



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED

# PLAN DE PASTORAL



Educando en Valores  
2022



**Estimada Comunidad Escolar:**

A continuación, se presenta el Plan de Pastoral de nuestro Colegio, el cual se enfoca en generar un trabajo comunitario de acompañamiento y formación sustentado en la Fé y los valores que nos representan como Institución. Nuestra labor es la formación integral de nuestras estudiantes, incluyendo a nuestras familias y comunidad educativa a través de acciones que tengan sentido e impacto en todos y todas.

Como Pastoral también se pretende ser un acompañamiento y contención ante momentos difíciles, ser la mano que sostiene y guía este caminar durante los catorce años de escolaridad en la cual familias y estudiantes permanecerán en nuestro Colegio, pretendemos lograr trascender en el tiempo una vez que nuestras estudiantes egresen y lograr formarlas como personas íntegras, con un alto sentido de solidaridad, tolerancia y respeto.

Junto con lo anterior Pastoral llevará a cabo en nuestro colegio la catequesis de nuestras estudiantes.



**“Construyendo caminos de Fé en comunidad”**



***“La Felicidad que cada uno desea, puede tomar muchos rostros,  
pero sólo puede alcanzarse si somos capaces de amar. Este es el  
camino”.***

**Papa Francisco.**



Nuestro plan de Pastoral ofrece una concepción Cristiana del ser humano, de la vida y del mundo.

Pretende sustentar esta concepción en base al trabajo de los valores definidos en nuestro PEI se implementará en clases de orientación y de religión, siendo monitoreado por Asistente de UTP y Psicóloga del establecimiento.

VALOR	DEFINICIÓN	ACTITUDES
<b>RESPECTO</b>	Se pretende que las estudiantes reconozcan, acepten, aprecien y valoren las cualidades del prójimo y sus derechos. De manera de lograr una sana convivencia y resolución de conflictos.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Procurar ser amables con todos (as).</b></li><li>▪ <b>Respetar los tiempos de los(as) otros.</b></li><li>▪ <b>Cumplir con compromisos propuestos y adquiridos.</b></li><li>▪ <b>Resolver problemas sin violencia.</b></li><li>▪ <b>Cuidar materiales y dependencias del colegio.</b></li><li>▪ <b>Cumplir normas y reglas acordadas.</b></li></ul>
<b>RESPONSABILIDAD</b>	Se pretende que la estudiante adquiera la virtud de tomar decisiones de manera consciente, junto con ello asumir las consecuencias que tengan las citadas decisiones y de responder de las mismas ante quien corresponda en cada momento.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Cumplir con los compromisos acordados.</b></li><li>▪ <b>Asumir consecuencias de sus acciones y decisiones.</b></li></ul>



<p><b>SOLIDARIDAD</b></p>	<p>Se define como la colaboración mutua entre nuestras estudiantes, el sentido de unidad y preocupación por sus compañeras, sobre todo antes situaciones difíciles.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Trabajar por el bien común de todas sus compañeras y comunidad.</b></li><li>▪ <b>Apoyar las distintas iniciativas de colaboración que se desarrollan el colegio.</b></li><li>▪ <b>Ante cualquier situación de convivencia, ponerse en el lugar del otro.</b></li><li>▪ <b>Promover la práctica de compartir.</b></li></ul>
<p><b>HONESTIDAD</b></p>	<p>Se pretende que las estudiantes actúen con integridad y respeto hacia sí mismas y los demás, reconociendo sus conductas erróneas, aprendiendo de ellas, que produzcan sus trabajos académicos en base a sus propias ideas, sean capaces de manifestar sus dudas y requerimientos con claridad y sean capaz de resolver sus conflictos de manera directa.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Comportarse de manera honesta y sincera.</b></li><li>▪ <b>Ser franca y respetuosa en sus comentarios.</b></li><li>▪ <b>Procurar dar cuenta de los hechos apegándose a lo sucedido.</b></li></ul>
<p><b>HUMILDAD</b></p>	<p>Se pretende que las estudiantes en base al autoconocimiento reconozcan sus capacidades,</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Reconocer sus habilidades y ver la oportunidad de colaborar.</b></li></ul>



