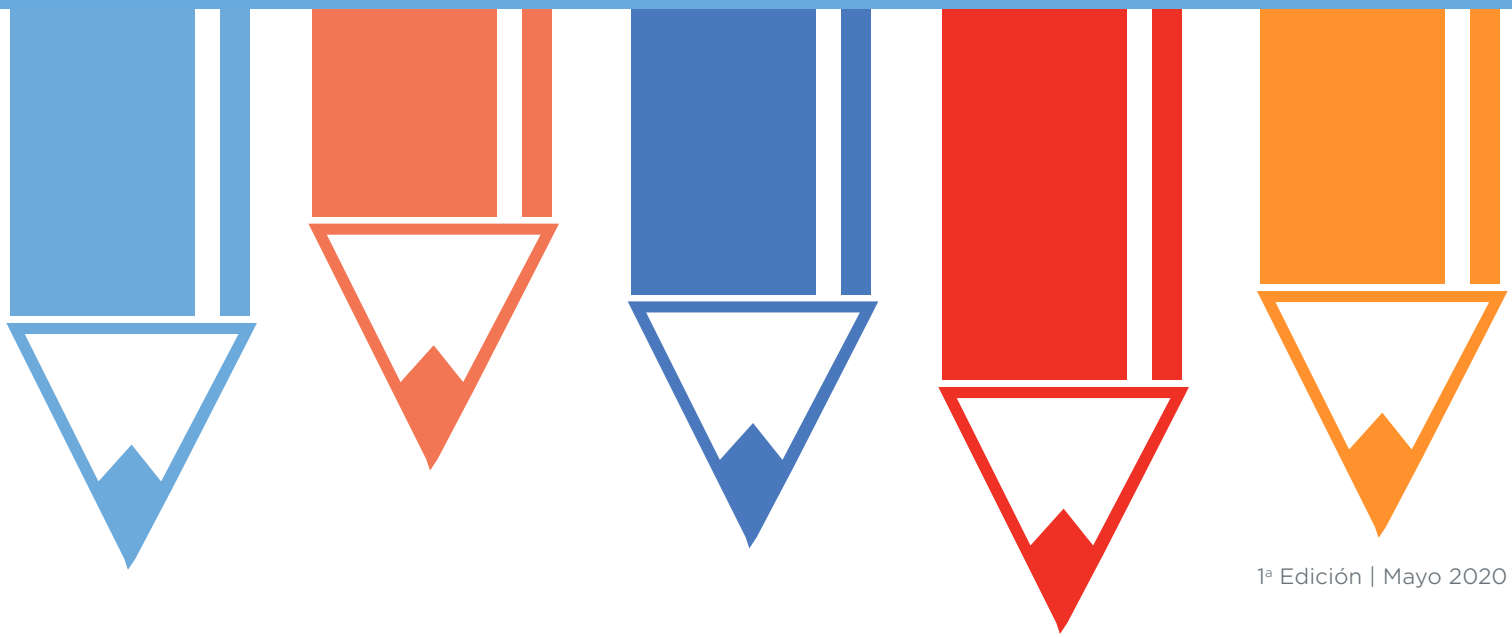
# 9 Razones para sonreír

## CUADERNILLO DE ACTIVIDADES DIVERTIDAS PARA LA FAMILIA

Proporcionado por Smile Train para promover la salud mental y la concientización dentro de las familias afectadas por el labio y paladar fisurado.



1ª Edición | Mayo 2020

# Sobre este cuadernillo

Este cuadernillo fue diseñado para niños como tú. Está lleno de actividades que puedes hacer por tu cuenta o con tu familia para aprender más sobre lo que te hace feliz, lo que te hace sentir orgulloso de ti mismo y cómo puedes sobreponerte a sentimientos y situaciones complejas. Esperamos que te ayude en tu recorrido. Gracias por elegir este cuadernillo y aprovechar la oportunidad para encontrar nuevas razones para sonreír.

¿Qué sucede si no tienes acceso a una impresora o a una versión impresa de este cuadernillo? ¡No hay problema! ¡Puedes leer las instrucciones y dibujar las actividades por ti mismo! Usa tu imaginación para hacer que todo lo que hay aquí luzca exactamente como a ti te gusta.

