



BIENVENIDOS A JOLLYJUNIPER™

★ Gracias por elegir aprender y crecer con nosotros. ★

JollyJuniper™ crea recursos de aprendizaje de carácter para niños de 4 a 8 años, diseñados para ayudar a las familias a enseñar habilidades importantes para la vida como el autocontrol, la regulación emocional, la amabilidad, el respeto, la responsabilidad, la paciencia y más.

El nombre **JollyJuniper** refleja el corazón detrás de lo que hacemos.

Jolly nos recuerda que aprender puede ser alegre.

Juniper representa el crecimiento: un crecimiento constante, saludable y a lo largo del tiempo.

Nuestra esperanza es que estos recursos ayuden a los niños a crecer en carácter a través de momentos simples y significativos con las personas que más los aman.



Cómo usar este cuaderno

- Úsenlo como una actividad entre padres e hijos durante 7 días.
- Manténganlo corto y simple: unos 15 minutos al día es suficiente.
- Lean la historia juntos.
- Completen la actividad del cuaderno.
- Hablen sobre la lección en los momentos de la vida diaria.
- Reproduzcan la canción del tema todos los días.
- Reproduzcan la canción del versículo bíblico con regularidad.
- Practiquen la habilidad en familia.



La canción del tema es para toda la serie y se puede usar desde la Historia 0 hasta la Historia 5.



Un recordatorio afectuoso para los padres

Los rasgos de carácter no se desarrollan de la noche a la mañana. Habilidades como esperar, calmarse, elegir con sabiduría, decir la verdad, mostrar amabilidad y ser responsable requieren tiempo, constancia, paciencia y práctica.

- Algunos días serán fáciles. Algunos días no lo serán. Eso está bien.
- Celebren los pequeños logros. Celebren los grandes logros. Sigán practicando.
- Con el tiempo, estos pequeños momentos pueden convertirse en hábitos duraderos para su hijo/a, e incluso para toda la familia.
- Los niños más pequeños pueden necesitar más apoyo de los adultos, y eso es perfectamente normal.



Una nota de mi hogar al tuyo

JollyJuniper comenzó como algo personal.

Estas son las mismas habilidades que practico en mi propio hogar con mi familia. Usamos estas lecciones en los momentos de todos los días: mientras hablamos de las cosas, resolvemos problemas, nos calmamos, aprendemos a esperar y practicamos tomar mejores decisiones juntos.

Creé **JollyJuniper** porque quería compartir con otros padres una forma simple y práctica de enseñar el carácter en el hogar de una manera amigable para los niños.

Mi esperanza es que estos recursos los animen, los apoyen y ayuden a que el aprendizaje del carácter se sienta posible, tierno y significativo en la vida familiar de cada día.



Conoce el mundo de JollyJuniper

JollyJuniper™ incluye a nuestros cinco personajes principales: Jin, Mia, Leo, Noah y Zara y, en diferentes series, visitas especiales de primos, vecinos y amigos.

Nuestro objetivo es crear un mundo de historias inclusivo donde los niños de diferentes orígenes y experiencias puedan sentirse vistos, bienvenidos y animados.

Con mucho amor, ánimo y alegría,

JollyJuniper™

Ayudando a los niños a crecer, una pequeña lección a la vez.

GUÍA DE IMPRESIÓN Y USO

Gracias por usar este cuaderno de JollyJuniper. Esta guía te ayuda a decidir qué páginas disfrutar de forma digital y cuáles imprimir, para que tu hijo/a viva la experiencia completa mientras te ayudamos a ahorrar tinta.



IDEALES PARA DISFRUTAR EN DIGITAL

- Las páginas de historias y las lecturas coloridas se ven mejor en un teléfono, tableta o computadora.
- Leer digitalmente permite que los niños disfruten de las ilustraciones a todo color mientras ayudas a las familias a ahorrar tinta.
- Pueden leer juntos, hablar sobre los personajes y conversar sobre las decisiones que tomaron antes de pasar a las actividades.
- Puedes ver las instrucciones de las manualidades en formato digital y seguirlas paso a paso.



RECOMENDADAS PARA IMPRIMIR

- Puedes imprimir las páginas de actividades que consideres mejores para que tu hijo/a escriba o calque sobre ellas.
- Imprime la página del certificado para que tu hijo/a pueda colgarla en su habitación o en el refrigerador, ver su logro y recordar lo que aprendió.
- Puedes imprimir la letra de las canciones y el texto bíblico si deseas tener copias en papel fáciles de usar y repasar.
- Puedes imprimir las páginas de manualidades si así lo prefieres.
- No es necesario imprimir todo el cuaderno, solo las páginas que necesites usar en papel.



USO SIN IMPRIMIR

- **Dispositivos Apple:** Abre el PDF en "Archivos" y usa la función "Marcación" (Markup) con tu dedo o un Apple Pencil para escribir, encerrar en un círculo y dibujar.
- **Dispositivos Android:** Una opción muy recomendada es Xodo PDF Reader & Editor, la cual permite a las familias escribir, rellenar espacios y dibujar en las páginas del cuaderno.
- El uso digital es una excelente opción cuando buscas flexibilidad sin necesidad de imprimir.



CONSEJOS DE IMPRESIÓN

- Este cuaderno está diseñado en tamaño A4.
- Si decides imprimir, configura tu impresora en tamaño de papel A4 y asegúrate de que las páginas estén ajustadas al tamaño del papel de tu impresora.
- Revisa la vista previa de impresión antes de imprimir para confirmar que todo quepa perfectamente en la página.



PLAN FAMILIAR SIMPLE

- ✓ Leer las páginas que puedan disfrutar digitalmente.
- ✓ Completar las actividades que puedan hacer de forma digital.
- ✓ Imprimir la página del certificado y cualquier otra página que prefieran usar en papel.
- ✓ Usar herramientas de marcado digital para las páginas que no vayan a imprimir.

¡Disfruta de tu aventura JollyJuniper, un paso sabio a la vez!

JOLLY Juniper

Edades
4-8

CRECIENDO EN SABIDURÍA. VIVIENDO PARA DIOS.

El Poder del Autocontrol...

