in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Estimados Padres de Familia,

¡Sean bienvenidos al POP-UP Parent Plus! Su hijo(a) asistió a un Festival POP-UP, en alianza con la UNICEF, con motivo del Día Mundial de los Niños, el cual fue diseñado con la finalidad de unir comunidades, y cuidar de nuestros regalos más preciados: Nuestros hijos.

La Inteligencia Emocional (IE) es la habilidad de ser más inteligente con nuestros sentimientos. La IE se puede enseñar, aprender y medir. Six Seconds, organización sin fines de lucro, trabaja para aumentar la IE en todo el mundo, de manera que las personas puedan navegar sus emociones para ayudar en la toma de decisiones positivas. De hecho, los datos del estudio más grande llevado a cabo sobre Inteligencia Emocional (600K participantes a nivel mundial, en 2017), muestran que el aumento de la IE se relaciona fuertemente con un mayor Bienestar, Toma de Decisiones, Relaciones Interpersonales y Efectividad. Para los niños y sus familias, el aumento del Coeficiente Emocional los lleva a mejorar paulatinamente la salud física de todos, las relaciones sociales y su rendimiento académico. Mejor aún, nuestra investigación muestra que, cuando los padres practican la Inteligencia Emocional en el hogar, los niveles de Coeficiente Emocional de los niños aumentan.

Los invitamos a ser curiosos y platicar con su hijo sobre su experiencia en el Festival POP-UP, utilizando las siguientes preguntas sugeridas: ¿Te gustaría platicar sobre el Festival POP-UP?, ¿Cómo explicarías a un amigo, que nunca a asistido a un Festival POP-UP, de qué trata?, ¿Qué emociones sentiste durante las actividades? Si pudieras enseñarle a todos algo sobre lo aprendido ahí, ¿Qué sería? y ¿Por qué?, ¿Cómo podría nuestra familia incorporar algo del Festival POP-UP en la vida diaria?

Adjuntas encontrarán algunas actividades diseñadas por nuestros expertos en educación, que permiten promover el bienestar social y emocional de su hijo(a) y de toda la familia. Pueden relajarse: No hay "respuestas correctas" o una "forma perfecta" para hacer y completar las actividades. Lo más importante es que se diviertan y crezcan juntos, conectándose con su hijo(a).

Esperamos verlos en el Festival POP-Up del próximo año! Mientras tanto, exploren nuestros recursos gratuitos para padres en el sitio web de "Mini Kits" del Festival POP-UP: https://www.6seconds.org/popup/kit-2/ y contenido adicional para padres par ayudar a desarrollar el Coeficiente Emocional https://www.6seconds.org/tag/parenting/

Afectuosamente,

Cherilyn G. Leet

Cherilyn G. Leet
Oficina Global de Educación, Six Seconds



POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Título de la Actividad: CÍRCULOS DE PERTENENCIA

Materiales:
Papel para dibujar,
Marcadores/Pintura (Opcional)
Otros materiales creativos (como aros, arena, piedrecillas)

Objetivo: Al terminar, los niños se irán con un sentido de pertenencia,. Sabrán a quién acudir en momentos cuando así lo necesiten, e identificarán con quién les gustaría establecer un vínculo más cercano.

Intro: Tener sentido de pertenencia no tiene por que ser abstracto: podemos contar el número de grupos a los que pertenecemos, y nombrar a las personas con las que nos sentimos amados.

Instrucciones:
Reúnan materiales para hacer sus círculos. Los niños pueden dibujarlos en papel, o se puede utilizar cualquier material (piedrecillas, arena, aros, etc.) para hacer múltiples círculos. Expliquen la actividad. Para ayudar al niño a ver a cuántos grupos distintos pertenece (familia, amigos, escuela, deportes, club, familia extendida, etc.), pídanle que dibuje una imagen con círculos de pertenencia superpuestos. Primero. marquen su nombre en un papel. Después, pueden agregar un primer círculo a su alrededor, con el nombre o dibujo del círculo "Familia" o "Mamá, Papá, Hermano, Hermana...". Hagan más círculos. Continúen agregando más y más círculos de pertenencia, con los diversos grupos de personas que los conforman, hasta haber representado a todos los grupos en los que puedan pensar. (Opcional) Pongan sentimientos a las personas. Pídanle que compartan palabras de los sentimientos que experimentan cuando están en alguno de los grupos (Equipo de Natación: fuerte; Familia: Amado). Luego pidan que represente ese sentimiento con palabras o ilustraciones en sus círculos de pertenencia. Tratar de hacerlo con todos los círculos. Si se sienten cómodos, los niños pueden compartir los dibujos con un compañero o grupo pequeño.