	habilidades y límites y actúen en base a ese conocimiento, sin soberbia. Junto con ello que sea capaces de compartir sus conocimientos, sin jactarse de ellos.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Compartir sus conocimientos con sus compañeras.</b></li><li>▪ <b>No presumir de sus capacidades o habilidades en desmedro de sus pares.</b></li></ul>
<b>JUSTICIA</b>	Es el principio moral de cada individuo que decide vivir dando a cada uno lo que le corresponde o pertenece, esta virtud pretende que las estudiantes pongan en práctica de manera coherente y busquen el beneficio común y no solo propio en sus requerimientos.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Promover la justicia en las interacciones con sus pares.</b></li><li>▪ <b>Buscar beneficio común por sobre el personal en sus actos y/o requerimientos.</b></li></ul>
<b>TOLERANCIA</b>	Se pretende que las estudiantes manifiesten en su actuar, respeto íntegro hacia el otro (a), hacia sus ideas, prácticas o creencias, independiente que sean diferentes a las propias.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Respetar las opiniones de sus pares, independiente que no las comparta.</b></li><li>▪ <b>Respetar prácticas y/o creencias.</b></li><li>▪ <b>Respetar diversas manifestaciones culturales.</b></li></ul>
<b>PERSEVERANCIA</b>	Este valor fundamental, nos supone promover y valorar el esfuerzo continuo de las estudiantes, de manera que sean capaces de alcanzar	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Valorar los esfuerzos propios y de mis pares.</b></li><li>▪ <b>Establecer metas reales respecto al rendimiento escolar.</b></li></ul>



	<p>sus propósitos o metas y junto con ello busquen soluciones a las dificultades que se les presenten, sin abandonar el objetivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Buscar soluciones reales a dificultades.</b></li><li>▪ <b>Terminar los trabajos o actividades iniciadas.</b></li><li>▪ <b>No abandonar metas o desafíos propuestos o autoimpuestos.</b></li></ul>
<b>COMPAÑERISMO</b>	<p>Este valor promueve el apoyo, comprensión y ayuda a los demás sin buscar nada a cambio, se basa en la actitud de colaboración de nuestras estudiantes, que es compartida por todo el grupo curso.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Apoyar a sus pares.</b></li><li>▪ <b>Escuchar a sus compañeras.</b></li><li>▪ <b>Alentar ante la dificultad.</b></li><li>▪ <b>Colaborar con otros, desde una disposición positiva.</b></li></ul>
<b>RESILIENCIA</b>	<p>Mediante este valor se busca desarrollar en las estudiantes la capacidad de adaptarse positivamente a las situaciones adversas y salir fortalecida con la experiencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Adaptarse a cambios o innovaciones académicas.</b></li><li>▪ <b>Aprender de cada experiencia difícil o compleja a nivel académico.</b></li><li>▪ <b>Buscar ayuda en caso de requerirla (académica o emocionalmente).</b></li></ul>
<b>AFECTO</b>	<p>Se pretende que las estudiantes vivan su proceso académico en un entorno afectivo, que les permita sentir la confianza básica para participar y colaborar</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Saludar, ser gentil, amable y colaboradora con los demás.</b></li><li>▪ <b>Comunicarse con otros de manera cordial y asertiva.</b></li><li>▪ <b>Identificar aspectos positivos en cada situación vivida.</b></li></ul>



	con otros, constituyéndose en expresiones positivas, de cariño, amor y amistad.	
<b>EXCELENCIA</b>	Se pretende que las estudiantes se caractericen por hacer sus trabajos y actividades de manera óptima, sin excusas y con un alto nivel de autocrítica.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Plantearse sueños, metas y dirigir sus acciones hacia éstos.</b></li><li>▪ <b>Enfrentar desafíos y equivocaciones como oportunidades de aprendizajes.</b></li><li>▪ <b>Tener altas expectativas sobre sí misma y otros.</b></li><li>▪ <b>Ser rigurosas, autocríticas y profesionales en sus acciones.</b></li></ul>

**Objetivos:**

- Generar una red de apoyo y contención desde la fé para nuestra comunidad educativa.
- Participar como pastoral en actividades comunitarias y religiosas con el fin de hacer práctico nuestro compromiso social de fé.
- Ser un referente valórico para nuestra comunidad.

