

The background is a dark blue night sky with yellow stars and a large yellow crescent moon. A yellow beam of light from the moon illuminates the scene. Three superhero girls are depicted: one on the left in a blue suit with a green cape and a yellow smiley face with wavy lines; one on the right in a purple suit with a green cape and a yellow smiley face; and one at the bottom left in a pink suit with a green cape and a yellow smiley face with two stars. They are all in dynamic, heroic poses. The city skyline is visible in the background.

Tu año de
descubrir

Encuentra tu
superpoder

Libro de actividades para
niñas de 5 a 8 años

girl scouts





¡Hola, superhéroe!

¿Estás lista para descubrir tu superpoder? Todo el mundo tiene sentimientos: podemos estar felices, de malas, ¡y hasta simples! Expresar tus sentimientos puede ayudarte a sentirte mejor, conectarte con los demás y hacer nuevas amigas. Este libro de actividades te ayudará a usar tus superpoderes para hacer del mundo un mejor lugar mientras te diviertes, ¡como lo hacen las Girl Scouts!



¡Hola, persona adulta!

Las actividades de este libro son solo un adelanto de la diversión, la imaginación y las aventuras que viven las niñas en Girl Scouts, y las emocionantes insignias que pueden ganar. Pero, por la popularidad de nuestros programas, hay mucho más que les espera a las Girl Scouts de todas las edades.

Las Girl Scouts se dejan llevar por su curiosidad para intentar cosas nuevas, explorar la naturaleza y hacer nuevas amigas. Ya sea que tu niña quiera dirigir su propio video musical o contar cuentos alrededor de una fogata, las posibilidades no tienen límites en Girl Scouts. Lo mejor de todo: aprenderá a expresarse y sentirse segura de sí misma.

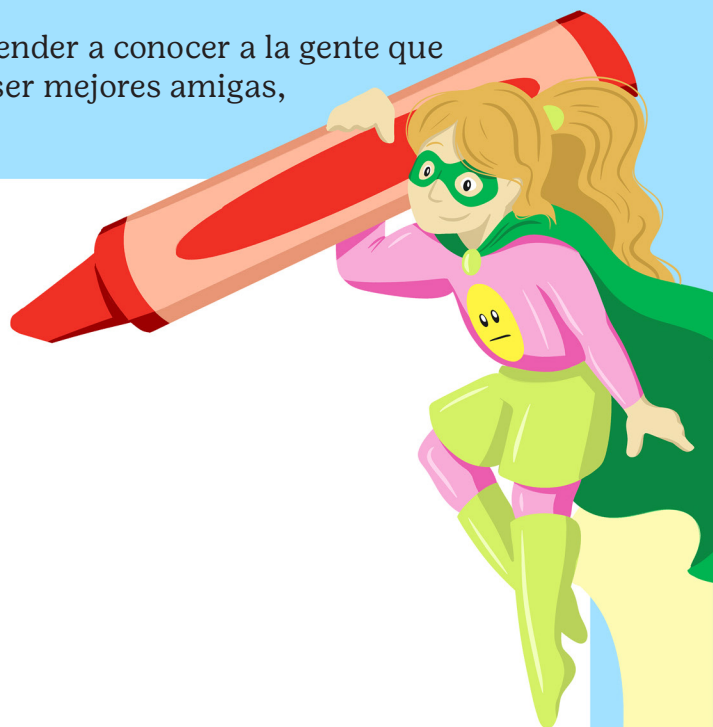
¿Lista para continuar tu aventura Girl Scout? Visita girlscouts.org para descubrir más sobre las insignias que inspiraron estas actividades, ¡y mucho más!



¿Qué te hace feliz?

Es normal que las amigas compartan muchos gustos, ¡pero a veces les gustan cosas muy distintas! Es divertido compartir con ellas las cosas que nos gustan, pero también lo es conocer lo que las hace felices a ellas. En una mitad de esta página, dibuja cosas que te hacen sonreír. En la otra mitad, pídele a una amiga (puede ser tu mamá o quien tú quieras) que dibuje lo que la hace feliz a ella.

