

# Libro para Colorear

Establecer principios colectivos mediante el acto de colorear



## Formas de Realizar esta Actividad

Hay varias maneras de llevar a cabo esta actividad en el aula:

- Cada alumno puede completar toda la hoja de ejercicios en una sesión de clase prolongada o como deberes.
- La hoja de ejercicios puede utilizarse en menos tiempo dividiendo la clase en pequeños grupos para completar la Parte (1), y luego dejando que cada alumno complete individualmente la Parte (2) durante la sesión de clase o como deberes para casa.
- Una vez completada la ficha, los alumnos pueden reunirse en la Parte (3) para compartir sus principios y acordar colectivamente un código de conducta comunitario.
- Considera la posibilidad de exponer en tu aula las últimas páginas de esta ficha, que ilustran los principios originales, como recordatorio a lo largo del curso académico.

## ¿Por qué un Libro para Colorear?

Según el psicólogo clínico Scott M. Bea, PsyD, colorear es una actividad tranquilizadora para todas las edades porque centra nuestra atención y nos saca de nosotros mismos. *Fuente: Clínica Cleveland*

## ¿Qué Hace Colorear para Relajar a la Gente?

### 1. Nuestra atención se aleja de nosotros mismos

*"Se parece mucho a un ejercicio de meditación".*

### 2. Relaja el cerebro

*"No te molestan tus propios pensamientos... y tanto tu cuerpo como tu cerebro pueden encontrar esto gratificante".*

### 3. Las apuestas bajas lo hacen placentero

*"Colorear puede ser una maravillosa evasión, más que una exigente prueba de nuestras capacidades".*

## Actividad

*Consideremos los principios esenciales para el compromiso y la conversación en espacios comunitarios, como un aula.*

*En todos los espacios comunitarios es importante dedicar tiempo a que todos se reúnan y creen un código de conducta compartido con principios que definan las expectativas de comportamiento y las normas acordadas.*

*Establecer principios cooperativos ayuda a crear comunidades de respeto, amabilidad, empatía y pertenencia. Además, una vez acordado el código, todo el mundo dispone de un marco orientativo para responsabilizarse a sí mismo y a los demás.*



A través de esta actividad, tendrá la oportunidad de reflexionar sobre algunos principios rectores proporcionados mientras se toma el tiempo para relajarse y rejuvenecer su bienestar mental a través del acto de colorear. Recomendamos utilizar el juego de lápices de colores *Crayola Colors of the World*, creado para ayudar a colorear con diferentes tonos de piel.

A continuación, puedes crear tu propio principio para proponer un código de conducta comunitario compartido para uno de tus espacios comunitarios, como tu aula.

### **Parte 1: Principios Sugeridos para los Espacios Comunitarios**

Cada una de las cinco páginas siguientes incluye un principio y un dibujo animado para colorear que lo ilustra. También hay espacio para reflexionar sobre cada principio.

Tómate tu tiempo para reflexionar sobre lo que cada uno de ellos significa para ti y cómo puedes actuar para reflejarlo en tu experiencia diaria.

ESCUCHAR PARA APRENDER,  
NO PARA RESPONDER!



¿Qué significa este principio para ti? ¿Qué aspecto tiene en la práctica?