---

*Un agradecimiento especial para Grace Peters -Smile Train, NY-, y para las Psicólogas Martha Jaramillo y Camila Osorio de la Fundación Clínica Noel -hospital asociado a Smile Train en Medellín, Colombia-, por su contribución fundamental en este trabajo.*

# Índice de Contenidos


Pizza de Felicidad 1
Sopa de Letra sobre La Autoestima 4
El Retrato Excepcional de mi Familia 5
Escondidas 6
De Basura a Obra Maestra 7
Armonía en la Mano 8
Club Familiar 9
La Lata (¡o taza!) de Yo Soy "(o estoy)" 10
Actitud de Gratitud 11

# Pizza de Felicidad

**No siempre es fácil saber qué es lo que te hace feliz pero, por lo general, la pizza es una opción estupenda para comenzar. En este ejercicio, prepararás tu propia pizza especial, pero en lugar de pepperoni o queso extra, le cubrirás con todas las cosas de tu vida que te hacen feliz, como el tiempo que pasas con tu familia, la risa ¡o incluso más pizza! Hacer esto te puede ayudar a concentrarte en las cosas pequeñas, que son más importantes para ti, y de esta manera pasarás menos tiempo preocupándote por las pequeñas cosas.**

**1.** Haz una lista de hasta 7 cosas que te hagan feliz a ti y a tu familia (por ejemplo: pasar tiempo con la familia, los abrazos, la risa). Estos son tus **ingredientes para la felicidad**. Si no se te ocurren 7 en ese momento, siempre puedes agregar más después.

**2.** Enumera estos **ingredientes para la felicidad** del "1" al "7". El "1" debería ser el más importante para ti, el "2" el segundo más importante, y así sucesivamente. (Por ejemplo, si el tiempo en familia es lo que te hace más feliz, esto debería ser "1"). Recuerda: ¡las pizzas más deliciosas son las que tienen muchos ingredientes!

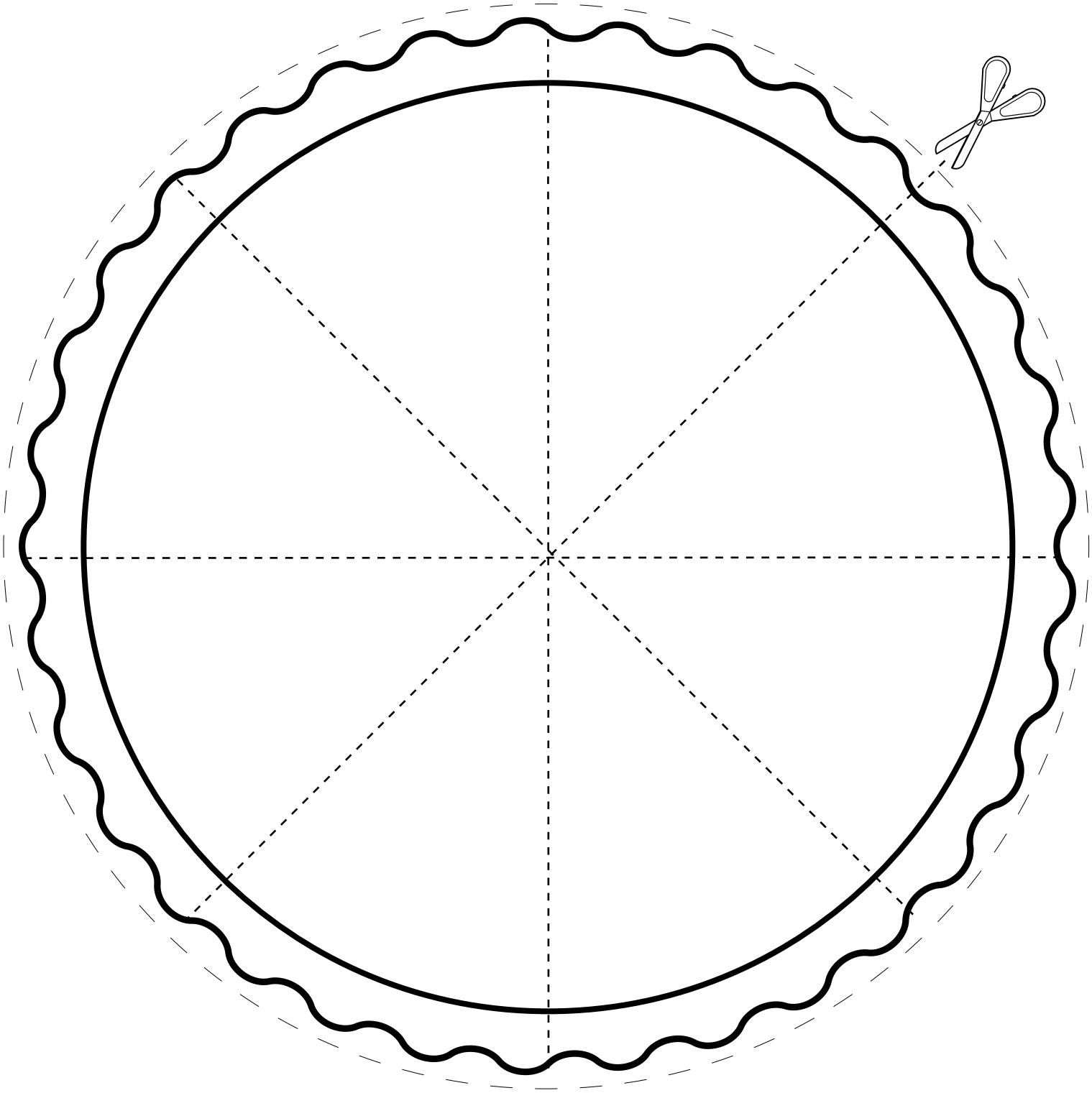
**3.** Luego, marca los **ingredientes para la pizza** (el borde, la masa, la salsa, el queso y los ingredientes extra) por orden de importancia para ti. Por ejemplo, el borde de la pizza podría ser el 1 porque es lo que mantiene a toda la pizza unida o el queso podría ser el «1» porque es tu favorito.