**Objetivos específicos:**

- Organizar eucaristías dentro del Colegio.
- Promover instancias de reflexión de toda la comunidad escolar respecto a temas de interés asociados a nuestros valores.
- Convocar a las familias a vivir la fe a través de acciones sociales, campañas y vivencias de los sacramentos.
- Acompañar a las familias que viven situaciones difíciles, tales como enfermedad, duelos y problemas de convivencia, con los recursos que nos da nuestra fe.
- Articular acciones con encargada de Convivencia del Colegio.





**PLAN DE ACTIVIDADES DE PASTORAL**

	<b>Mes</b>	<b>Valor</b>	<b>Acción</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Destinatario</b>
1.	Marzo	Afecto	Liturgia inicio año Escolar.	Dar la bienvenida al año Escolar 2022 y encomendar nuestras intenciones hacia el Señor.	Estudiantes, Cuerpo docente y administrativo.
			Encuentro reflexivo en clase de orientación: respecto a metas y proyecto de vida.	Acoger y desear un buen inicio de año a las estudiantes que inician cuarto medio.	Estudiantes cuarto año medio.
2.	Abril	Respeto	Actividad transversal en religión relacionada a este valor, de acuerdo con anexo.	Construir dialogo y lenguaje común respecto al valor del respeto.	Todos los niveles.
3.	Mayo	Responsabilidad	Campaña Tenencia Responsable de mascotas.	Charla tenencia responsable de mascotas.	Primer ciclo.



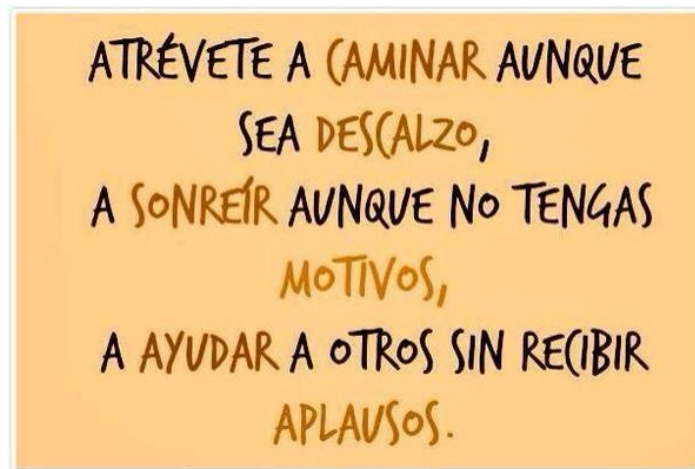
			Campaña responsabilidad escolar.	Charlas, equipo Psicoeducativo.	Segundo ciclo y enseñanza media.
4.	Junio	Tolerancia	Actividad en clases de religión orientadas a desarrollar este valor.	Reconocer mediante el juego la importancia de este valor.	Desde 1° básico a 4° medio.
5.	Julio	Honestidad	Actividad en clase de religión.	Reconocer mediante la narración el valor de la honestidad.	Desde 1° a 4° medio.
6.	Agosto	Solidaridad	Campaña cajitas de alimentos.	Entregar cajas de alimentos a familias de nuestro colegio que presentan dificultad económica.	Familias de los diferentes cursos del Colegio.
7.	Septiembre	Resiliencia	Actividad en clase de orientación.	Reconocer mediante observación de video el concepto de resiliencia.	Todos los niveles.
8.	Octubre	Perseverancia	Actividad en clase de orientación.	Establecer una meta académica entre docente y estudiantes para el mes de octubre.	Todos los niveles.