Conversación:
Cuando piensas en todas las personas que te aman ¿Cómo te sientes?
¿Con quién irías si tuvieras alguna necesidad, por ejemplo, si necesitas un abrazo o pedir ayuda para una tarea?
¿Con quién puedes ser "tú mismo", y qué necesitarías para "ser tú mismo" con los demás?
¿Con quién quisieras estar mas cercano y qué pasos podrías seguir para lograrlo?



POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Título de la Actividad: PIZZA CON OBJETIVO

Materiales:
Papel Construcción
Marcadores/plumas/
lápices de colores
Tijeras
Pegamento/Cinta
Adhesiva

Objetivo: Que los niños identifiquen sus objetivos y utilicen las tres Qs para trazar efectivamente un camino para lograrlos.

Intro: Establecer objetivos es una forma comprobada de empoderar a las personas y ayudarlas a alcanzar su propia definición de éxito. Esta actividad le mostrará a los niños una forma divertida (¡Y deliciosa!) de establecer objetivos, y tomar acción para alcanzarlos.

Instrucciones:
Reúnan los materiales: Una hoja de papel para cada persona, marcadores, plumas o lápices de colores para escribir, dibujar y colorear. Hagan su "objetivo de pizza" en una hoja, dibujando un círculo grande, después, dibujar líneas para dividirlo en seis "rebanadas", como pizza. Luego escriban distintas categorías en el "borde" de cada rebanada. Por ejemplo: dibujar, baloncesto, lectura, amigos, familia, piano. Debajo de la categoría escriban un objetivo para ella. Por ejemplo, "Quiero obtener mejores calificaciones". Dibujen los "ingredientes" para su "Pizza de Objetivos": Dibujen tres de sus ingredientes favoritos en cada porción de pizza, haciéndolos lo suficientemente grandes para poder escribir en ellos. Después escriban sus respuestas a las tres Qs de cada una: ¿Quién puede ayudar? ¿Qué debo hacer? ¿en Qué momento? Decidan dónde estará su "horno": Coloquen sus pizzas en un lugar donde puedan verlas y revísenlas con frecuencia. ¡Éste será su horno! Decidan cuánto tiempo necesitarán para alcanzar sus objetivos y escríbanlos en una hoja. ¡A celebrar! Cuando sus pizzas estén completamente "horneadas", celebren con una fiesta con pizza real.

Conversación:
¿Qué emociones sentiste al escribir tus objetivos?
¿Qué objetivos crees que serán más sencillos / difíciles de alcanzar?
¿A qué otros objetivos podrías aplicar las tres W?



POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Título de Actividad: CARTA DE AGRADECIMIENTO

Materiales:
Papel/Papel Construcción
Lápices/Plumas/ Crayones para dibujar y colorear.
otros elementos de arte.

Objetivo: Que los niños brinden,reconozcan y ejerciten la gratitud.

Intro: Practicar la gratitud nos vincula a mucho beneficios. ¿Cómo podemos enseñar a nuestros hijos a crecer con una "actitud de gratitud"? En esta actividad, los niños (¡Y los adultos!) realizarán una obra de arte sobre algo por lo que están agradecidos, y luego la enviarán a alguien a quien aman.

Instrucciones:
Reúnan los materiales: Para esta obra de arte de agradecimiento, pueden utilizar cualquier material. Tomen en cuenta que si necesitan enviar su obra de arte a alguien, ésta debe caber en un sobre o en una caja. Cómo se hace: Expliquen a los niños que van a dibujar o crear algo relacionado con cosas por las que quieran agradecer. Uno de los temas por los que debiera estar agradecido es por la persona con quien vayan a compartir su obra. ¡Los adultos pueden animarse a hacerlo también! Platiquen sobre las emociones que surgen al enfocarse en la gratitud. ¿Cómo cambian las emociones de acuerdo a lo que estás enfocando tu atención? Entreguen su obra de arte: Entreguen personalmente o envíen su obra de arte por correo a la persona elegida.

Conversación:
¿Qué emociones experimentaste al crear tu obra de arte? ¿Qué sentiste cuando regalaste tu obra? ¿Cómo podrías enfocarte un poco más en las cosas por las que te sientes agradecido?