**4.** Combina y escribe tus **ingredientes para la felicidad** con los **ingredientes para la pizza**. (Por ejemplo, el tiempo en familia estaría escrito en el borde, porque ambos son "1", el más importante). Si antes no escribiste alguno de los 7 **ingredientes para la felicidad**, tal vez ahora se te ocurran. Deberías escribirlos ahora y unirlos con los ingredientes para la pizza que tengan los mismos números.

**5.** Una vez que hayas unido todos los **ingredientes para la felicidad** con los **ingredientes para la pizza**, colorea todos los ingredientes.

**6.** Corta los ingredientes a lo largo de la línea de puntos y pégalos en la masa de la pizza.

**7.** ¡Buen trabajo! ¡Ahora tienes una pizza cubierta con todas las cosas que te hacen feliz a ti y a tu familia!



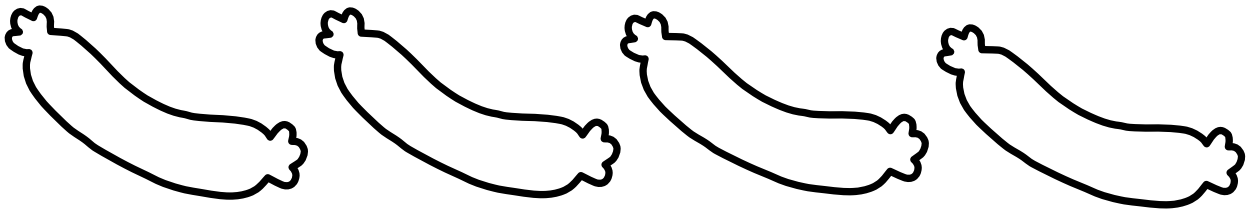
Tomates

Queso

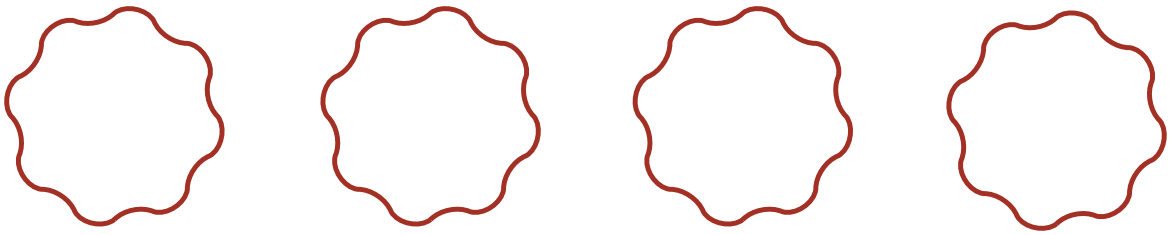


Champiñones

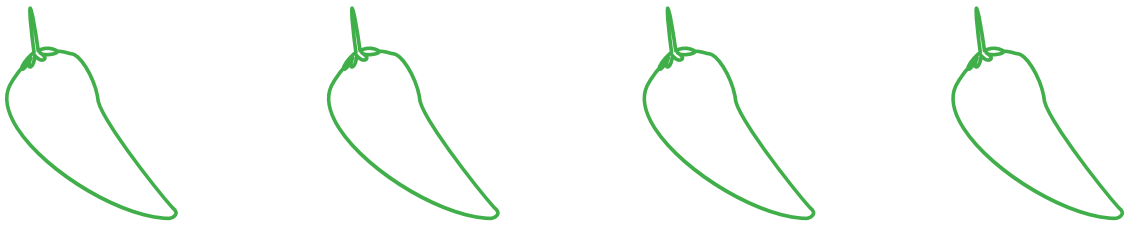
Salchichas



Albóndigas



Pimientos



# Sopa de Letras sobre La Autoestima

**Eres increíble y no hay nadie que sea exactamente igual a ti. Pero a veces puedes sentir que es difícil pensar las palabras correctas para describir todas las cosas geniales y especiales que hay en ti. En esta sopas de letras, utilizarás tu cerebro para encontrar las palabras escondidas. Cada palabra está relacionada con la autoestima, que es la confianza en ti mismo. Mientras buscas, piensa en cómo pueden aplicarse a ti cada una de estas palabras. ¡Tienes mucho lo que puedes estar orgulloso!**

**1.** Busca arriba, abajo, hacia adelante, hacia atrás y en diagonal para encontrar las palabras escondidas.

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

Extraordinario
Talentoso
Bondadoso
Fuerte
Feliz

Inteligente