Reconociendo los momentos
en que necesitamos autocontrol.

¡Aprendiendo a Detenerse, Pensar
y Elegir con Sabiduría!

La Casa Club
Jolly Juniper.



¡Alto!



¡Piensa!



¡Elige!

Academia de
Superhéroes
del Autocontrol™



Actividades divertidas



Memorización bíblica



Tiempo en familia



¡Premios y más!

Pequeñas
decisiones...

¡Grandes cambios!

Guía para Padres

¡Bienvenidos a la Aventura de Hoy! ★



¡Las
decisiones
sabias
comienzan
aquí!

Querido padre/madre:

¡Bienvenidos a otra Aventura de Jolly Juniper!

Hoy su hijo/a se unirá a Jin mientras descubre algo muy importante:

El autocontrol comienza al notar el momento en que lo necesitamos. ♥

Para los niños, el autocontrol significa "nunca cometer errores".

Hoy aprenderemos algo muy saludable:

Hay momentos en los que necesitamos detenernos, pensar y tomar decisiones sabias.

Mientras avanzan juntos en este cuaderno, celebren cada pequeño logro.

El crecimiento ocurre paso a paso, con decisiones sabias. ♥ ♥

Objetivos de aprendizaje

Después de leer esta página, los padres podrán:

- ✓ Explicar qué es el autocontrol en un lenguaje simple.
- ✓ Ayudar a los niños a reconocer los momentos en que necesitan autocontrol.
- ✓ Reforzar la Frase para recordar de hoy durante la semana.
- ✓ Crear un ambiente tranquilo y alentador para aprender.

La gran pregunta de hoy



¿Cómo puedo manejar mis pensamientos, mis sentimientos, mis palabras y mis acciones de manera sabia?

El rasgo de carácter de hoy



Autocontrol

La lección principal de hoy

El autocontrol me ayuda a tomar decisiones sabias.



La habilidad que practicamos hoy



Reconocer los momentos en que necesitamos autocontrol.

★ Practiquemos juntos

Cuando su hijo/a sienta una emoción fuerte como emoción, tristeza, impaciencia o enojo, pregúntele con amabilidad:

“¿Es este uno de esos momentos?”



Si se detiene para pensar—incluso por un segundo—¡festejen eso!

Esa pausa es el comienzo del autocontrol.

★ Frase para recordar de hoy ♥

“Puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría.”

Repitan esta frase durante la semana:

- ♥ antes de las comidas
- ♥ durante el juego
- ♥ mientras esperan
- ♥ antes de hablar
- ♥ antes de tomar decisiones



★ Ánimo para padres

No se espera que su hijo/a sea perfecto en el autocontrol hoy. La meta de hoy es simple: comenzar a notar esos momentos importantes en los que pueden tomar decisiones sabias.

Cada pausa... ♥

Cada decisión sabia... ♥

Cada respuesta amable... ♥

es una señal de que Dios está ayudando a su hijo/a a crecer.



Antes de comenzar la historia:

1 Lean esta página juntos primero.



2 Cuénteles que no necesita ser perfecto/a.



3 Anímelo/a a buscar momentos para detenerse, pensar y elegir con sabiduría.



4 Celebren cada buena decisión que note durante la historia.



Materiales necesarios



Biblia (opcional)



Lápices de colores



Lápiz



¡Un lugar tranquilo para disfrutar juntos de esta aventura!

Antes de Comenzar

¡Preparémonos para la Aventura de Hoy! ★

Enfoque de la Aventura de Hoy

¡Entusiasmémonos!

¡Hoy vivirás una aventura emocionante en el **Bosque Sabio** con **Jin** y sus amigos!

Aprenderás a reconocer los momentos en que necesitas autocontrol.

¡Prepárate para **leer**, **pensar**, **jugar**, **crear** y **crecer con sabiduría**!



Autocontrol

El autocontrol me ayuda a tomar decisiones sabias.

Qué Buscar en la Historia ★

Mientras lees, busca los momentos en que **Jin**...



Se detiene
antes de actuar.



Piensa
antes de elegir.



Elige sabiamente
con palabras amables y buenas acciones.



Aprende
y se hace más fuerte.

Vas a Necesitar ★

-  Este cuaderno
-  Crayones o lápices de colores
-  Lápiz
-  Tijeras (con ayuda)
-  Pegamento (con ayuda)
-  ¡Un corazón listo para aprender! ♥

Vas a Hacer ★

-  **Lee la historia**
Disfruta la aventura de hoy.
-  **Canta canciones**
Aprende la canción temática y las canciones por verso.
-  **Responde preguntas**
Comparte lo que piensas.
-  **Juega juegos**
Diviértete y aprende.
-  **Crea y muévete**
Haz manualidades y actívale.
-  **¡Vive lo que aprendes!**
Practica lo que aprendiste.

¡Hagamos una Promesa! ★

Hoy haré mi mejor esfuerzo para aprender, escuchar y tomar decisiones sabias.



Consejo para Padres ♥

Anima a tu hijo/a a reconocer los momentos en que necesita **detenerse**, **pensar**, **elegir sabiamente** hoy y durante toda la semana.



Recuerda: **Dios** está **con nosotros** y nos da la fuerza para tomar decisiones sabias. ♥

EL PODER DEL AUTOCONTROL

Reconociendo los momentos en que necesitamos autocontrol.

★ Parte 1: ¡Comienza el Reto del Bosque Sabio!

El sol de la mañana pintaba rayas doradas sobre el Prado Juniper mientras cinco amigos corrían por el camino del bosque.

Jin se adelantó, fingiendo ser un explorador.
“¡Encontré un sendero secreto!”, exclamó.

“¡Esperen!”, se rió **Zara**.

Mia sonrió. “Los exploradores siempre se quedan con su equipo”.

Leo ajustó su pequeña mochila.
“Y ellos siempre llevan un mapa”.

Noah miró a su alrededor con curiosidad.
“Me pregunto a dónde llevará este sendero”.

