

RECURSO GRATUITO PARA FAMILIAS Y DOCENTES

El cuaderno de la brújula interior

de Dania



Actividades para reconocer los miedos,
descubrir fortalezas y avanzar paso a
paso.

PARA NIÑOS Y NIÑAS

acompañados por una persona adulta

F.C. JOSMANN · KIDS & TEENS

Una publicación de OCVRI PUBLISHING



OCVRI PUBLISHING

Antes de empezar

Una guía breve para madres, padres, profesores y educadores

Este cuaderno no busca que el miedo desaparezca de golpe. Ayuda a nombrarlo, comprenderlo y convertir cada avance en una pequeña victoria.

CÓMO ACOMPAÑAR

- Escucha antes de ofrecer una solución.
- No ridiculices ni minimices lo que siente el niño o la niña.
- Celebra el esfuerzo, aunque el resultado todavía no sea perfecto.
- Permite que el menor elija qué actividad quiere compartir.

Una conversación que abre caminos

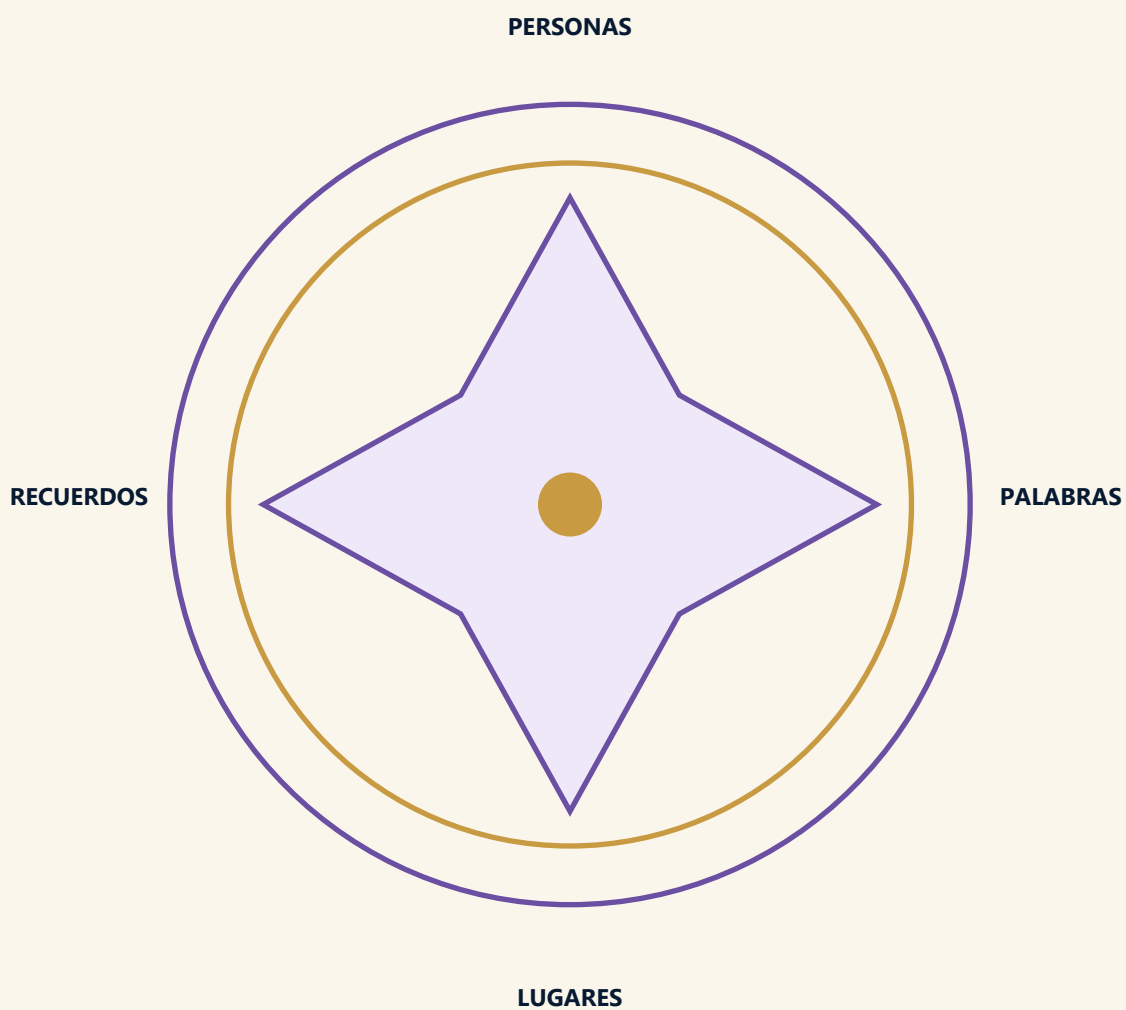
- ☐ ¿Qué parte de la historia te hizo sentir más cerca de Dania?
- ☐ ¿Qué harías tú si tu brújula comenzara a girar?
- ☐ ¿A quién pedirías ayuda cuando un camino parece demasiado difícil?

RECUERDA

No hay respuestas correctas. Lo importante es que el niño o la niña encuentre palabras para explicar lo que siente.

Mi brújula interior

Dibuja o escribe aquello que te ayuda a encontrar tu camino



En cada dirección escribe algo que te da seguridad: una persona, una palabra, un lugar o un recuerdo.