Cariñoso
Creativo
Honesto

Trabajador
Amistoso
Valiente
Hermoso

Sonriente
Motivado
Gracioso
Alegre

SmileTrain

# El Retrato Excepcional de mi Familia

**Cada familia es diferente. En la imagen de abajo dibuja a todos los que forman parte de tu familia y añade color o formas para mostrar sus personalidades únicas. Mientras dibujas, piensa en los aspectos que hacen que tú y tu familia sean únicos. ¿Qué hace especial a tu familia?**

**1.** Dibújate a ti y a tu familia en la imagen a continuación.

**2.** ¡Colorea el resto de la foto como quieras!

# Escondidas

**A veces, puede ser difícil recordar las mejores cosas sobre nosotros mismos. Es como si esas partes que amamos de nosotros mismos se estuvieran escondiendo. En esta actividad, los miembros de tu familia deberán esconder cosas que aman de ti por toda la casa y tú tendrás que encontrarlas. Mientras las buscas, trata de recordar que todas esas cualidades maravillosas que encuentras siempre están ahí; a veces, ¡solo tienes que buscarlas!**

**1.** Lee las cualidades positivas que aparecen debajo y piensa en cómo pueden aplicarse a ti cada una de ellas. Luego, ya sea por ti mismo o con los miembros de tu familia, llena los espacios en blanco con más cualidades positivas que amas sobre ti mismo.

**2.** Recorta cada una de las cualidades positivas, incluso las que acabas de escribir.

**3.** Después, los miembros de tu familia esconderán estas cualidades positivas de tu personalidad por toda la casa.

**4.** Una vez que estén todas escondidas, comienza a buscarlas. ¡Trata de juntar tantas como puedas! Cada vez que encuentres una cualidad positiva, trata de recordar que forma siempre parte de ti y es algo a lo que puedes aferrarte y de lo que puedes estar orgulloso.