9.	Noviembre	Compañerismo	Tutorías.	Desarrollar acompañamiento entre compañeras del nivel.	4°básico a 4°medio.
10.	Diciembre	Humildad	Tarjetas de navidad: Nacimiento de Jesús	Promover mediante la creación de tarjetas el concepto de humildad en base al nacimiento de Jesús.	Todos los niveles.

**Evaluación:**

Pastoral tendrá dos oportunidades de evaluación de actividades realizadas: terminando el primer semestre y finalizando el segundo. Instancias en las cuales se evaluará cobertura, participación y trascendencia de Pastoral y nos permitirá mejorar nuestro trabajo.





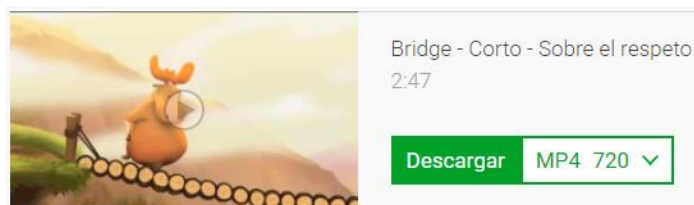
## ANEXOS ACTIVIDADES

### 1. ACTIVIDAD VALOR DEL RESPETO:

**Cursos: NT1-NT2 Y NB1.**

Objetivo: promover el reconocimiento en las estudiantes de las actitudes irrespetuosas con las cuales nos enfrentamos en la cotidianidad.

Recurso: video Bridge.



Actividad:

- Las estudiantes observaran el video.
- La Docente invitará a las estudiantes a dialogar en relación con el video observado: ¿qué les sucedió a los personajes?, ¿cuál es el problema? ¿cómo se sintieron?
- Luego la docente invitará a las estudiantes a dibujar una acción que represente el respeto para ellas, la cual deberá ser presentada a sus compañeras y pegada en panel de sala.

**Cursos: 2°básico a 6° básico.**

Objetivo: promover el reconocimiento en las estudiantes de las actitudes irrespetuosas con las cuales nos enfrentamos en la cotidianidad.

Recurso: Microcuento.

---



**Cuento del Hipopótamo sin respeto**

Había una vez un hipopótamo que para ir a trabajar debía tomar un bus por la mañana temprano. En vez de hacer cola como los demás, empezaba a dar empujones y codazos; quería ponerse él primero, y siempre lo conseguía. Con frecuencia causaba peleas y disgustaba a sus vecinos y colegas. El caso es que, cuando llegaba el bus a la parada de turno, siempre encontraba al hipopótamo por delante de todos.

No contento con ello, tan odioso el animal, subía al bus repartiendo pellizcos y manotazos. Deseaba sentarse en un buen sitio y para lograrlo no reparaba en los medios. Ya en el asiento, abría descuidadamente el periódico y tapaba con sus grandes hojas el rostro de su compañero; después tosía con la boca abierta, sin preocuparse del perjuicio que sus bacilos causaban a los demás pasajeros del vehículo. Se removía constantemente tratando de ponerse cómodo y molestaba no poco a todo el mundo. Salía del bus igual que había entrado, repartiendo pisotones y exabruptos. Cuando al fin ponía el pie en la calle, todos respiraban con alivio.

**Actividad:**

- La docente leerá el cuento a sus estudiantes y los invitará a representarlo: dramatizando o mediante dibujos, en grupos de cuatro integrantes.
- Una vez realizadas las presentaciones, el curso dialogará y completará con lluvia de ideas cuales son las actitudes que debería cambiar el hipopótamo para relacionarse mejor con el resto.
- Nuevamente las estudiantes en grupo volverán a representar el cuento, pero esta vez cambiando todas las conductas negativas por actitudes respetuosas.

Reflexión final: Luego del ejercicio, se invitará a las estudiantes a reflexionar respecto a las actitudes en las cuales hayan actuado de manera irrespetuosa o no se hayan sentido respetados. La idea es que concluyan y que tomen conciencia de que el respeto es algo de detalles y del día a día. Que consiste en tomar conciencia de que al lado mío hay otras personas, que debo ver y respetar.



