MI MOCHILA INVISIBLE

Un cuadernillo para descubrir lo que no se ve a simple vista.



Este cuaderno pertenece a:

LAS COSAS BONITAS DE MI MOCHILA

Dibuja o escribe algunas cosas que lleves contigo.



Algo que me gusta mucho

Algo que se me da bien

LAS COSAS BONITAS DE MI MOCHILA

Dibuja o escribe algunas cosas que lleves contigo.



Un momento bonito

Algo que quiero aprender

¿QUÉ HAY DENTRO?

Dibuja o escribe lo que guardas en tu interior.



Algo que me preocupa

Algo que me hace bien

¿QUÉ HAY DENTRO?

Dibuja o escribe lo que guardas en tu interior.

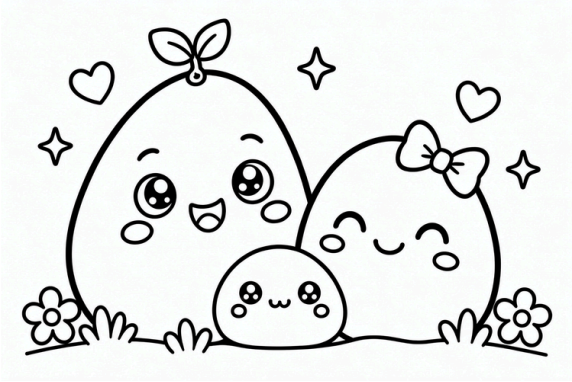


Algo que echo de menos

Algo que quiero compartir

LAS PIEDRAS DE MI MOCHILA

Dibuja o escribe una situación que te resulte difícil.

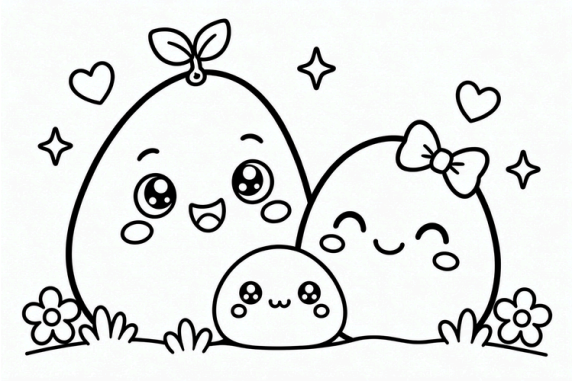


Piedra pequeñita

Piedra mediana

LAS PIEDRAS DE MI MOCHILA

Dibuja o escribe una situación que te resulte difícil.



Piedra grande

¿Qué necesitas cuando la mochila empieza a pesar?

LO QUE ME AYUDA

Colorea las ideas que te gustaría probar.
Añade otras si se te ocurren.

Hablar con gente de confianza	Dibujar o escribir
Pedir que me expliquen lo que va a pasar	Escuchar música
Pedir un abrazo	Descansar en un lugar calmado
Hacer una actividad que me gusta	Pedir ayuda para encontrar una solución

Una idea que me ayuda y no aparece:

Te ayudamos profe
RECURSOS · FICHAS · SESIONES · UNIDADES

¿QUIÉN ME AYUDA?

Dibuja o escribe algunas personas que te ayudan.



En casa

En el cole

¿QUIÉN ME AYUDA?

Dibuja o escribe algunas personas que te ayudan.

Otros sitios

Puedo pedir ayuda diciendo ...

¿Puedes escucharme?	Necesito ayuda
No sé qué hacer	¿Puedes quedarte conmigo un rato?

¿Qué hago cuando algo me preocupa?

1. ¿Qué puedo intentar?
2. ¿Con quién puedo hablar?
3. ¿A quién le puedo pedir ayuda?
4. No tengo que resolver todo ya

Situación inventada para dar un pequeño paso

MI MOCHILA CAMBIA CONMIGO

Hoy mi mochila está... (colorea la que más se parezca)



Ligera | Un poco llena | Bastante llena | No lo sé todavía

MI MOCHILA CAMBIA CONMIGO

Hoy me gustaría... (rodea lo que te apetezca)

Hablar con alguien	Tener un rato tranquilo
Pedir ayuda con una tarea	Jugar o hacer algo que me gusta

Algo que quieras añadir o cambiar:

PLAN PARA DÍAS DIFÍCILES

Dibuja o escribe...



Cuando me siento...

Puedo probar ...

PLAN PARA DÍAS DIFÍCILES

Dibuja o escribe...



Puedo acudir a ....

Me gustaría que ...

PLAN PARA DÍAS DIFÍCILES

Recuerda...

"Todas las emociones pueden aparecer, pero no tienes que gestionarlas a solas ni encontrar una solución ya."

"No tienes que poder con todo ni hacerlo por tu cuenta. Está bien sentir, está bien pedir ayuda y, sobre todo, siempre hay alguien dispuesto a acompañarte."

GUÍA PARA EL PROFE

Mi mochila invisible

¿PARA QUIÉN?

Alumnado de Primaria. En los primeros cursos pueden dibujar en lugar de escribir.

¿PARA QUÉ?

Poner nombre a lo que sienten, descubrir qué les ayuda y saber a quién acudir.

¿CÓMO USARLO?

- Una o dos páginas por sesión, sin prisas.
- Empieza tú enseñando tu propia mochila.
- Nadie comparte lo que no quiera.
- Repite «Mi mochila cambia conmigo» de vez en cuando para ver cómo evoluciona.
- Si algo te inquieta, coméntalo con el equipo de orientación.
- Más recursos gratis en Teayudamosprofe.