El mapa de un miedo

Cuando conocemos un miedo, deja de ser una sombra sin nombre

1

¿Qué me preocupa?

Escríbelo o dibújalo.

2

¿Qué siento en mi cuerpo?

Mariposas, tensión, calor, ganas de esconderme...

3

¿Qué pensamiento aparece?

Anota las palabras que escuchas dentro de ti.

4

¿Qué podría ayudarme?

Una persona, una pausa, respirar, preguntar o practicar.

Mis pequeños pasos

La valentía también consiste en avanzar despacio

Elige un reto y divídelo en cinco pasos posibles.

Diagrama de cinco pasos ascendentes en una escalera. Los pasos están numerados del 1 al 5. Los pasos 1, 3 y 5 son de color lavanda, mientras que los pasos 2 y 4 son de color beige. Cada caja de paso contiene líneas horizontales para escribir.

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

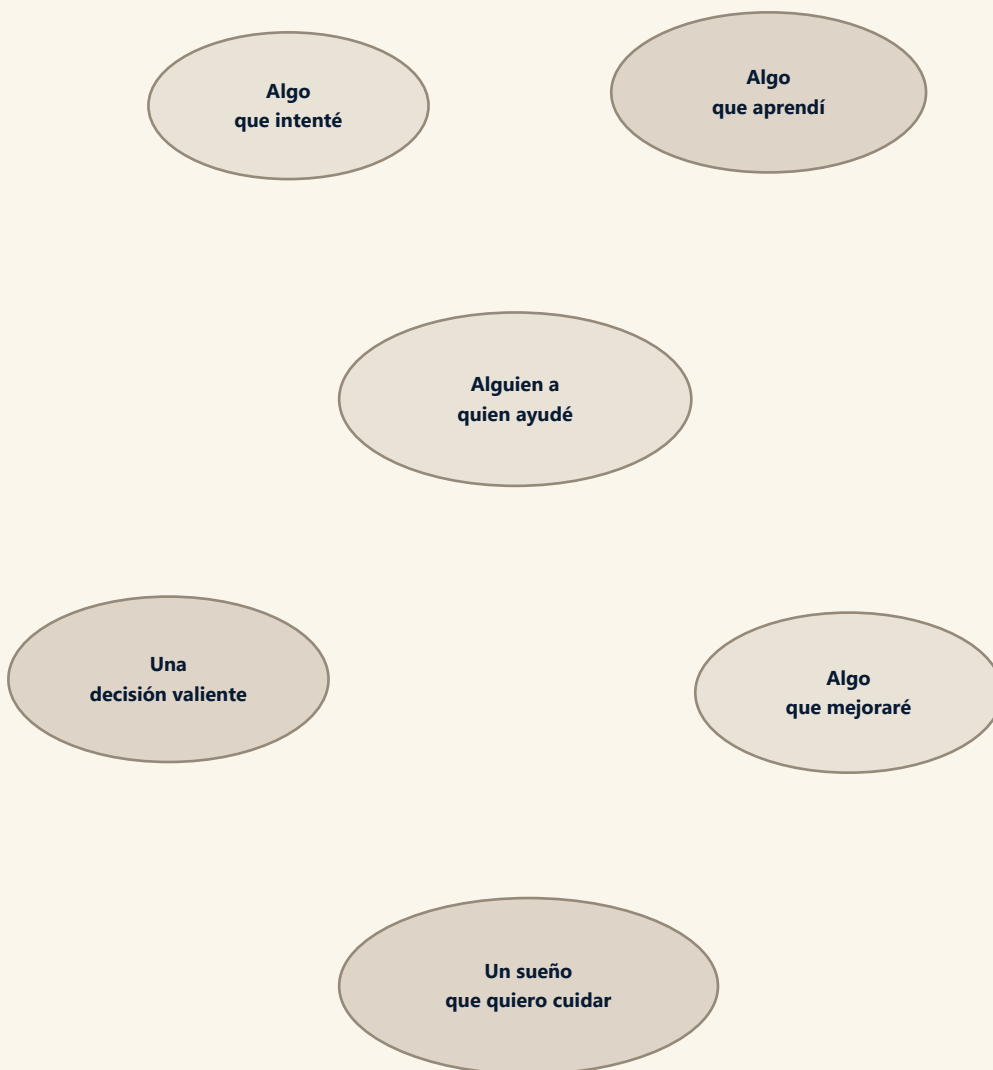
PASO 5

MI FRASE PARA RECORDAR

Las piedras que sí construyen

Reconocer lo que hacemos bien también fortalece la brújula

Dania descubre que los errores no tienen que convertirse en peso. También pueden ser piedras para construir un camino.



Una página para conversar

Para completar en familia, en clase o con una persona de confianza

Una vez sentí miedo cuando...

Me ayudó que alguien...

La próxima vez puedo intentar...

Una persona a la que puedo pedir ayuda es...

Hoy mi brújula apunta hacia...

Tu camino continúa

Guarda esta página para tu próxima aventura

No necesitas ser perfecto para avanzar

Cada paso que das, cada pregunta que haces y cada vez que pides ayuda forman parte de tu propia brújula interior.

MI PRÓXIMA AVENTURA

Gracias por caminar junto a Dania

Descubre nuevas historias y recursos en F.C. JOSMANN PUBLISHER

fcjosmannpublisher.com

Recurso independiente de cualquier reseña o valoración en Amazon.