¿Dibujaron lo mismo? ¿Qué cosas son diferentes? Aprender a conocer a la gente que queremos y saber lo que las hace felices nos ayuda a ser mejores amigas, ¡y es más divertido para todos!

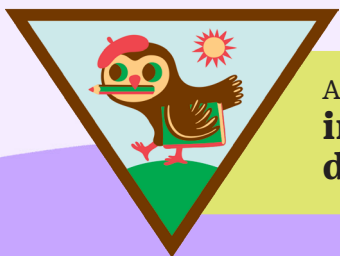


Actividad basada en la
insignia Hacer Amigas



Caras vemos

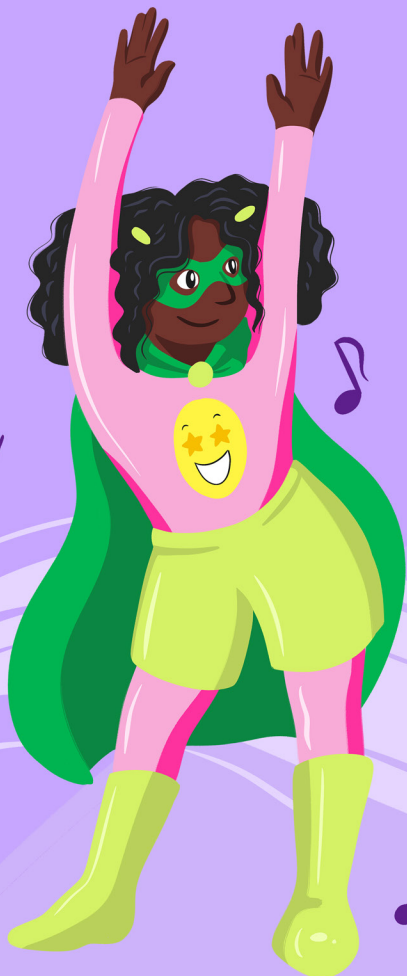
No es lo mismo una cara feliz que una cara triste, una cara enojada o una cara chistosa. Frente al espejo, haz caras que reflejen cada una de estas emociones como si las estuvieras sintiendo. Luego, sal a recoger piedritas, palos, bellotas u hojas secas del suelo. Con estos, forma caras que muestren distintas emociones. Si cambias la sonrisa por un ceño fruncido o le pones las cejas más arriba o las inclinas hacia abajo, ¿en qué cambia la cara? ¡Desafía a una amiga a ver quién hace la cara más chistosa!



Actividad basada en la
**insignia Exploradora
de Arte al Aire Libre**

Siente el ritmo

La música y el baile nos ayudan a expresar nuestros sentimientos. Pídele a una persona adulta que te ponga un canción que te haga sentir bien, luego haz un baile que exprese felicidad. Al terminar, pídele que te ayude a elegir música que exprese enojo o tristeza. ¿Cómo te moverías al compás de esta música para expresar estos sentimientos?



Actividad basada en la
insignia Bailarina



Descubre tus emociones

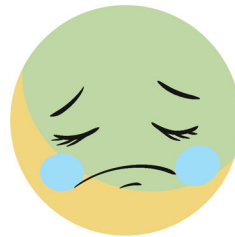
¡Cuántas maneras hay de sentir! Puedes sentirte feliz al subirte en los columpios del parque o triste cuando una amiga no puede ir a tu fiesta de cumpleaños. ¡También puedes sentir dos emociones al mismo tiempo! Si vas a intentar algo nuevo, es normal que estés emocionada y al mismo tiempo sentir un poquito de miedo. Pon este mapa de emociones en la pared de tu cuarto o en el refrigerador de tu casa y cada día señala cómo te sientes.



Feliz



Emocionada



Triste



Asustada



Enojada



Graciosa



Cansada



Orgullosa



Nerviosa

Actividad basada en el
**pétalo Respeto a
mí y a los demás**

La feliz nariz

Los sentidos, que usas para ver fuegos artificiales en el cielo, para tocar el pelo suave de un gato o para probar un dulce acidito, te sirven para conocer el mundo que te rodea.



