

TÍTULO: Plantar semillas de pensamientos positivos #0178

AUTOR: Mariana Leñero Solar

GRADO Y EDAD: Preescolar a 1ro de primaria. 3 a 7 años de edad.

DESCRIPCIÓN:

En este documento se presenta una alternativa que desde pequeños necesitamos practicar, junto con nuestros hijos: sembrar pensamientos positivos en nuestras mentes y en las de los demás. Si uno quiere sembrar jitomates, uno no planta zanahorias!!!!. Si uno quiere una autoestima alta no plantamos semillas de pensamientos negativos.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Comunicación afectiva entre padres e hijos
- ✓ Desarrollo emocional: seguridad emocional y autoestima

INTRODUCCIÓN:

¿Qué tan seguido usamos frases o palabras que nos desmotivan o nos empujan para atrás? “Realmente soy malísimo para las matemáticas”, “fulanito o zutanito les caigo pésimo”, “no puedo hacer nada bien”... Todos esos pensamientos se van convirtiendo, sin querer, en una forma de hablarnos a nosotros mismos: las semillas que plantamos en nuestra mente al final de cuentas terminan siendo el lenguaje que usamos para hablar con nosotros mismos. Por eso, necesitamos experiencias que nos recuerden que todos tenemos el poder de sembrar pensamientos positivos si lo practicamos. La vida está llena de eso, de experiencias, muchas veces más que de “sermones o platicas largas” con nuestros hijos.

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

- 1) Escriban en pequeños pedazos de papel, “una semilla” de pensamientos positivos. Por lo menos que sean 5 frases.
- 2) Mientras escriben, pueden hablar, de lo difícil que puede ser pensar en cosas bonitas de uno, o lo curioso que es cuando resulta más fácil hablar de lo malo que de lo bueno. También sobre lo fácil que puede ser tener esos pensamientos positivos. Hablen de que pueden tener pensamientos positivos sencillos, como por ejemplo: “me gusta el sonido de mi risa...” o “me gusta la forma en como volteaste la cara al hablarte”.
- 3) Cada uno dobla los papelitos y planten los papelitos junto con las semillas de una planta bonita que saben que se puede “dar bien”, y vayan viendo los resultados. Si no sale la planta que esperaban vuelvan a hacer el intento o busquen otra alternativa, ríanse del hecho de que no han salido las flores, o disfruten como van creciendo. ¿No es eso exactamente de lo que se trata la vida, de disfrutar, en especial cuando eres niño?