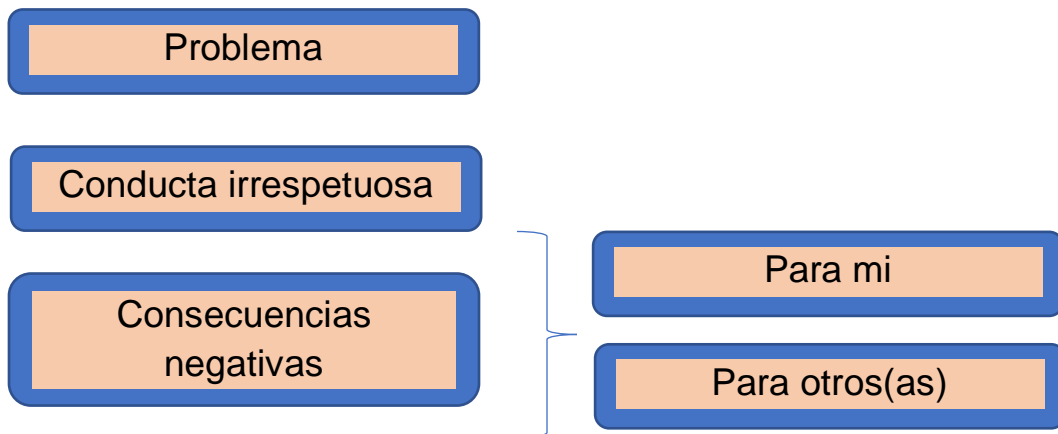
**Cursos: 7° a 4°medio.**

Objetivo: promover el reconocimiento en las estudiantes de las actitudes irrespetuosas con las cuales nos enfrentamos en la cotidianidad.

Recurso: video.

Actividad:

- Luego de ver el video, dialogar con el grupo curso respecto al valor del respeto: concepto, identificar situaciones en las cuales no somos respetuosos, el respeto en las redes sociales.
- En grupo desarrollarán dinámica de situaciones problemas, conductas asociadas y consecuencias.



**Situación Problema 1:** *1. Has sacado un 4 en un examen y crees que el profesor lo ha corregido mal y deberías haber aprobado.*

**Situación Problema 2:** *Tus padres te dicen que tienes que estar de vuelta en casa a las 22h después de salir y a ti te gustaría regresar más tarde.*

**2. ACTIVIDAD VALOR DE LA TOLERANCIA:**

**Cursos: 1° a 6°básico.**

Objetivo: Reconocer la importancia del valor de la tolerancia para convivir en un clima amigable y de valoración del otro(a).

**Recurso:** juego ludoteca.

Actividad:



- Mediante el desarrollo del juego se trabajará respecto a características personales y la importancia de respetarlas en comunidad.

**Cursos: 7° a 4° medio.**

Objetivo: Reconocer la importancia del valor de la tolerancia para convivir en un clima amigable y de valoración del otro(a).

Recurso: limones.

Actividad:

**La caja de limones.** Esta actividad se puede hacer con otras frutas como naranjas o manzanas. Entrega un limón a cada estudiante y pide que lo miren atentamente para detectar las diferencias. Junta todos los limones y colócalos en una caja para que cada estudiante encuentre el suyo. Seguramente lo harán sin problema. A continuación, pela los limones, los pones en la caja y les piden que los busquen de nuevo. La idea es enseñar que todas las personas son iguales en su interior, que no importan las diferencias externas.

Las estudiantes registraran en su cuaderno sus reflexiones.

### **3. ACTIVIDAD VALOR DE LA HONESTIDAD:**

**Cursos: 1° a 6° básico.**

Objetivo: Reconocer el valor de la honestidad en la narración e identificarlo en acciones diarias.

Recurso: cuento.

#### **Un cuento sobre la honestidad**

"Érase una vez un niño muy pobre que vivía con sus padres en las afueras de la ciudad. Juanito, que así se llamaba el niño, se iba todas las mañanas bien temprano al mercado de la ciudad, a tratar de buscar algo que hacer para que los comerciantes lo ayudaran con algunas cosas que le regalaban - frutas, hortalizas, verduras -, y contribuir a la economía hogareña, a pesar de que como era un niño era bien poco lo que podía conseguir.