Algunos olores, como el perfume de una tía favorita, pueden hacerte sentir segura y cómoda. En cambio, otros olores, como la leche podrida, te pueden provocar asco. Pídele a una persona adulta que te ayude con este juego de olores y descubre qué te hace sentir cada olor.

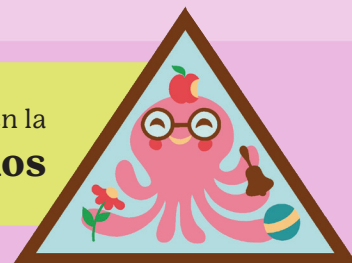
Lo que se necesita:

- medio limón o jugo de limón
- granos de café
- media cebolla o un poco de cebolla picada
- varitas de canela
- un paliacate, trapo o mascarilla para vendarte los ojos

Pídele a una persona adulta que te ayude a vendarte los ojos para que no veas lo que vayas a oler. Luego pídele que te acerque a la nariz, uno por uno, los artículos unos cuantos segundos para que los huelas sin saber bien que tienes frente a ti.

¿Adivinas lo que te dieron a oler? ¿Cómo te hace sentir ese olor? Si anda por ahí alguno de tus hermanos o amigos, deja que ellos también jueguen. Al terminar, cuenta cuántos olores reconociste y cómo te hizo sentir cada olor.

Actividad basada en la
insignia Sentidos



Tú al rescate

Hay héroes con espadas o escudos, pero lo que todos los héroes necesitan es un botiquín «sana-sana» porque tarde o temprano, ¡alguien se pegará en la cabeza o se raspará las rodillas y lo va a necesitar! Uno de los superpoderes más importantes que puedes tener es ayudar a una persona cuando siente dolor.

Pídele a una persona adulta que te ayude a hacer un botiquín «sana-sana» para la próxima vez que alguien se pegue o se raspe.

Primero, busquen una cajita o bolsita donde puedan poner todo para tu botiquín. Luego, hablen sobre qué cosas le podrían servir a alguien que se ha lastimado. Haz una lista, consigue los artículos y arma tu botiquín.

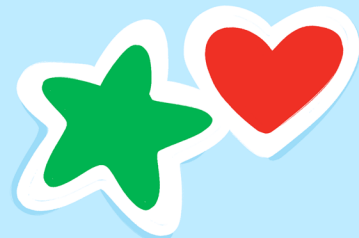
Algunos artículos para puedes poner tu botiquín son:

- toallitas para limpiar los gérmenes de las cortadas
- un ungüento o crema para proteger contra los gérmenes
- venditas adhesivas para cubrir cortaditas y prevenir que se infecten
- una compresa fría instantánea para calmar el dolor de un golpe o un raspón

Recuerda que cuando alguien siente dolor en el cuerpo, también puede sentirse mal de ánimos. ¿Qué podrías poner en tu botiquín para animar a una amiga o animarte a ti misma? Puede ser un sticker de tu personaje favorito, un juguetito o una foto de tu mascota haciendo algo chistoso. ¡Incluso puedes poner un dibujo, si quieres!



Al terminar, ¡ten por seguro que estarás lista para usar tus superpoderes en una emergencia!



Actividad basada en la
insignia Primeros Auxilios

Sean una familia Girl Scout

Tú quieres que tu niña tenga un mañana feliz y brillante... y nosotras también.

Hay estudios que demuestran que en Girl Scouts, las niñas desarrollan una mayor seguridad en sí mismas y quedan mejor preparadas para enfrentar los desafíos de la vida. Además, cuatro de cada cinco Girl Scouts dicen que su mejor amiga está en su tropa. Tal vez por eso su autoimagen permanece fuerte, e incluso aumenta, en las edades en que la confianza de la mayoría de las niñas se tambalea.

Sean una familia Girl Scout.



Ponte en contacto para conocer más.
¡Nos dará mucho gusto conocerte!
girlscouts.org/unete

girl scouts 