# Gran Corazón
# Guía para Padres y Cuidadores

## Identidad y Pertenencia

Edición Abril 2021

BIG HEART WORLD

PRESENTED BY sparkler

IN PARTNERSHIP WITH noggin

# ¿Qué es Gran Corazón / Big Heart World?

Big Heart World ayuda a las familias a aprender juntas habilidades sociales y emocionales — qué significa tener un *gran corazón* y cómo lograr desarrollarlo. Esto implica:

- Aprender más sobre mí (uno/a mismo/a)
- Aprender más sobre ti (los demás)
- Aprender más sobre nosotros (relacionarse)

Aprender habilidades socio-emocionales *siempre* es importante en el desarrollo infantil. Desde que nacen, los bebés aprenden quiénes son desarrollando confianza, compasión y el sentido sobre lo que está bien o de lo que está mal. Actualmente, los padres pueden mostrarse especialmente preocupados por el desarrollo socio-emocional de sus hijos debido a las transiciones y al cierre de escuelas por el COVID-19.

Si usted se está preguntando cómo puede ayudar a su hijo/a a expresar sus sentimientos, a desarrollar relaciones de amistad, compartir, disfrutar del entorno escolar o aprender lo que le/la hace especial, Big Heart World es lo que necesita. Si usted se siente desbordado por la pandemia y los constantes cambios y transiciones, Big Heart World es lo que necesita. Si usted siente que no puede controlar ni una rabieta más y desea saber qué es exactamente lo que le intenta comunicar su hijo/a con su actitud, Big Heart World es lo que necesita.

*¿No sería fantástico que todos viviéramos en un mundo donde la gente tuviera un gran corazón?*

Big Heart World es un proyecto de Sparkler Learning que cuenta con el apoyo de Noggin, la Walton Family Foundation y muchas entidades asociadas sin ánimo de lucro.

Más información: https://bigheartworld.org/about-us/

# Todo Sobre Mí: Lección 1 de Big Heart

La respuesta a la pregunta “¿Quién soy?” parece sencilla, ¡pero puede tomar toda una vida!

El aprendizaje sobre uno mismo (quiénes somos) empieza cuando el niño es pequeño. ¡Primero mueven sus deditos! ¡Luego se tocan los pies! Desarrollan relaciones afectivas con los miembros de la familia ¡y ello les ayuda a desarrollar el sentido de pertenencia! Hacia su primer cumpleaños, el bebé se percata de que la persona que observa en el espejo es “él/ella,” y cuando cumple 2 años se reconoce en las fotos. A medida que crecen, los niños aprenden más y más sobre quiénes son y cómo encajan en el mundo. En este proceso, sus padres y cuidadores pueden ayudarles.

Tu identidad te convierte en lo que eres: tus habilidades, pasiones y preferencias, tus rasgos físicos, cultura, idioma y mucho más. Desarrollar un fuerte sentido de la identidad ayuda a los niños/as a aumentar su autoestima, la conciencia de uno mismo y la confianza. Con el tiempo, permite aprender cómo interactuar con otros para hacer amigos y solucionar juntos los problemas.

Esta es la primera lección de Big Heart para que los padres y cuidadores la utilicen con sus niños/as. En los próximos meses, Big Heart World se centrará en muchas habilidades y temas importantes del aprendizaje socio-emocional, como la idea de uno/a mismo/a, de los demás, y las relaciones. Aquí encontrará un resumen visual de todo el contenido que le presentará Big Heart World para que pueda hacerse una idea:

**CONCIENCIA DE UNO MISMO**

- Todo sobre Mí
- Sentimientos
- Similitudes y Diferencias

**CONCIENCIA DE LOS DEMÁS**

- La Amistad
- Empatía
- Resolución de Problemas

**RELACIÓN CON OTROS**

- Ayudar
- Respetar
- Civismo

# ¡Aprendamos Algunas Palabras Big Heart!

*Al introducir nuevo vocabulario, ayuda a su hijo/a a aprender las palabras que necesitará para expresar grandes ideas. Aquí hay una lista de algunas palabras que puede compartir con él/ella relacionadas con la identidad y pertenencia.*