Pronto llegaron a un letrero de madera que decía:

**¡BIENVENIDOS AL
RETO DEL BOSQUE SABIO!**

Debajo había otro mensaje:

**¿Pueden tomar
decisiones sabias hoy?**

Jin sonrió. “¡Fácil! ¡Yo siempre tomo buenas decisiones!”

Los demás sonrieron, pero **Mia** dijo en voz baja: “Veamos qué nos enseña esta aventura”.

Autocontrol



¡ÚNETE!

¿Puedes ayudar a **Jin**?
¿Debe él:



Esperar con
paciencia?



Tomar
una baya?

¡Señala tu respuesta!

EL PODER DEL AUTOCONTROL

Reconociendo los momentos en que necesitamos autocontrol.

★ Parte 2: Pequeñas decisiones, ¡grandes cambios!

Los amigos siguieron caminando.

Pronto escucharon risitas.

Descubrieron a una ardillita que intentaba cargar tres bellotas gigantes a la vez.

“¡Oh, no!”, chilló la ardilla.

Las bellotas rodaron por la colina.

Jin se rió a carcajadas.

La ardilla se puso muy avergonzada.

Jin de pronto sintió algo divertido por dentro.

“No creo que reírme haya ayudado”.

Zara sonrió con amabilidad.

“Notaste algo importante”.

“¿Yo lo hice?”

“Sí.”

“Te detuviste y pensaste en cómo tus palabras y acciones pueden afectar a los demás”.

Jin miró a la ardilla.

“Lo siento”.

La ardilla sonrió.

“Gracias”.

Juntos todos ayudaron a recoger las bellotas.

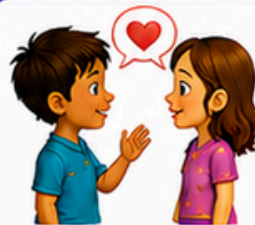


¡ÚNETE!

¿Puedes pensar en una ocasión hoy en la que pudiste haber necesitado autocontrol? Tal vez cuando...



Esperabas tu turno



Usabas palabras amables



Te detenías antes de actuar

¡Di todos juntos:

“Yo puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría”.



EL PODER DEL AUTOCONTROL

Reconociendo los momentos en que necesitamos autocontrol.

★ Parte 3: Detenerse, Pensar y Elegir con Sabiduría

Más adelante en el camino, encontraron un puente hermoso que cruzaba un arroyo brillante. Un letrero decía:

Un amigo cruza a la vez.

Jin saltó emocionado. “¡Podemos correr todos juntos!”, dijo.

Leo sacudió la cabeza. “El puente se ve tambaleante”.

Noah miró por debajo. “Tal vez no aguante a todos”.

Jin quiso correr primero. Sus pies ya se movían. Pero... se detuvo. Miró el letrero. Miró a sus amigos. Creo que este es otro de esos momentos.

“¿Qué momentos?”, preguntó **Noah**.

“Los momentos en que necesito...”

Jin hizo una pausa. “...autocontrol.”

Todos sonrieron. Cruzaron uno por uno. El puente se mantuvo seguro.

“Casi vuelvo a apurarme”, admitió **Jin**. “Pero detenerme ayudó”

Un amigo cruza a la vez.



¡ÚNETE!

¡Practiquemos juntos!



Todos nos detenemos como una estatua.



Ahora susurren: “Detenerse... Pensar... Elegir con sabiduría.”

¡Buen trabajo! ★

Autocontrol

EL PODER DEL AUTOCONTROL

Reconociendo los momentos en que necesitamos autocontrol.

★ Parte 4: Curiosidad vs. Autocontrol

Mientras caminaban más adentro del bosque, **Mia** notó que **Jin** se había quedado en silencio.

“¿Qué estás pensando?”, le preguntó.

“Pensé que el autocontrol significaba nunca cometer errores”.

“No”, respondió **Mia** con suavidad. “Significa darnos cuenta cuando nuestros sentimientos o acciones están a punto de tomar el control”.

Leo añadió: “Todos tenemos momentos en que necesitamos autocontrol”.

“Incluso los adultos”, dijo **Noah**.

“Incluso los maestros”, ríe **Zara**.

“¡Incluso los exploradores!”, se ríe **Jin**.

Pronto llegaron a la parte final del reto.

Un hermoso cofre de madera estaba bajo un gran árbol de enebro. Un letrero decía:

Ábrelo solo después de que todos estén listos.

Jin miró el cofre brillante.

“Tengo muchas ganas de abrirlo”.

Sus manos temblaron.

Sus pies se movieron.

Su curiosidad creció más y más.

Tomó un paso al frente.

Pero otro.