Extensiones:
Escribe sobre cómo sería para ti un "día de agradecimiento".



POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Título de la Actividad: DETENIENDO LA HISTORIA

Materiales:
1-2 Libros de EmoCards Ilustrados (página adjunta)

Objetivo: Desarrollar la empatía y practicar emociones.

Intro: En esta estación leerán una historia juntos, deteniéndose en los momentos clave de la misma para hablar sobre los pensamientos y sentimientos del personajes.

Instrucciones:
En este libro ilustrado habrá 1 o 2 puntos a lo largo de la historia donde el personaje se enfrenta a una situación desafiante (como un conflicto, una decisión o un momento de grandes sentimientos), esto se marcará con una nota Post-It para resaltar dicho momento. Lean la historia, deteniéndose donde se haya marcado.

- Pregunten a los niños qué creen que está pensando el personaje.
- Pregunten qué emoción creen que siente el personaje (Opcional: utilice el cuadro de sentimientos, si así lo requiere).
- Pregunten qué creen que hará el personaje en esa situación.

No hay respuestas incorrectas. Traten de permanecer neutrales con respecto a las respuestas de los niños. Simplemente repita las palabras del niño a todo el grupo para validar el pensamiento, pero no juzgue la respuesta. Después de terminar la historia, hablen con los niños.

Conversación:
¿Alguna vez has estado en una situación parecida? Compartir los sentimientos de alguien o de algún personaje se llama empatía. ¿Por qué crees que tener empatía es bueno? ¿Cómo podemos desarrollarla? Los pensamientos, sentimientos y acciones están conectados. ¿Puedes pensar en un momento en el que te sentías como el personaje de esta historia? ¿Qué hiciste? Si te pasara nuevamente esta situación, ¿Harías lo mismo?

Extensions:
Invite participants to draw a picture about the character in the story, using the same or different ending to the story. Share the thoughts feelings and actions of the character using a wide range of feeling words.



POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Título de la Actividad: CADENA DE DESEOS

MATERIALES:
Papel Construcción
Tijeras
Cinta Adhesiva
Marcadores/Plumas/
Lápices de Colores

Objetivo: Pensar en los objetivos y hacer un plan para lograrlos.

Intro: ¿Qué deseo u objetivo tienes para el futuro? En esta estación, lo vas a agregar a la "Cadena de Deseos" y pensarás en los pasos a seguir para avanzar en su logro.

Instructions:
Si pudieras pedir un deseo... para ti.... para otros... para el mundo... ¿Cuál sería? Escribe tu deseo en una de las tiras de papel. Pégala en forma de círculo y únela a otra para formar una cadena.

Ahora, piensa en qué vas a hacer para lograrlo:
¿Qué puedes hacer para hacerlo realidad?
¿Qué sentimiento te apoyaría para lograr tu deseo?
¿Qué pensamiento podría ayudarte para apoyar eso que sientes y lo que quieres hacer?

Conversación:
¿Qué diferencia hay entre "deseo" y "objetivo"?
¿Por qué este deseo / objetivo es tan importante para ti?
Incluso si no puedes lograrlo por completo, si avanzaste positivamente, ¿Cómo te sentirías?
Coloca tu Cadena de Deseos en alguna parte de tu casa para que puedas recordar los objetivos que hoy has creado.



POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY | sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Collection of Feeling Words

Inseguro
Aprehensivo
Tímido
Ansioso
Perdido
Preocupado
Asustado
Asombrado
Sorprendido
Espantado
Intranquilo
Titubeante
Afligido
Inseguro
Temeroso
Horrorizado
Aterrorizado

Furioso
Molesto
Contrariado
Irritado
Crítico
Enojado
Vengativo
Fastidiado
Humeante
Lívido
Enfurecido
Indignado
Colérico
Explosivo
Decepcionado

Insignificante
Abrumado
Ignorado
Solitario
Perturbado
Melancólico
Triste
Desanimado
Derrotado
Desconsolado
Miserable
Angustiado
Afligido
Devastado
Inquieto

Tranquilo
Satisfecho
Confiado
Contento
Esperanzado
Encantado
Feliz
Animado
Jubiloso
Conmovido
Extasiado
Eufórico
Alocado
Disparatado
Gracioso



POP-UP FESTIVAL