- **Identidad** - quién soy, qué hace que yo sea “yo”
- **Similar** - parecido, que tiene cualidades en común (¡tú puedes parecerte a otra persona en algunas cosas y ser distinto/a en otras!)
- **Diferente** - no igual a otra cosa o persona, o no como antes
- **Familia** - personas relacionadas entre sí por parentesco, como padres e hijos
- **Sentimientos** - Cómo piensas sobre algo; lo que crees, emoción
- **Comunidad -** grupo de personas que viven en un mismo lugar o que tienen una característica concreta en común
- **Respeto -** pensar en los sentimientos de los demás

- **Idioma** - lenguaje, forma de comunicación con otras personas, por escrito o verbal, utilizada por personas de una zona o país
- **Identidad étnica -** hecho o sentimiento de pertenencia a un grupo social que tiene una tradición nacional/cultural en común
- **Cultura** - las creencias, estilo de vida, arte, idioma y costumbres compartidas y aceptadas por las personas de una sociedad o grupo en concreto
- **Herencia** - algo que heredas de tus ancestros
- **Pertenecer** - ser un miembro o formar parte de un grupo o comunidad
- **Único** - que no hay otro igual, distinto al resto, especial
- **Independiente -** capaz de hacer cosas por uno/a mismo/a, sin ayuda

# Actividades

# “Nadie Como Yo”

# Canción

**Nadie como Yo (‘Like Nobody Else’) es una canción de Alex Geringas y William J. Fuller. Es la primera canción del álbum de Noggin ‘Big Heart Beats’. La letra rinde homenaje a la Identidad, la Individualidad y el respeto a uno mismo/a:**

Me siento tan bien conmigo *(yeah)*
No hay nadie como yo (nadie como yo*)*
No hay nadie como yo (nadie como yo*)*

Voy con la cabeza en alto
Me siento afortunado
Soy tan especial
Todo es genial

A mi mundo te doy la bienvenida
Sí, esta es mi vida
Cuando me miro al espejo
Me siento perfecto

Sé que puedo mejorar la vida
Sólo siendo yo mismo estaremos unidos
Mostraré al mundo quién soy (Mmm-hmm)

Me siento tan bien conmigo *(yeah)*
No hay nadie como yo (nadie como yo*)*
No hay nadie como yo (nadie como yo*)*
Me siento tan bien conmigo *(yeah)*
No hay nadie como yo (nadie como yo*)*
No hay nadie como yo (nadie como yo*)*

Me gusta mi piel
Me encanta ser yo
Nunca digo no puedo
Porque sé que sí puedo

Adoro mi gran sonrisa
Peino mi pelo sin prisa
Visto zapatos de colores
Me siento genial

Mi felicidad deslumbra
Mmm-hmm
Adoro vivir la vida
Oh, yeah
Mostrad vuestra sonrisa a todos
Nunca lo olviden - **Todos díganlo orgullosos**

Me siento bien
**¡Qué bien!**
Me siento genial
**Genial**
Sí, éste/a soy yo
**Soy yo**
Disfrutando de mí mismo/a (yeah-yeah)

**Me siento tan bien conmigo** *(me siento tan bien)*
**No hay nadie como yo** *(nadie como yo)*
**No hay nadie como yo** *(nadie como yo, yeah)*
**Me siento tan bien conmigo** *(me siento tan bien)*
**No hay nadie como yo** *(nadie como yo)*
**No hay nadie como yo** *(nadie como yo)*
Nadie es como yo

# 5 Formas de Explorar la Identidad y Pertenencia con “Nadie Como Yo”

1. **Nadie Como Yo** (Desarrollo Físico, Social y Emocional)
   Vayan a BigHeartWorld.org para escuchar “Like Nobody Else”, del álbum de Noggin ‘Big Heart Beats’, ¡y disfruten de un baile en casa! ¿Quizá su hijo/a quiera añadir la canción a su lista de preferidas? (Comparta con nosotros un vídeo del baile en las Redes Sociales).

2. **Más allá de la Canción** (Aprender sobre: Desarrollo Social y Emocional)
   Hablen sobre la idea central de “Nadie Como Yo”. ¿Qué significa ser único/a? ¿Qué significa estar orgullosos de ser quien eres? ¿Qué hace que NUESTRA familia sea como es? ¿Qué hace tan especial a nuestro hijo/a?