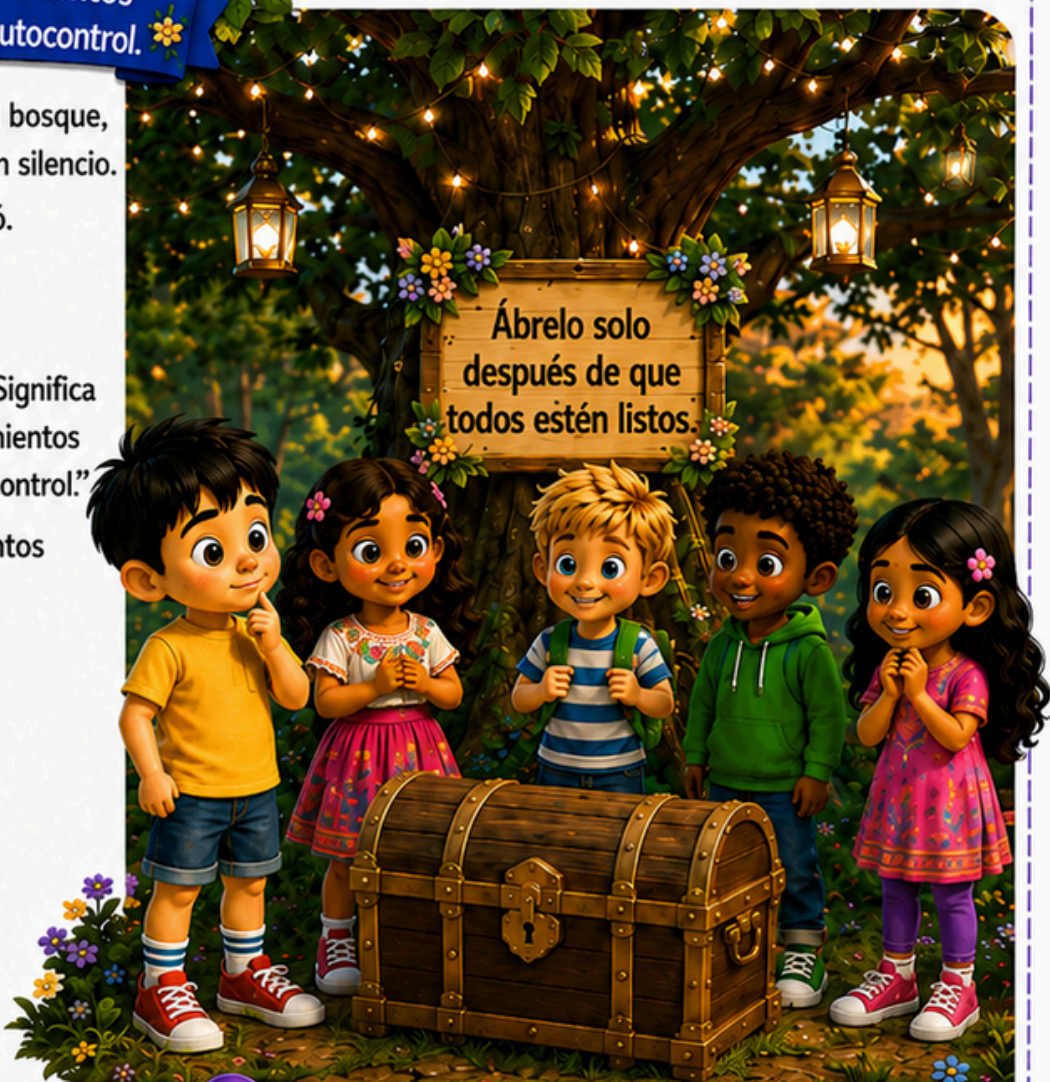
Estaba por levantar la tapa...

Se detuvo.

Tomó una respiración lenta.

Miró a sus amigos.

“¿Estamos listos?”.



¡ÚNETE!

¿Puedes pensar en un momento hoy en que pudiste haber necesitado autocontrol?
Tal vez cuando...



Esperabas tu turno



Usabas palabras amables



Te detenías antes de actuar

¡Dilo con todos!

“Yo puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría”.



Autocontrol

EL PODER DEL AUTOCONTROL

Reconociendo los momentos en que necesitamos autocontrol.

★ Parte 5: ¡El Tesoro de las Decisiones Sabias!

Todos asintieron. Juntos abrieron el cofre. Dentro había una insignia de madera que brillaba en forma de escudo. Enfrente estaban las palabras: **DECISIONES SABIAS**.



Detrás había una nota. Cada decisión sabia comienza notando el momento en que necesitas autocontrol.

Jin sonrió. “Creo que por fin entiendo.”
 “¿Qué aprendiste?”, preguntó **Noah**.
 “El autocontrol no es solo detenerse.”
 “¿Qué es?”, preguntó **Mia**.
 “Es notar cuándo necesito detenerme.”

Todos aplaudieron.

Se sentaron debajo del gran árbol de enebro para descansar. La brisa suave pasaba entre las ramas.

Mia abrió su pequeña Biblia. “Conozco un versículo que encaja perfectamente con la aventura de hoy.” Ella leyó:

“Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; y el que domina su espíritu que el que toma una ciudad.”
 — Proverbios 16:32 (RVR60)

Los momentos en que puedes controlarte a ti mismo son más fuertes que ganar una gran batalla.

Los amigos pensaron en el versículo.

Jin lo miró y dijo: “Hoy no peleé como un dragón.”

“No”, dijo **Leo** sonriendo.

“Practicaste algo aún más importante.”

“Noté cuándo necesitaba autocontrolarme.”



¡Únete!

¿Puedes pensar en un momento hoy en que pudiste haber necesitado autocontrol? Tal vez cuando...

- esperabas tu turno,
- usabas palabras amables, o
- te detenías antes de actuar.

¡Dilo con todos!

Yo puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría.

Cuando el sol comenzó a ponerse, los cinco amigos caminaron de regreso a casa juntos.

“Yo solía pensar que el autocontrol era solo para problemas grandes”, dijo **Jin**.

“Pero en realidad es para los pequeños momentos de todos los días.”

“Y muy poquitos momentos crecen y se convierten en grandes buenos hábitos”, dijo **Mia**.

Todos asintieron. Mañana traerá otra aventura. Y otra oportunidad para elegir con sabiduría.



RECORDATORIO DE LA AVENTURA DE HOY

Lección Principal:
 El autocontrol me ayuda a tomar decisiones sabias.

Frase para Memorizar:
 “Yo puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría.”



EL PODER DEL

AUTOCONTROL

Reconociendo los momentos
cuando necesitamos autocontrol.

VERSO 1

Cuando mis sentimientos crecen,
Dios puede ayudar a mi corazón.
Puedo notar, puedo ver,
Una mejor elección me espera a mí.

CORO

¡Detente... Piensa... Elige lo correcto!
Dios me ayuda de día y de noche.
Calmo mi corazón, escucho su voz de sabiduría,
Cada día tomo una buena elección.
¡Detente... Piensa... Elige lo correcto!
¡Brillando con la luz del amor de Dios!

VERSO 2

Cuando las cosas cambian
o los planes salen mal,
Dios me da fuerzas a mi corazón.
Soy amable, calmo mis manos,
también soy considerado.
Siempre hay algo bueno que hacer.

PUENTE

Paso a paso aprendo y crezco.
Más que ayer lo sé.
Dios va conmigo en todo este camino,
Él me ayuda a elegir lo correcto cada día.

CORO FINAL

¡Detente... Piensa... Elige lo correcto!
Dios me ayuda de día y de noche.
Calmo mi corazón, escucho su voz de sabiduría,
Cada día tomo una buena elección.
¡Detente... Piensa... Elige lo correcto!
¡Con la ayuda de Dios brillará mi luz!
Cada día creceré más sabio—
Una buena elección a la vez.