Un día, estando sentado frente a una tienda de frutas, vio a una anciana comprando cosas que echaba en una bolsa grande. Juanito se acercó a ella para tratar de ayudarla, pero la anciana, al verlo tan desarrapado, lo echó de su lado, porque temía que el niño le fuera a coger alguna fruta que acababa de comprar. Juanito no le hizo mucho caso, pensando que quizás la viejecita había tenido anteriormente alguna experiencia desagradable.



En eso la anciana se va y, como era muy viejita, echó su bolsa del dinero en la bolsa de la compra. Esta se cayó al suelo sin que se diera cuenta. Juanito corrió donde la bolsa había caído, y cuando la abrió ¡Cielos, allí había dinero como para que toda su familia comiera una semana!

¡Qué suerte!  
¿Y sabes lo que hizo Juanito? Corrió hacia la anciana que ya se iba del mercado. Al verle de nuevo, la señora le dijo: “Mira niño, ¡ya te dije que no quiero que me ayudes!” “Señora” replicó Juanito no es para eso, sino para devolverle esta bolsa que se cayó sin que usted se diera cuenta.”

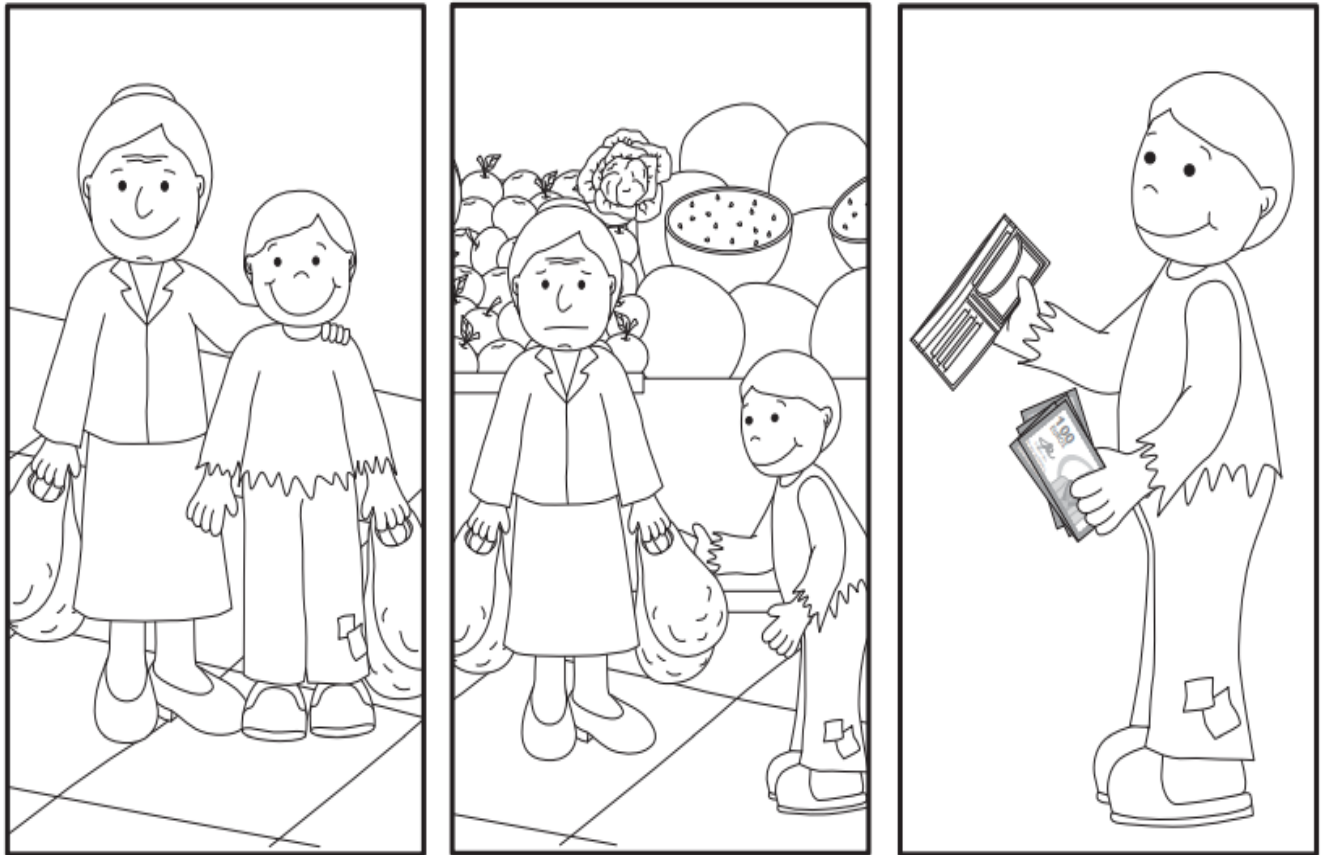
La anciana incrédula tomó la bolsa, miró dentro y exclamó: “Que injusta he sido, un niño tan honesto y yo rechazándolo. Ven conmigo a mi casa, para que te de todo lo que necesites para ti y tu familia.”