3. **¡Diversión con ‘Nadie Como Yo’!** (Aprender sobre: Desarrollo Social y Emocional, Arte)
   Tras hablar sobre la canción “Nadie Como Yo”, completen juntos una de nuestras actividades sobre identidad y pertenencia para explorar las ideas de la canción fuera de la pantalla, ¡con papel y lápices de colores! Aquí debajo tiene algunas de las actividades:

   - **Juego del Espejo** — Tres actividades relacionadas para ayudar a los bebés, niños pequeños y a los más mayores a explorar las ideas de identidad y pertenencia. (*Vea debajo un ejemplo de esta actividad*).
   - **Bandera de Familia —** ¡Diseñen una bandera familiar sobre la identidad de su familia para comprender cómo encaja cada uno! Pensado para niños pequeños y mayores.
   - **Mi Libro Sobre Mí —** ¿Quién ES su hijo/a? ¿En qué muestra interés? ¿Qué hace que sea especial? Desarrollar un fuerte sentido de identidad ayuda a los niños a crecer en confianza. Usted puede ayudarle a explorar su identidad con un libro especial sobre él/ella. Hay versiones distintas de esta actividad para bebés, niños y chicos.
   - **Superhéroe de Verdad —** ¿Qué GRAN poder tiene su peque? Cuando el niño/a piensa en lo que se le da bien, impulsa la confianza en sí mismo/a y aprende cómo puede ayudar a los demás. ¡Esta actividad es para niños pequeños y mayores!
   - **Cuatro Formas Divertidas de Relajarse —** Recuperar el control puede resultar difícil, pero aprender a controlar el cuerpo y las emociones es un paso importante hacia el desarrollo de otras habilidades (desde la lectura hasta la resolución de problemas con los amigos). Pida a su niño/a (pequeño o mayor) que le ayude a crear un espacio especial para relajarse o pruebe nuestros ejercicios de respiración recomendados.

4. **Juego ‘Nadie Como Yo’** (Aprender sobre: Alfabetización, Desarrollo Social y Emocional, Concentración y Resolución de Problemas)
   Todos en la familia pueden escribir o dibujar tres cosas que los hagan especiales. Introduzca todas las respuestas en una bolsa y luego vaya sacándolas una a una. ¿Podrán adivinar quién escribió/dibujó cada una?

5. **Baile Congelado ‘Nadie Como Yo’** (Aprender sobre: Desarrollo Social y Emocional, Concentración y Resolución de Problemas, Arte)
   Ayude al niño/a a mejorar sus habilidades rítmicas y de autocontrol con el juego del baile congelado. Pongan la canción. ¡Los chicos deberán quedarse quietos como estatuas cuando la música se detenga!

# Más Allá del Reflejo: Juego del Espejo

**¿QUIÉN *es esa persona del espejo?* ¡Es una pregunta con distinto significado para un bebé o un niño mayor!**

Los padres y cuidadores pueden usar los espejos como herramienta para ayudar a los niños a explorar su identidad. Familiarizarse y valorar partes del cuerpo, como los ojos, la piel, las pecas y la sonrisa, ayuda a desarrollar la confianza y conciencia en uno mismo. En etapas tempranas, los bebés no se reconocen en la persona del espejo, pero disfrutarán explorando un rostro amigo. Con el tiempo, los niños se reconocerán en el espejo. Los más mayores pueden crear autorretratos para seguir reforzando su sentido de identidad.

¡Descubra aquí algunas actividades que le ayudarán a usar el espejo juntos para aprenderlo *todo sobre ustedes!*

## Cu-Cu, ¡Soy Yo!

**Edad:** 0-1.5
**Habilidades:** Identidad, Comprensión
**Palabras de Vocabulario**:
Mirar: intentar ver
Espejo: superficie que refleja

**Materiales:** Espejo apto para niños, mantita o trapo

**Forma de Juego:**

1. Mirémonos los dos en el espejo. ¡Me veo a mí, y te veo a ti!
2. Dé un golpecito al espejo para captar la atención del bebé. Deje que toque y explore el espejo con las manos. Con bebés de más edad, puede poner caras divertidas y saludar a su reflejo diciendo “¡Hola!”. ¡Anímelo a hacer lo mismo!
3. Remeta o sujete con cinta un trapo pequeño en la parte superior del espejo para ocultar sus reflejos. Ya están listos para jugar al Cu-Cu. Al utilizar el nombre de los bebés mientras jugamos, ¡les estamos facilitando la comprensión de que son ELLOS en el espejo!

