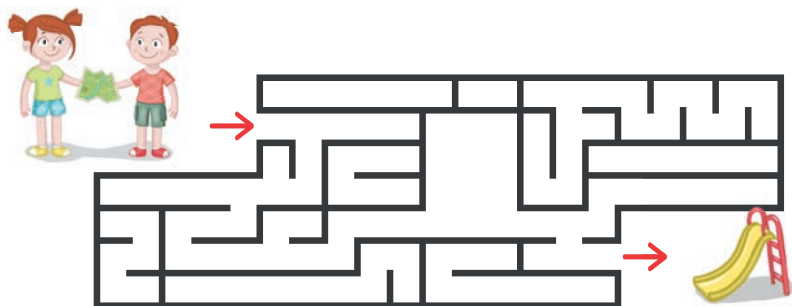
-Esfuerzo-

En una sociedad en la que parece que todo tiene que ser «para ya», es peligroso acostumbrarse a esa inmediatez y dar por hecho que no tenemos que esperar ni esforzarnos para conseguir las cosas.

Martín y Manuela han aprendido que no hay que dejar de elegir un camino porque sea difícil. ¡Con esfuerzo se puede avanzar por cualquier camino y sentir la satisfacción de haberlo conseguido!



Martín y Manuela quieren ir al parque de atracciones, pero el camino parece muy largo y difícil. En cambio, el camino al tobogán es corto y fácil. Guía los a través de los laberintos, ¿con qué opción te quedas?



6. Quererse a uno mismo

-Autoestima positiva-



Tener una autoestima positiva es clave para el desarrollo de los niños. Debemos hacer hincapié en que estén orgullosos de sí mismos, y sepan cómo reaccionar si alguien les hace sentir mal.

Ir a la cama cada día con pensamientos positivos les acercará a la felicidad.

Descifra el mensaje secreto utilizando el código y descubrirás un valioso consejo.

«Quiérete mucho,



a c e h l m o
 q r t u

6. Quererse a uno mismo

-Belleza interior-

Marta y Javier han aprendido la importancia de ser felices por sí mismos y no buscar la felicidad fuera. Para lograrlo, les han servido de mucha ayuda los siguientes valores:





Aunque todas estas cosas
son **INVISIBLES**, son
mucho más importantes que
cosas que podemos ver, como
la ropa o las zapatillas.

Colorea como más te guste estos dibujos.



Tenéis más poder



del que os podéis imaginar.

Soluciones



Página 7



Página 9

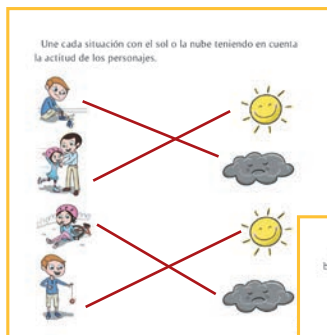


Página 11



Página 13

Soluciones



Página 17



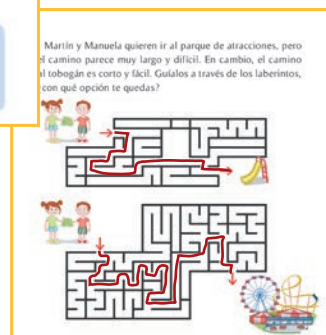
Página 25



Página 21



Página 19



Página 23

Porque ser feliz no solo
es estar contento cuando
las cosas van bien.