*Ejemplo: soy un buen vecino*

_____

_____

_____

_____

_____

## CUALIDADES POSITIVAS:

Se me da bien escuchar

Soy un amigo confiable

Soy perfecto tal y como soy

Tengo buen corazón

Soy un buen ayudante en la cocina

Soy una hermana/o muy divertido

Tengo la mejor risa

Mi sonrisa es perfecta

Soy una superestrella

_____

_____

# De Basura a Obra Maestra

**El reciclaje no solamente le da a la basura una segunda oportunidad, ¡también te puede ayudar a crear proyectos de arte muy divertidos en casa! Esta actividad nos recuerda que todo tiene un valor oculto, incluso las cosas que pensamos que ya están listas para ser tiradas.**

**1.** Busca cosas pequeñas en casa o en el patio que puedan ser recicladas. Por ejemplo, un botón, un pedazo de cordón, un rollo de papel higiénico o la tapa de una botella.

**2.** ¡Usa tu imaginación para convertir estas cosas en una hermosa obra de arte!

# Armonía en la Mano

**A veces tenemos que enfrentar algunas emociones complicadas o no nos sentimos realmente bien. La actividad de Jin Shin Jyutsu Armonía en la mano puede ayudarte a identificar tus emociones y sentirte mejor. También puedes compartirla con tu familia para que puedan practicar igualmente esta actividad cuando sientan estas emociones. Al mantener una comunicación abierta y compartir, tú y tu familia pueden saber qué emociones sienten y aprender juntos a sentirse mejor.**

**1.** Utiliza el antiguo arte asiático de Jin Shin Jyutsu para calmarte, alegrarte y sentirte mejor. Lee la descripción de Armonía en la mano aquí abajo.

**2.** Practica diariamente, simplemente sosteniendo cada dedo de 3 a 5 minutos, comenzando por tu pulgar.

**3.** Para ayudarte con un sentimiento específico, sostén el dedo que corresponda hasta que sientas un cambio. Mientras lo sostienes, recuerda respirar y sonreír.

## Jin Shin Jyutsu

*(pronunciado yin shin yit-su)* es un antiguo arte de curación que ha pasado de padres a hijos, mucho antes de que los libros fueran comunes. Este arte nos recuerda que cuando nos enfrentamos con sentimientos difíciles y malestares físicos, tenemos la habilidad de ayudarnos a nosotros mismos y a otros, usando las sencillas herramientas que siempre llevamos con nosotros: nuestra respiración y nuestras manos.

Para más información, visita el sitio web *www.jsjinc.net*

**Armonía en la mano, Reproducido con la autorización de Karen Searls, Jin Shin Jyutsu, profesional certificado y maestro de autoayuda, Abril 2020*

# Club Familiar

**Tu familia puede ser una de tus fuentes más importantes de apoyo y bienestar. Con esta actividad, tú y tu familia podrán pasar tiempo juntos. Pero esto no es solo tu tiempo normal con la familia, es el Club Familiar: un lugar donde todos los miembros de la familia hablan sobre una cosa cada semana y se aseguran de que todos participen. Puedes usar este tiempo para compartir algo que es importante para ti, o para saber más de lo que es importante para un miembro de tu familia.**

**1.** Tú y tu familia elegirán un día y hora por semana para reunirse en el Club Familiar. Por ejemplo, ¡cada jueves después de cenar es un gran momento para reunirse, porque ya estás con tu familia!

**2.** Elige un líder de discusión. Esta persona debe ser un miembro de la familia, diferente cada semana.

**3.** El líder es el que escoge el tema del Club Familiar. Algunos ejemplos son el postre favorito, el deporte favorito o el recuerdo familiar más gracioso.

**4.** Tómense al menos 30 minutos para conversar sobre el tema elegido. Está bien si surgen otros temas durante la conversación, pero hay que asegurarse de que el líder sienta que el tema tuvo suficiente atención. También es importante asegurarse de que todos tengan igual oportunidad de hablar.