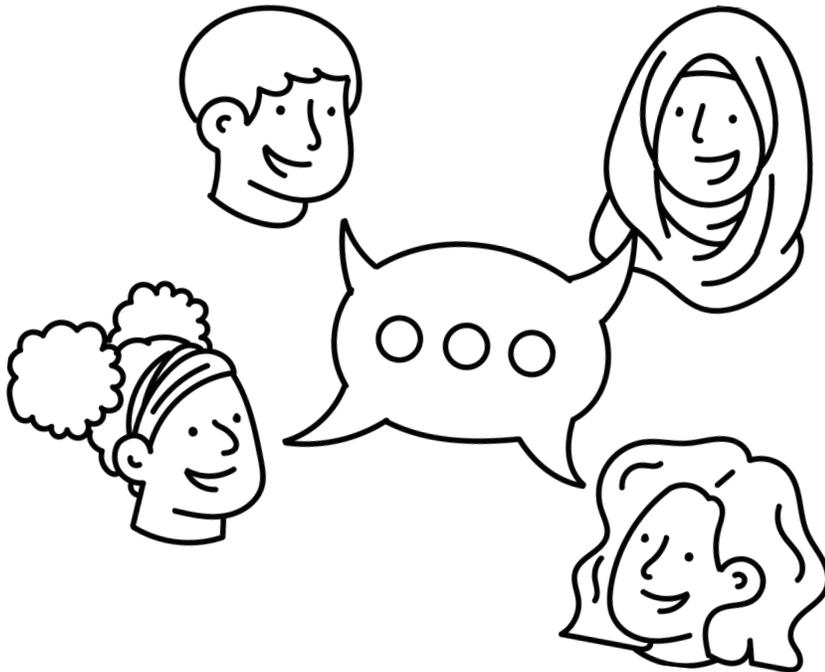
---

---

---

---

**¡COMPARTA EL TIEMPO DE EMISIÓN!  
DEJAR ESPACIO PARA QUE  
OTROS COMPARTAN**



¿Qué significa este principio para ti? ¿Qué aspecto tiene en la práctica?

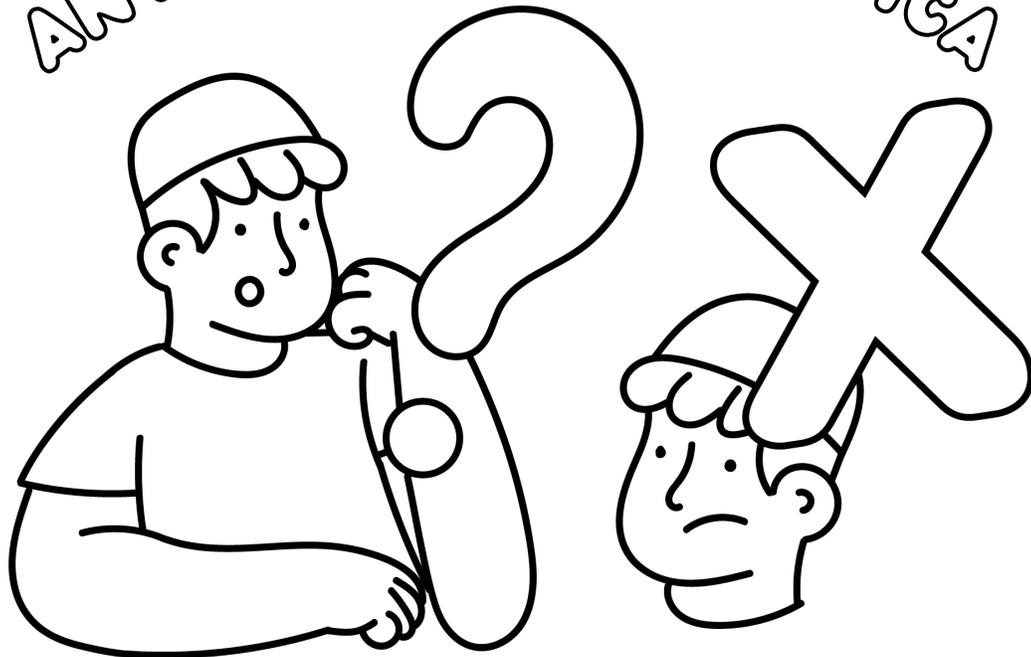
---

---

---

---

TURN A LA CURIOSIDAD  
 ANTES QUE A LA CRÍTICA



¿Qué significa este principio para ti? ¿Qué aspecto tiene en la práctica?