Y dicen que desde entonces todo el mundo en la vecindad llama a Juanito “el honrado”, por lo honesto que había sido en su conducta”.

Actividad:

- 1) Una vez terminado el cuento daremos la posibilidad a las estudiantes de que realicen comentarios sobre lo sucedido en el relato, guiaremos la conversación hacia la conducta honesta de Juanito, hablaremos con las niñas sobre qué es la honestidad, definiremos cuáles son las buenas acciones para considerar a alguien honesto de forma que comprendan qué es la honradez, y cómo deben ser las relaciones entre las personas honestas.
- 2) Para finalizar la actividad, las estudiantes colorearán y pondrán en orden la secuencia del cuento mediante lámina entregada, luego la cual recortarán y pegarán en su cuaderno de religión.





**Cursos: 7° a 4°medio.**

Cuento: Un enredo

En un ranchito vivía un Don Emilio, su esposa, Doña Rosa y sus tres hijos, Luis, Tere y César. Un día el papá bajó una caja de ciruelas, mandó a su hijo mayor a venderlas al pueblo cercano a su ranchito. El muchacho iba por la vereda cuando se encontró con un viejito de canas y barbas blancas (era un mago disfrazado de anciano) quien le preguntó al muchacho: — ¿qué llevas en esa caja hijo? —, -y el muchacho, pensando que le iba a pedir una ciruela, le respondió: —llevo piedras—, el anciano le contestó: —pues piedras venderás hijo—. El muchacho siguió su camino hasta llegar al pueblo. Fue grande su sorpresa cuando destapó la caja, eran puras piedras, las tiró y regresó a su casa. Cuando llegó su papá le preguntó: — ¿y el dinero de la venta?—, el muchacho respondió: —me tropecé y cayeron todas las ciruelas al barranco — El padre muy enojado pidió otra caja, y esta vez mandó a su hijo mediano a venderlas. Caminando el joven por el camino, se encontró con el mismo viejito, que le preguntó: — ¿qué llevas en la caja hijo? —, y el muchacho, pensando que le iba a pedir un poco le contestó: —llevo carbón—, y el viejito le contestó —pues carbón venderás hijo —. El muchacho siguió su camino hasta llegar al pueblo, cuando destapó su caja, las ciruelas se habían convertido en carbón. Al llegar a su casa le mintió a su padre, diciendo que por un