**5.** ¡Esta es una buena manera en la que todos se pueden reunir para conversar sobre cómo se sienten acerca del tema elegido y para hacer que todos se sientan importantes!

# La Lata (¡o taza!) de Yo Soy “(o estoy)”

**Algunas veces solo necesitas un recordatorio de todas las cosas buenas en tu vida. La lata (¡o taza!) de yo soy “(o estoy)” es un recipiente lleno de estos recordatorios. ¡Puede ayudarte a levantarte el ánimo en cualquier momento en que lo necesites!**

**1.** Toma una lata o taza vacía y limpia. Esto implica que tengas que lavar una lata o taza que contenía alimentos. Si eliges usar una lata, trabaja con tu padre, madre o tutor y verifica que la lata que elegiste no tenga bordes cortantes en la parte superior. (Sugerencia: puedes diseñar una hermosa lata con la actividad ¡De basura a obra de arte!)

**2.** Toma al menos 10 abatelenguas/bajalenguas o palitos de paletas planos (u otros objetos con una forma similar en los que puedas escribir).

**3.** Con tu familia o amigos, cada persona tomará algunos palitos y escribirá una palabra o frase diferente en cada uno. Deben ser palabras positivas que completen la frase “yo soy…” “o yo estoy”) (por ejemplo: “feliz”, “amado” o “a salvo”).

**4.** Una vez que todos los palitos tengan palabras positivas escritas, ponlos en la lata y revuélvelos.

**5.** Una persona toma la lata, escoge un palito y lee el mensaje en voz alta. Todos los demás repiten el mensaje en voz alta.

**6.** Pasa la lata a la siguiente persona, que tomará un palito y leerá el mensaje. Todos los demás repiten entonces ese mensaje en voz alta.

**7.** Sigue hasta que todos hayan tenido un turno, ¡o hasta que se acaben las palabras!

**8.** Una vez terminado el juego, pon la lata (¡o taza!) de “yo soy (o estoy)” en un lugar común. ¡Cuando te sientas triste o necesites un “estimulante”, toma y lee un palito de la lata o taza!

# Actitud de Gratitud

**¿Sabes lo que significa la palabra "gratitud"? Significa estar agradecido y compartir este sentimiento con alguien más. ¿Puedes pensar en alguien por quien estés agradecido? Quizás sea tu mamá que cocina tu plato favorito o tu amigo que siempre te hace reír. Mostrar gratitud no solo te hará sentir bien: ¡hará que la persona por la que estés agradecido se sienta muy especial!**

**1.** ¡Llena la plantilla a continuación y escribe una carta a alguien por quien estés agradecido! Por ejemplo, "Querida mamá (nombre de la persona), Gracias por hacer un arroz con pollo tan rico para la cena (cosa que hacen por la que estás agradecido). Estoy agradecido por ti. ¡Me haces sonreír! Con amor, Grace (tu nombre). "

**2.** ¡Colorea y diseña la carta como tú quieras!

**3.** Si te sientes bien haciéndolo, comparte tu carta con esta persona. ¡Esto las hará sentirse felices al saber que te sientes agradecido por ellos y a ti te hará feliz compartir tu gratitud!

Querida(o) _____ ,

Gracias por _____

_____

Estoy agradecido(a) por ti. Me haces sonreir!

Love, _____

# CAMBIANDO EL MUNDO, UNA SONRISA A LA VEZ

SmileTrain

¿Sabías que cuidar tu mente es tan importante como cuidar tu cuerpo? ¡Una de las formas en la que puedes cuidar tu mente y tus emociones es a través del arte! La Organización Mundial de la Salud y Smile Train están trabajando juntos en Art Impact4Health, una serie de programas para promover el arte como parte de la salud mental y el bienestar social de las niñas y niños (¡como tú!) nacidos con labio y/o paladar fisurado. Esperamos que este cuadernillo de actividades te ayude a cuidar tu mente, expresarte y conectarte con tu familia desde el hogar.

Escríbenos a **info@smiletrain.org** y compártenos fotos, comentarios y retroalimentación de este cuadernillo.