

Culpa

Cuando siento que hice algo mal

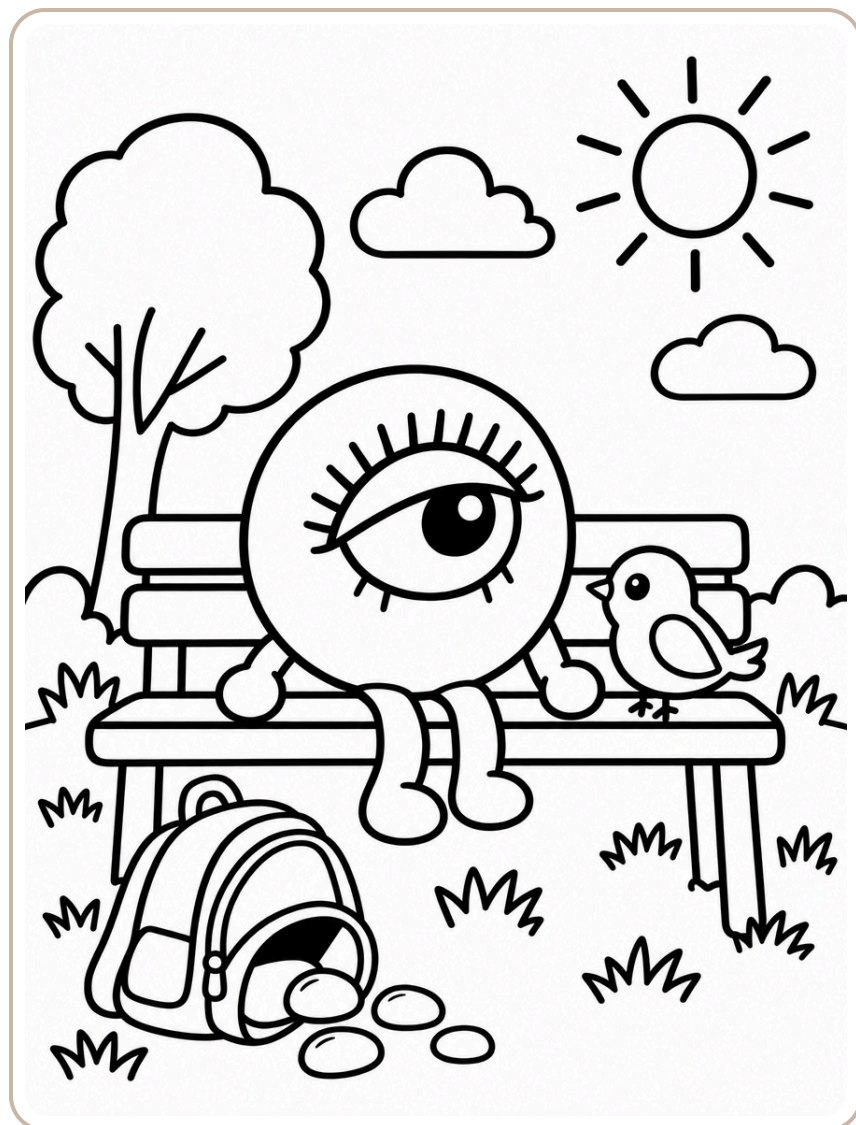
«Llevo algo pesado en la mochila.»

La mochila que descansa

5 a 10 minutos

Niñas y niños de 4 a 9 años

En familia



QUÉ NECESITAN

Esta hoja, colores y una mochila con tres objetos que pesen un poco.

PASO A PASO

- 1 Tu peque camina un momento con la mochila cargada. Noten juntos cómo pesa.
- 2 Cuéntale: «A veces, cuando sentimos que hicimos algo mal, es como cargar una mochila. Se siente como un nudo en la barriga».
- 3 Por cada objeto, piensen un gesto para reparar: un abrazo, un dibujo, decir «lo siento». Con cada gesto, sacan un objeto.
- 4 Caminen otra vez, ligeritos. Después colorean a Ojai, que dejó su mochila en el suelo.

UNA FRASE PARA DECIRLE

«Algo salió mal, y te quiero igual.»



PARA CONVERSAR MIENTRAS COLOREAN

¿Qué gesto te ayuda a arreglar las cosas con alguien?

Lo que ya haces: Si en casa se dice «lo siento» y también «te perdono», ya enseñan a reparar sin castigarse. Ninguna emoción es buena ni mala: todas caben en casa.

Ojai acompaña; no sustituye apoyo profesional.

Si una niña o un niño está en riesgo, en Colombia llama al 123 o a la Línea 192, opción 4; en otro país, al número de emergencias local.

@ojai.artstudio
ojaystudio.com