Encuentre esta y otras actividades de co-juego Big Heart World online, en https://bigheartworld.org/big-heart-playroom

# ¿Sigues siendo TÚ?

**Edad:** 1.5-3
**Habilidades:** Identidad, Comprensión
**Palabras de Vocabulario**:

Espejo: superficie que refleja
Cambiar: hacerlo distinto
Disfraz: vestuario y accesorios

**Materiales:** Espejo para niños, ropa para disfrazarse y accesorios

**Forma de Juego:**

1. ¿Quién es ese/a en el espejo? ¡Eh, eres TÚ!
2. Cambiemos tu aspecto: puedes usar un casco rojo de bombero como Marshall, gafas sobre la frente como Rusty, pasadores rojos como Kai-Lan, o podemos dibujar con maquillaje joyas como las de Shimmer y Shine. ¡Incluso podemos usar dos calcetines míos a modo de orejas de cachorro para parecerte a Blue!
3. Mírate de nuevo en el espejo. ¿Qué te parece tu aspecto disfrazado/a? ¿Sigues siendo tú?

# Autorretrato

**Edad:** 3-10
**Habilidades:** Identidad, Motricidad Fina
**Palabras de Vocabulario**:

Espejo: superficie que refleja
Retrato: dibujo o foto formal de una persona o grupo
Forma: silueta de algo

**Materiales:** Espejo para niños, papel blanco, rotuladores o lápices

**Forma de Juego:**

1. ¿A quién ves cuando miras en el espejo? Deje que su hijo/a mire su rostro en el espejo. ¿Qué forma tiene su cabeza? Ayúdele a utilizar un rotulador o lápiz para dibujar esa forma en un papel — usar rotuladores o lápices de niño mayor ayuda a que sienta el proyecto como algo importante, ¡y de hecho lo es!
2. ¿Qué más observa de su rostro? ¿Qué forma tiene su nariz? ¿Y sus ojos? Dejen que los niños dibujen sus rasgos característicos tal y como ELLOS los ven. ¡Después de todo, ellos son los artistas!
3. ¿Hay algo más? ¿Pecas? ¿Gafas? ¿Cómo es su cabello? ¡Con rotuladores o lápices, dibujen estos detalles!
4. Los niños pueden usar ceras, lápices de colores o acuarelas para dar un toque de color a su autorretrato.

Un reto para niños mayores: añadir otro nivel de auto-reflejo a esta actividad. Piensen en las características de la persona en el espejo. ¿Es amable? ¿Creativa? ¿Fuerte? ¿Tímida? Pida al niño/a que comparta sus ideas en voz alta para incorporar las palabras al dibujo.

# Destacados Big Heart World

## Entrevista

Cuando Alex Geringas era niño, sufría 'bullying' por estar "demasiado gordo". De pequeño, Wil Fuller era demasiado tímido para iniciar una conversación con otros niños. Ahora son las estrellas de "Like Nobody Else", una canción del álbum de Noggin *Big Heart Beats* sobre la autoestima y la confianza en uno mismo; y comparten sus consejos con los niños de gran corazón de hoy en día.

"Intenta dar siempre lo mejor de ti mismo/a, incluso si no lo consigues", comenta Wil, un escritor-productor-rapero-compositor instalado en Los Angeles. "Sigue intentándolo y nunca te rindas. De niño, siempre me sentía bien cuando intentaba cosas que creía que no podría conseguir y lograba hacerlas. Me daba un montón de confianza".

Alex —letrista y compositor premiado que toca un elegante piano rosa brillante— también pide a los niños de hoy en día que luchen por lo que les apasiona: "¡Encontrad aquello que más os gusta e id a por ello! Sois perfectos tal y como sois."

Acceda al artículo completo y al clip de la sesión de grabación del dúo en Big Heart World: https://bigheartworld.org/the-big-heart-album.

## Little Kids, Big Hearts

Un podcast original que trata sobre las grandes preguntas de los niños y se ha creado para ayudar a las familias a explorar ideas relacionadas con el aprendizaje social y emocional.