CANCIÓN TEMÁTICA

¡Detente,
Piensa, Elige!



ACCIONES DE LA CANCIÓN



DETENERSE

Levanta tu mano.



PENSAR

Toca tu cabeza.



CALMARSE

Pon las manos en el corazón
y respira profundo.

ELEGIR

Señala hacia adelante.



BRILLAR

Levanta los brazos.



¡Cántala fuerte, vívela con orgullo—
Puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría!





¡Cantemos juntos la Palabra de Dios!



“Mejor es el que **tarda**
en **airarse** que el **fuerte**;
y el que **domina su**
espíritu que el que **toma**
una ciudad.”

— Proverbios 16:32 —



ACCIONES DE LA CANCIÓN



Tarda en airarse

Respira profundo
y tranquilízate.



**Mejor que
el fuerte**

Muestra tus
músculos fuertes.



**Domina su
espíritu**

Señala tu corazón
y di: “Dios me
ayuda”.



**Toma una
ciudad**

Haz un círculo
grande con
tus brazos.



Proverbios 16:32

Abre tus manos
como un libro.



¡Recordaré la Palabra de Dios todos los días!



¡Guardaré Su Palabra en mi corazón! (Salmo 119:11)

EL PODER DEL AUTOCONTROL

Reconociendo los momentos en que necesitamos autocontrol.



CONVERSAMOS ¡Hablemos de ello!

¡Pensemos sobre la aventura de hoy con Jin y sus amigos!



1. MIRA ATRÁS

Responde estas preguntas sobre la historia.

- 1 ¿Cuál fue el primer reto que enfrentaron los amigos en el Bosque Sabio?
- 2 ¿Qué quiso hacer Jin con las bayas?
- 3 ¿Cómo mostró Jin autocontrol en el puente?
- 4 ¿Cuál fue el momento más difícil para Jin en el cofre del tesoro?
- 5 ¿Qué encontraron los amigos dentro del cofre del tesoro?
- 6 ¿Qué aprendió hoy el autocontrol?



2. PIENSA MÁS PROFUNDO

¡Pensemos un poquito más!

- 1 ¿Por qué crees que el autocontrol es importante en la vida diaria?
- 2 ¿Cómo puede esperar tu turno ser una decisión sabia?
- 3 ¿Qué puedes hacer cuando sientes que tus emociones quieren tomar el control?
- 4 ¿Cómo le ayudó detenerse y pensar a Jin y a sus amigos?
- 5 ¿Qué significa para ti "notar el momento en que necesito autocontrol"?



3. VIDA REAL

¿Cómo puedes usar el autocontrol en tu día?

Piensa en una situación y escríbela o dibújala.

Ejemplos:

- Esperar tu turno
- Usar palabras amables
- Detenerse antes de actuar
- Mantener la calma cuando estás molesto

Mi ejemplo:



4. COMPÁRTELO

Habla sobre esto con tu familia o grupo.

- ♥ Comparte tu ejemplo.
- ♥ ¿Qué te ayuda a recordar detenerte, pensar y elegir con sabiduría?
- ♥ Anímense unos a otros a tomar buenas decisiones cada día.



Autocontrol

LA IDEA DE HOY

El autocontrol no se trata solo de detenerse, sino de notar cuándo necesitamos hacerlo. Luego podemos pensar y elegir con sabiduría.
¡Yo puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría! ★

¡RETO PARA TI!

Busca por lo menos un momento hoy en que puedas usar el autocontrol.
¡Celebra tu decisión sabia!

¡Tú puedes! ★



EL PODER DEL AUTOCONTROL

Reconociendo los momentos cuando necesitamos autocontrol.

HORA DE LA BIBLIA

¡La Palabra de Dios me ayuda!



La Biblia es el libro especial de Dios.
Nos enseña cómo vivir, amar y tomar decisiones sabias cada día.



“Mejor es el que **tarda**
en **airarse** que el **fuerte**;
y el que **domina su**
espíritu que el que **toma**
una ciudad.”

— Proverbios 16:32 —



★ ¿QUÉ SIGNIFICA?



Ser lento para enojarse significa tomarse un tiempo para detenerse antes de reaccionar.



Es mejor que ser fuerte en el cuerpo, porque el autocontrol nos hace más fuertes por dentro.



Cuando dominamos nuestro espíritu, estamos a cargo de lo que sentimos y hacemos.



Eso es mejor que tomar toda una ciudad.

★ ¿CÓMO PUEDO USARLO?



DETENTE Detente y respira.



PIENSA Piensa en lo que es correcto.



ESCUCHA Escucha la sabiduría de Dios.



ELIGE Elige una acción amable y sabia.



CONFÍA Confía en Dios para que te ayude cada día.

★ CONEXIÓN BÍBLICA

El autocontrol es un fruto del Espíritu.



“Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley.”

— Gálatas 5:22-23 (RVR1960)



OREMOS JUNTOS

Querido Dios,
Gracias por ayudarme a tener autocontrol.
Ayúdame a ser lento para enojarme,
a pensar antes de actuar
y a elegir lo que es correcto.
Gracias por Tu amor y Tu sabiduría.
En el nombre de Jesús, amén.



★ CONSEJO PARA RECORDAR

Lee este versículo con tu familia todos los días.



¡Practícalo,
dilo y deja que
te ayude a tomar
decisiones sabias!



La Palabra de Dios
es mi guía.
¡Hoy elegiré con
sabiduría y todos
los días!



“Lámpara es a mis pies tu palabra, y lumbrera a mi camino.”



— Salmo 119:105 (RVR1960)

EL PODER DEL AUTOCONTROL

Reconociendo los momentos en que necesitamos autocontrol.



¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

★ ★ ¡Recordemos las cosas importantes que descubrimos hoy! ★ ★

HOY APRENDIMOS QUE...



Yo puedo **DETENERME**.

Cuando siento una emoción fuerte o necesito actuar rápido, puedo detenerme y respirar.



Yo puedo **PENSAR**.

