

Título: El huevo de la esperanza

Meta:

Para equilibrar un huevo en una mesa o piso mientras usa la herramienta TIE para mantener la esperanza. Niños y adultos saldrán de este ejercicio con una herramienta para aumentar la esperanza + optimismo. Usará la herramienta TIE la próxima vez que se sientan desafiados o sin esperanza



Intro:

La esperanza es crucial para el crecimiento; Transforma tiempos difíciles en oportunidades de crecimiento. En este como un divertido desafío de equilibrio de huevos, niños y adultos encontrarán una amplia oportunidad para practicar la esperanza.

Materiales:

Huevo
Marcadores permanentes (para decoración)

Instrucciones:

La esperanza es como un músculo; si practicamos usarlo, crece. La herramienta que utilizamos para hacer crecer la esperanza es TIE. Durante el desafío del equilibrio del huevo, tendrá muchas oportunidades de practicar usando esta herramienta. Veamos una situación típicamente estresante, tomando una prueba difícil – para examinar cómo TIE podría ayudarlo a aumentar la esperanza:

T es temporal: Recuerde que cualquier emoción o pensamiento que surja debido a la dificultad de este desafío no son permanentes. Cuando se sienta ansioso por una prueba, puede recordarse que se sentirá diferente después de la prueba o al día siguiente.

I es para aislado: Esta situación no tiene que aplicarse a toda su vida. Mientras está tomando esa prueba puede ser estresante, puedes recordarte a usted mismo que se siente diferente acerca de otros aspectos de la vida; pasar tiempo con familiares, amigos o hacer su actividad favorita.

E es para esfuerzo: Usted tiene el poder de cambiar esta situación. ¿Qué puede aprender del estrés de esta situación? – ¿Podría esforzarse para estudiar más la próxima vez o podría respirar profundamente ahora para reducir la ansiedad?

TIE: TIE: Temporal, Aislado, Esfuerzo.

Discusión:

De las tres partes de TIE, ¿cuál encontró más útil durante este desafío?

Puede pensar en una experiencia pasada cuando TIE podría haber sido útil para usted?

Cómo te sentiste cuando finalmente equilibrio el huevo? O si no pudo, ¿cómo se siente al respecto?



POP-UP FESTIVAL

Título: El huevo de la esperanza

Meta:



Intro:

Materiales:

Instrucciones:

Reúna materiales. ¡Para esta actividad, el único material que necesitará es un huevo! Si lo desea, también puede decorar sus huevos con marcadores permanentes antes de comenzar.

Eres el asesor de la esperanza. Mientras usted también intentará equilibrar el huevo, su trabajo será hacer preguntas y recordarles sobre TIE. Antes de ser el desafío, piense en algunas formas en que puede alentarlos a practicar TIE.

¡Balancea el huevo mientras mantiene la esperanza! Intente equilibrar el huevo sobre una superficie plana. ¡Le resultará muy difícil hacerlo rápidamente! ¿Pueden usted y su hijo practicar la esperanza con TIE? Una pista: la parte del esfuerzo será muy importante. ¿Qué ideas creativas pueden pensar usted y su hijo para equilibrar el huevo?

Discusión:



**POP-UP
FESTIVAL**