El primer episodio incluye un debate entorno a la idea que sustenta la iniciativa Big Heart: ¿Qué significa tener un corazón grande?

Puede escucharlo en https://bigheartworld.org/podcast.

## Big Heart Identidad y Pertenencia: Un Libro Creativo para Colorear

¡Dibuja un autorretrato! ¡Describe a tu familia! Elige tus adjetivos! Completen juntos este libro creativo para colorear para ayudar al niño/a a aprender más sobre sí mismo/a y su familia — ¡y sobre todo lo que le/la hace especial!

Encuéntrelo en https://bigheartworld.org.

# Libros para Hablar de Corazón a Corazón

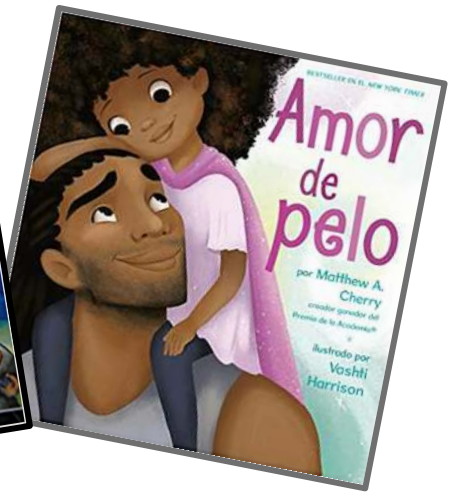
Aquí tiene una lista de libros especiales que puede compartir y sobre los que puede hablar con su niño/a. Encuentre más ideas sobre libros increíbles en https://bigheartworld.org/the-big-heart-book-list.

**Las Jirafas No Pueden Bailar de Giles Andreae**
La jirafa Gerald quiere bailar como todas las demás, pero sus piernas son demasiado largas y flacas, y parece que no puede lograrlo.

*Para el Debate:* En el cuento, las demás jirafas se ríen de Gerald. Incluso la insultan. ¿Cómo se debe sentir Gerald en esta situación? ¿Qué podrían haber hecho en vez de reírse de ella?

**Amor de Pelo de Matthew A. Cherry y Vashti Harrison**
Papá debe decidir si darle a su hija Zuri la oportunidad de lucir un peinado extra-especial en esta oda a la confianza en uno mismo y al amor entre padres e hijas.

*Para el Debate:* ¿Qué hace que Zuri se sienta como una superheroína? ¿Hay algo que te haga sentir igual a TI? ¿Cómo te gusta a ti lucir el pelo?



# Libros para Iniciar Debates Big Heart

**Sirenas de Jessica Love**

Durante el trayecto de vuelta a casa con su abuela, Julián se percata que tres mujeres van disfrazadas de sirena. ¡A Julián se le despierta la inspiración! Un libro sobre ser uno/a mismo/a.

*Para el Debate*: ¿Cómo se sintió Julián cuando su abuela abandonó la habitación tras verle disfrazado de sirena? ¿Alguna vez te has sentido así? ¿Qué sintió cuando vio que volvía? ¿Por qué? ¿Alguna vez te has sentido así?

**Casi un Narval de Jessie Sima**

Nacido bajo el mar en una familia de narvals, un pequeño unicornio empieza a cuestionarse sus diferencias cuando una corriente extrafuerte lo arrastra hasta la superficie del océano, donde descubre a otras criaturas como él.

*Para el Debate:* Kelp intentó decidir si debía ser un narval de tierra o un unicornio de mar. ¡Decide que puede ser los dos! ¿De qué grupos distintos formas parte tú?

**Pequeño Azul y Pequeño Amarillo de Leo Lionni**

Pequeño Azul y Pequeño Amarillo son los mejores amigos. Únete a ellos en el proceso de convertirse en verde y de volver a encontrar sus colores originales.

*Para el Debate*: ¿Qué hace que TÚ seas la persona que eres? ¿De qué forma has cambiado a lo largo del tiempo? ¿En qué otras cosas has seguido siendo igual?

# ¿No sería fantástico vivir en un ‘big heart’ world? ¡Únete!

Descubre más contenido visitándonos online, en BigHeartWorld.org