Puedo pensar en lo que es correcto, lo que me ayuda y lo que Dios quiere que haga.



Yo puedo **ELEGIR** con sabiduría.

Puedo elegir palabras y acciones que muestran amor, amabilidad y respeto.



Dios me da su poder.

Con la ayuda de Dios, puedo controlar mis emociones y tomar buenas decisiones todos los días.

♥ ¡El autocontrol me ayuda a tomar decisiones sabias! ♥



RECORDAMOS NUESTRAS GRANDES IDEAS

Emociones



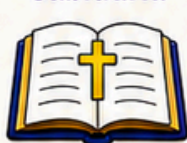
Está bien tener emociones. Puedo aprender a manejarlas.

Decisiones



Cada decisión que tomo me forma y me hace crecer.

Sabiduría



La Palabra de Dios me ayuda a saber qué es correcto y verdadero.

Autocontrol



El autocontrol es un regalo de Dios. Me ayuda a crecer más fuerte cada día.

Propósito



Fui creado para hacer cosas buenas para Dios.

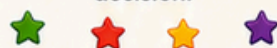
PUEDO USAR EL AUTOCONTROL AL...

- ✓ Respirar profundo antes de reaccionar.
- ✓ Pensar en lo que es mejor.
- ✓ Usar palabras amables y manos tranquilas.
- ✓ Esperar mi turno con paciencia.
- ✓ Pedirle ayuda a Dios cuando la necesito.

♥ Estoy creciendo más fuerte en **autocontrol** con la ayuda de Dios. ♥

★ DESAFÍO DE HOY

Busca un momento hoy para detenerte, pensar y elegir con sabiduría. Luego celebra tu buena decisión.



♥ Sigue practicando, sigue confiando y sigue permitiendo que Dios te guíe.

¡Tú puedes!

★ ¡Yo puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría todos los días!

¡Dios está conmigo, ayudándome siempre!

EL PODER DEL AUTOCONTROL

Reconociendo los momentos en que necesitamos autocontrol.

MOVIMIENTO

¡Vamos a movernos y crecer!

Mover nuestro cuerpo nos ayuda a recordar que podemos detenernos, pensar y elegir con sabiduría.

Hagamos cada movimiento mientras cantamos juntos:



¡DETENTE!

¡Quédate quieto como una estatua! Levanta la mano y muestra la señal de alto.



¡PIENSA!

Toca tu cabeza y piensa bien. Mmm... ¿qué es lo correcto?



¡ELIGE!

¡Levanta el pulgar y da un paso hacia adelante!



¡BRILLA!

¡Levanta los brazos bien alto y sonríe! ¡Dios me hace brillar!



★ ¡Hagámoslo otra vez! ★

Practica estos movimientos todos los días para que tu cuerpo y mente los recuerden:



ALTO



PIENSA



ELIGE



BRILLA

¡FORMAS DIVERTIDAS DE MOVERSE TODOS LOS DÍAS!

- ★ Baila con la canción del tema.
- ★ Estírate por la mañana.
- ★ Respira profundo y estírate antes de hacer la tarea.
- ★ Juega 'Baile Congelado' con tus amigos.

¡Moverse te ayuda a elegir con sabiduría!



Autocontrol

Recuerdo del Movimiento

Cuando muevo mi cuerpo, recuerdo detenerme, pensar y elegir. ¡Con la ayuda de Dios, yo puedo hacerlo!

Consejo para Padres

El movimiento en los niños ayuda a fortalecer los músculos del autocontrol.



¡Yo puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría todos los días!

¡Soy fuerte, soy inteligente, soy hacedor de buenas elecciones!





¡VAMOS A PRACTICAR!

Yo puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría en todo momento.



★ ACTIVIDAD 1: ¡DETENTE, PIENSA, ELIGE! COLOREA LA MEJOR OPCIÓN

Mira cada imagen. Colorea la opción que muestra autocontrol.

- 1 Quieres agarrar un juguete que otra persona está usando.



¡Agarra!



Pregunta con amabilidad y espera.

- 2 Te sientes enojado porque alguien tomó tu turno.



Grita y haz berrinche.

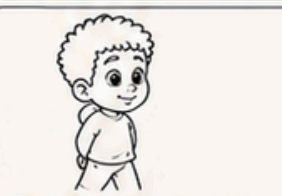


Respira profundo y mantén la calma.

- 3 Ves galletas en la cocina cuando nadie te está mirando.



Toma una rápida.



Espera hasta que alguien te diga que puedes.

- 4 Quieres ser el primero en el columpio.



Empuja para pasar.



Espera tu turno.

★ ACTIVIDAD 2: ¡UNE!

Traza una línea para unir cada situación con la acción de autocontrol que ayuda.



Te sientes enojado.



Piensa antes de actuar.



Ves algo rico.



Espera tu turno.



Quieres ir antes que otros.



Pregunta con amabilidad.



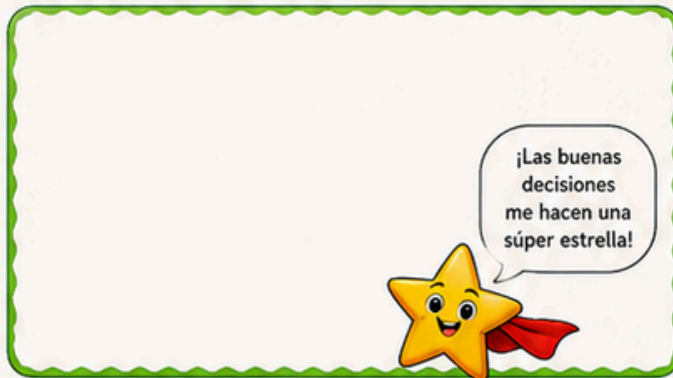
Ves lo que tiene un amigo.



Respira profundo.

★ ACTIVIDAD 3: ¡SÚPER ESTRELLA DEL AUTOCONTROL!

Dibújate tomando una decisión sabia hoy.
¿Qué te hace sentir orgulloso?



Estoy aprendiendo a detenerme, pensar y elegir con sabiduría.
¡Sigue practicando todos los días!