descuido le habían robado toda la fruta. El padre se puso triste porque no podía creer lo que le habían dicho sus hijos. El hijo menor al darse cuenta de lo que había sucedido, fue por una caja de ciruelas, unas maduras y otras verdes, y posteriormente le pidió permiso a su padre para ir a venderlas. En el camino, se encontró con el viejito, y éste le preguntó: — ¿qué llevas en esa caja hijo? —, el muchacho respondió: —llevo ciruelas—, el viejecillo sonriendo, le dijo: —pues ciruelas venderás hijo—. El joven siguió su camino hasta llegar al pueblo, y al destapar la caja se sorprendió al ver las ciruelas maduras y de mayor tamaño, mismas que pudo vender a buen precio. Al llegar a su casa, su padre se asombró del dinero obtenido por la venta, sus hermanos también sorprendidos, le preguntaron — ¿viste a un viejito por la vereda? —, él contestó: —sí, y me preguntó qué llevaba en la caja, sólo contesté que ciruelas. Sus hermanos simplemente se miraron y comprendieron que debían haber sido honestos desde el principio. A partir de ese día siempre hablaron con la verdad. Reflexiona: ¿Por qué crees que el anciano preguntaba con tanta insistencia a los hermanos qué llevaban en la caja? ¿Cómo crees que se sentía el papá cuando llegaron los hermanos mayores con las manos vacías? ¿Crees que el viejecito mago les dio una buena lección? ¿Crees que sea necesario ser deshonesto para tener éxito? Persona: ¿Por qué es importante no engañarse a sí mismo? ¿Sabes cuáles son tus principales fallas? Familia: ¿En qué situaciones te cuesta trabajo decir la verdad? ¿Sabes aceptar tus errores frente a los demás? Escuela: ¿Cuál es la mejor forma de ganar amigos? ¿Crees que quien dice la verdad conquista el respeto de los demás? Comunidad: ¿Qué puedes hacer para ganarte la confianza de los demás?

Actividad:

Reflexiona en relación con las siguientes preguntas y registra en tú bitácora personal.



Reflexiona:

¿Por qué crees que el anciano preguntaba con tanta insistencia a los hermanos qué llevaban en la caja?

¿Cómo crees que se sentía el papá cuando llegaron los hermanos mayores con las manos vacías?

¿Crees que el viejecito mago les dio una buena lección?

¿Crees que sea necesario ser deshonesto para tener éxito?

Persona: ¿Por qué es importante no engañarse a sí mismo? ¿Sabes cuáles son tus principales fallas?

Familia: ¿En qué situaciones te cuesta trabajo decir la verdad? ¿Sabes aceptar tus errores frente a los demás?

Escuela: ¿Cuál es la mejor forma de ganar amigos? ¿Crees que quien dice la verdad conquista el respeto de los demás?

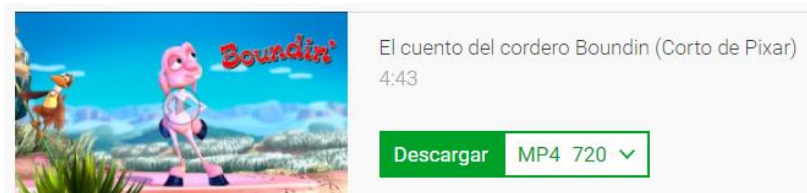
Comunidad: ¿Qué puedes hacer para ganarte la confianza de los demás?

#### 4. ACTIVIDAD VALOR RESILIENCIA:

**Cursos: NT1 A 6°BÁSICO.**

Objetivo: Identificar el concepto de resiliencia.

Recurso: video cuento del cordero Boundin.



Actividad: Dialogar sobre los sentimientos del cordero Boundin y el rol del conejo en la historia.



Dibujar a la persona que te ayuda y da animo cuando te sientes triste o piensas que no puedes lograr algo que te propones.

**Cursos: 7° A 4°MEDIO.**

Objetivo: Reconocer el concepto de resiliencia.

Recurso: video.



Actividades:

Realizar en su bitácora personal, una lluvia de ideas respecto a que asocian con el concepto de resiliencia.

Identificar, en cuales oportunidades se han sentido superadas por algún problema o frustradas por alguna situación y registrarlas.

Mirar en retrospectiva esas situaciones y pensar en una posible solución a esa dificultad o frustración y registrarla.

Dibujar escogiendo colores a tu elección como te sientes ahora que encontraste una solución.

¡Felicidades has sido resiliente!