---



---

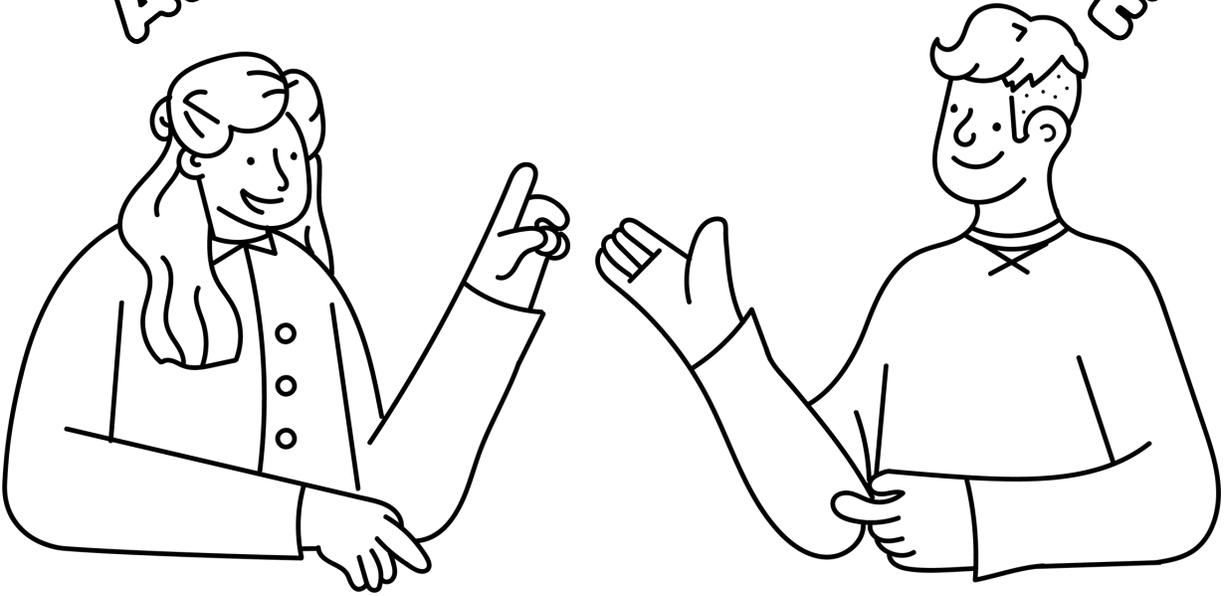


---



---

# ELEGIR EL DIÁLOGO ANTES QUE EL DEBATE



¿Qué significa este principio para ti? ¿Qué aspecto tiene en la práctica?

---

---

---

---

# ASUMIR BUENAS INTENCIONES



¿Qué significa este principio para ti? ¿Qué aspecto tiene en la práctica?

---

---

---

---

## Parte 2: Cree su Propio Principio

Ahora que has reflexionado y coloreado los principios que te proponemos, nos gustaría que pensaras en uno para tu propio espacio comunitario.

*Piensa en una frase que ilustre lo que es importante para ti en relación con la forma en que las personas se tratan a sí mismas y a los demás en una comunidad. ¿Qué principio te gustaría que figurara en un código de conducta compartido que te hiciera sentir seguro, incluido y respetado por los demás?*

Una vez escrita la frase, haz una lluvia de ideas para dibujar una representación visual del principio y, a continuación, utiliza el espacio de abajo para ilustrar esa imagen.

**Principio:** \_\_\_\_\_

**¿Qué significa este principio para ti? ¿Qué aspecto tiene en la práctica?**

---



---



---



---

### **Parte 3: Código de Conducta Comunitario (Opcional)**

Ahora que has hecho una lluvia de ideas, escrito y adjuntado una imagen a una frase o principio que es importante para ti, compártelo con el resto de la clase.

Con esta actividad, todos habréis creado colectivamente unos principios rectores que vuestra clase podrá reunir para formar un código de conducta comunitario.

- Recoge las frases/dibujos de todos y exponlos en un espacio visible de tu aula.

Como comunidad de aula, ahora todos tenéis vuestros principios rectores a vuestra disposición para consultarlos a diario. Recuerden que deben rendir cuentas, porque han hecho una promesa compartida y se han comprometido unos con otros.