AUTOCONTROL

EL PODER DEL AUTOCONTROL

Reconociendo los momentos en que necesitamos autocontrol.

RETO DE LA GALLETA

¡Juego de Papá/Mamá y Mí!

Edades 4-8 • 10 minutos • 1 o más niños

¡Jugar juntos nos ayuda a practicar el autocontrol!

¡Vamos a practicar notar lo que queremos, esperar, pensar y elegir con sabiduría!

1 ¡PREPÁRATE!

Dale a cada niño un plato con una galleta. ¡Los padres también pueden jugar!

El padre/la madre dice:
"¡Hoy vamos a practicar nuestro juego de elegir con sabiduría! ¡Espera hasta que yo diga que es hora de comer la galleta!"



2 ¡GALLETA CONGELADA!

Manos en las rodillas. Cuando escuches "¡GALLETA CONGELADA!" espera 5 segundos.

El padre/la madre dice:
"¡GALLETA CONGELADA! Ahora cuenta 1-2-3-4-5."



3 ¡ALTO Y PIENSA!

Respira profundo. Nota lo que quieres. Pregunta: "¿Cuál es la decisión sabia?"

El padre/la madre pregunta:
¿Qué querías hacer con tu galleta?
¿Qué te ayudó a esperar?



4 ¡SORPRESA DE GALLETA!

Practica decisiones sabias con situaciones imaginarias.

- Quieres otra galleta. ¿Qué deberías hacer?
- Alguien tiene una galleta más grande. ¿Cómo puedes responder?

Deje que los niños respondan o actúen la situación.



5 ¡INTÉNTALO OTRA VEZ!

¡Vamos a ejercitar nuestros músculos del autocontrol otra vez! Todos ponen las manos en las rodillas. Esta vez, esperen 10 segundos.

El padre/la madre dice:
Los niños más grandes pueden repetir por 5 segundos más.



6 ¡TU ELECCIÓN SABIA DE GALLETA!

Ahora elige: comer tu galleta ahora o guardarla para más tarde.

El padre/la madre dice:
Te detuviste, pensaste y practicaste esperar. ¡Ahora toma tu sabia elección!



★ ¡DILO JUNTOS! ★



¡GALLETA CONGELADA!



ALTO



PIENSA



ELIGE

★ FORMAS DE JUGAR

- ★ Juega con uno o varios niños.
- ★ Intenta 5 segundos, luego 10 segundos.
- ★ Usa una galleta real o una de juguete.
- ★ ¡Festeja las decisiones sabias!



★ A HABLAR

- 1 ¿Fue difícil esperar?
- 2 ¿Qué te ayudó a detenerte y pensar?
- 3 ¿Cuándo más necesitas usar el autocontrol?

★ CONSEJO PARA PADRES

Si un niño busca la galleta antes de tiempo, recuérdale con amabilidad el reto y siga jugando. Nunca castigue ni le quite la comida. Una galleta de juguete también funciona.



★ FRASE PARA RECORDAR ★

I can stop, think, and choose wisely! → ¡Yo puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría!

¡Cada pequeña decisión sabia ayuda a que mi autocontrol crezca!
¡Yo puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría!



¡HORA DE CREAR!

Mi Escudo de la Sabiduría

Yo puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría.



Hoy hacemos un escudo para recordarnos detenernos, pensar y elegir con sabiduría, igual que Jin en el Bosque de las Decisiones.

NECESITARÁS:

- Plantilla del escudo (en la siguiente página)
- Crayones o marcadores
- Tijeras para niños
- Pegamento en barra
- Lana o cinta



PASO A PASO:

- 1** Colorea tu escudo y las imágenes.



- 2** Recorta el escudo y la cinta.



- 3** Pega las palabras DETENERME, PENSAR, ELEGIR y las imágenes en tu escudo.



- 4** Pega el listón rojo en la parte de abajo.



- 5** Haz dos agujeros en la parte de arriba y pasa tu lana o cinta.



- 6** Sostén tu escudo y di: "Yo puedo detenerme, pensar y elegir con sabiduría."



★ ¡MUESTRA TU ESCUDO! ★

Cuelga tu escudo donde puedas verlo todos los días: —en tu habitación, en tu mochila o en tu escritorio!



¿QUÉ TE RECUERDA TU ESCUDO?

Dibuja o escribe una manera en la que vas a usar tu escudo esta semana.



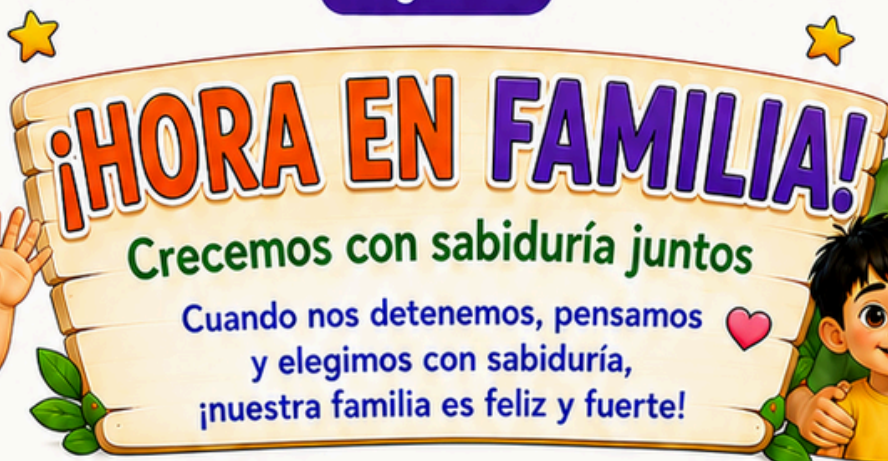
¡Cada elección sabia es una elección fuerte! ★



Dios me ayuda a elegir lo que es correcto y bueno.



CORAZÓN FUERTE
DE ELECCIONES SABIAS



HABLEMOS JUNTOS

Hazle a tu familia estas preguntas y hablen sobre ellas juntos.

- 1 ¿Qué significa detenernos, pensar y elegir con sabiduría?
- 2 ¿Cuándo es un buen momento para detenernos, pensar y tomar una buena decisión?
- 3 ¿Cómo nos ayuda hacer elecciones sabias en nuestra familia?
- 4 ¿Qué podemos hacer para ayudarnos unos a otros a tomar decisiones sabias?

¡RETO EN FAMILIA!

Reto: Durante un día, cada miembro de la familia se detendrá, pensará y elegirá con sabiduría en cada situación.

Vamos a...

- ★ Turnarnos _____
- ★ Usar palabras amables _____
- ★ Tener paciencia _____
- ★ Escucharnos unos a otros _____
- ★ Tomar buenas decisiones _____

¡Lo logramos! ❤️



ACTIVIDAD EN FAMILIA

Dibuja a tu familia haciendo algo juntos de una manera sabia.



NUESTRA PROMESA FAMILIAR

Como familia, hagamos esta promesa:

“Nos detenemos, pensamos y elegimos con sabiduría todos los días.”

Escriban sus nombres aquí: _____





¡RETO DE ELECCIONES SABIAS!



¡Yo puedo detenerme, pensar
y elegir con sabiduría todos los días!



Reto: ¡Completa estas elecciones sabias durante toda la semana!

Marca cada una conforme la hagas. ¡Te estás convirtiendo en una Estrella de Elecciones Sabias!

YO PUEDO...	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	¡LISTO!
 Detenerme antes de actuar. 	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 Pensar en lo que es correcto. 	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 Elegir con sabiduría cada vez. 	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 Usar palabras y acciones amables. 	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 Esperar mi turno con paciencia. 	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 Hacer que mi familia se sienta orgullosa. 	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 ¡Ser una Estrella de Elecciones Sabias! 	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	



¡Lo lograste!

Cuando completes todas tus elecciones sabias de la semana, colorea una estrella y celebra tu éxito.



Cada elección sabia
me hace más fuerte,
más amable y
más valiente.



ELECCIONES
SABIAS

Me detengo.
Pienso.
¡Elijo con sabiduría!





★ ¡HORA DE ORAR! ★

¡Hablemos con Dios y pidámosle ayuda para tomar decisiones sabias!



La oración es hablar con Dios. ¡Él siempre escucha!
Démosle gracias y pidamos Su ayuda.



★ OREMOS JUNTOS ★

Querido Dios,

Gracias por estar siempre conmigo.

Ayúdame a **DETENERME** antes de actuar.

Ayúdame a **PENSAR** en lo que es correcto.

Ayúdame a **ELEGIR CON SABIDURÍA** en todo lo que hago.

Dame palabras amables, 
un corazón tranquilo,  y el valor
para tomar buenas decisiones.

¡Gracias, Dios,
por ayudarme cada día!

Amén. 

DIBUJA TU ORACIÓN



¿Con qué necesitas ayuda hoy?
Dibuja o escribe tu oración aquí abajo.



PUEDO HABLAR CON DIOS SOBRE...



Mis preocupaciones



Mis agradecimientos



Mis decisiones



Mi paciencia



Mi familia



Recuerda:

¡Dios te ama muchísimo!
Él te escucha y quiere ayudarte. 

¡Ora todos los días y toma decisiones sabias con la ayuda de Dios!



Dios está contigo
dondequiera que vayas
y en todo lo que hagas. 

¡ELECCIONES SABIAS SUPERSTAR!

CERTIFICADO DE LOGRO

Este certificado se otorga con orgullo a

por aprender a **detenerme**,
pensar y **elegir con sabiduría**
en cada momento.

TÚ ERES...



Te detienes antes de actuar



Tomas decisiones sabias



Usas palabras y acciones amables



¡Te haces más fuerte cada día!



**JOLLY
Juniper**

Firma del maestro/líder

Fecha

CRECIENDO EN SABIDURÍA. VIVIENDO PARA DIOS.



Corazones que crecen. Carácter que se fortalece.
Una vida que glorifica a Dios.

¡LA AVENTURA CONTINÚA!

Edades
4-8

¡Tu próxima aventura de autocontrol
comienza aquí!

LO QUE APRENDIMOS SOBRE EL PODER DEL AUTOCONTROL

Jin y sus amigos exploraron el Desafío del Bosque de las Decisiones Sabias y descubrieron que el autocontrol nos ayuda a tomar decisiones sabias con nuestros pensamientos, sentimientos, palabras y acciones.

APRENDIMOS A:

- ✓ Detenernos y pensar antes de actuar.
- ✓ Seguir las reglas y esperar nuestro turno.
- ✓ Usar palabras y acciones amables.
- ✓ Pensar en cómo nuestras decisiones afectan a los demás.

“ **EL AUTOCONTROL
ME AYUDA A TOMAR
DECISIONES SABIAS.** ”

¡MUY BIEN!

¡Completaste tu primera
Aventura de Autocontrol!

Sigue así. Cada nueva lección
te ayuda a crecer más fuerte
y a tomar mejores decisiones.

DENTRO DE ESTA AVENTURA

- ✏ Páginas para colorear creativas
- ★ Desafíos divertidos
- ♥ Actividades para descubrir sentimientos
- 📖 Lección de autocontrol y versículo
- ★ Reto semanal de crecimiento
- 🏆 Certificado de héroe y insignia

MÁS LECCIONES,
MÁS DIVERSIÓN,
MÁS FORMAS
DE CRECER.

¡ELIGE TU AVENTURA!

¡Comienza con una o ahorra más!

¡LO QUE VIENE!



NOTA PARA PADRES

Ayuda a tu hijo(a) a reconocer sus emociones
antes de que se conviertan en su comportamiento.

CUADERNO DE HISTORIAS 1

\$5.00



Descarga digital
instantánea

5 CUADERNOS DE LA SERIE DE AUTOCONTROL

\$20.00

Precio regular: \$25.00

¡AHORRA
\$5!

¡DESCARGA DIGITAL INSTANTÁNEA • IMPRIME LAS VECES QUE NECESITES!

★ Ayuda a tu hijo(a) a crecer fuerte en **autocontrol**—una lección a la vez! ★ ♥