



## Quando estoy contento

Área de formación: personal

### FICHA BIBLIOGRÁFICA

MORONEY, Trace

*Quando estoy contento*

Colección Sentimientos. Madrid: Ediciones SM, 2007, 24 pp.

### Según documentación ministerial vigente

#### Valores que trata

- Amistad
- Autoestima
- Gratitud
- Libertad
- Paz
- Sensibilidad
- Solidaridad
- Amor
- Bondad
- Identidad
- Optimismo
- Responsabilidad
- Servicio

#### Temas transversales que aborda

- Convivencia, paz y ciudadanía
- Valores o formación ética

#### Áreas curriculares relacionadas y competencias que desarrolla

- Relación consigo mismo
  - Construcción de la identidad personal y autonomía
- Comunicación
  - Comprensión de imágenes y símbolos
- Relación con el medio natural y social
  - Números y relaciones

### Sinopsis

Cuando Conejo está contento, experimenta muchas sensaciones bonitas y hace cosas muy buenas para los demás. La alegría de Conejo hace que su cuerpo sienta ganas de saltar y todo le parece lindo. Cuando Conejo está contento sonríe todo el tiempo y esto hace que se sienta muy bien.

A Conejo le ponen contento muchas cosas: jugar con los amigos, cocinar con la abuela, ir de *camping* con su papá o simplemente mirar las estrellas. Se ha dado cuenta que, cuando está contento, nada le molesta, no protesta y es mucho más cariñoso y amable con los demás.

Cuando Conejo está contento ayuda a que los que están tristes se pongan contentos como él y eso le hace sentir aún mejor. Esa sensación es muy agradable y lo lleva a sentirse mejor consigo mismo.

## Aspectos destacables

### Los temas

- **La alegría** viene de nuestros pensamientos positivos y disipa aquellos sentimientos que no nos pertenecen, como el enfado y el desamor.
- **La expresión** física y mental de la alegría es parte de nuestra identidad.
- **La generosidad** de hacer que los demás estén alegres como nosotros.
- **El compartir** las actividades y sentimientos con las personas que amamos.

### Aportes a la formación

*Cuando estoy contento* es una narración muy personal sobre la alegría para que los estudiantes reconozcan que es beneficioso y productivo estar contentos. No solo se siente en todo nuestro cuerpo, sino que también lo perciben las personas que nos rodean.

Es importante ayudar a los estudiantes a identificar qué los pone contentos, qué siente su cuerpo, cómo son sus pensamientos, cómo se relacionan con los demás cuando están contentos. Así, podrán mantenerse en ese estado de plenitud consigo mismos o regresar siempre a él.

El estar contentos se vuelve un acto socializador y solidario, pues contagia a los demás y nos vuelve generosos al compartir nuestra alegría con alguien más.

## Sugerencias de trabajo

### Para comprender

- Preguntar: ¿qué pone contento a Conejo? ¿Qué siente su cuerpo cuando está alegre? ¿Cómo ve las cosas cuando está contento?
- Profundizar: ¿con quiénes se pone contento? ¿Qué hace Conejo para estar contento? ¿Son cosas simples o complicadas? Pedir que expliquen sus respuestas.
- Observar las páginas que dicen: “cuando estoy contento, no protesto ni me enfado”, y explicar la escena: ¿qué sucede? ¿cómo habrías reaccionado tú?

### Para crear

- Elaborar una lista de pensamientos o acciones que con tan solo recordarlos, los ponen contentos.
- Hacer una lista de actividades y personas que los ponen contentos.
- Pedir que imaginen cómo podrían contagiar su alegría a una persona que está triste.
- Preguntar: ¿qué cosas cambian en la vida cuando te sientes contento?
- Programar una jornada de cuenta chistes que pueda ayudar a poner contentos a otros.

### Para reflexionar

- Preguntar: ¿por qué es importante estar contento?
- Explicar: ¿tener pensamientos positivos hace que estemos más tranquilos y contentos? ¿Por qué?
- Explicar las ventajas de hacer las actividades asignadas con una actitud alegre y positiva.
- Solicitar opiniones: ¿qué te pareció la forma de estar siempre contento de Conejo?

### Para ir más allá

- Proponer el reto de pasar muchas horas con una actitud de felicidad y contentos: ¿qué actividades realizarían?
- Solicitar la mención de distintas actividades que puedan compartir y que les harían sentir alegría.
- Preguntar si han ayudado alguna vez a alguien a sentirse feliz. Compartir experiencias.

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

# Ficha de lectura



Título: \_\_\_\_\_

Autor: \_\_\_\_\_

Editorial: \_\_\_\_\_

Colección: \_\_\_\_\_

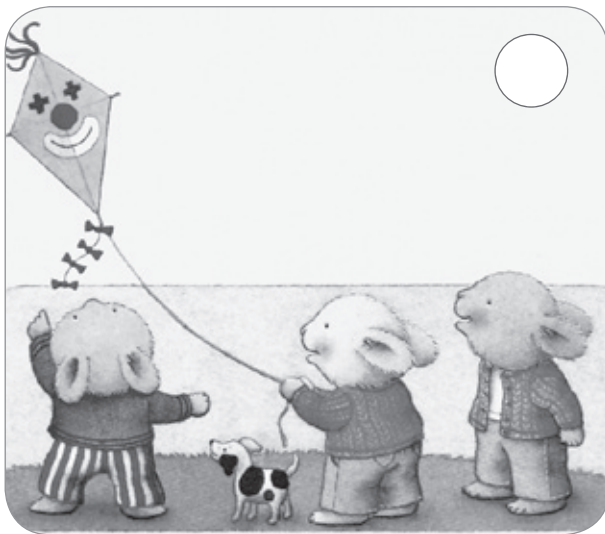
Ilustrador: \_\_\_\_\_


Lugar y año de edición: \_\_\_\_\_

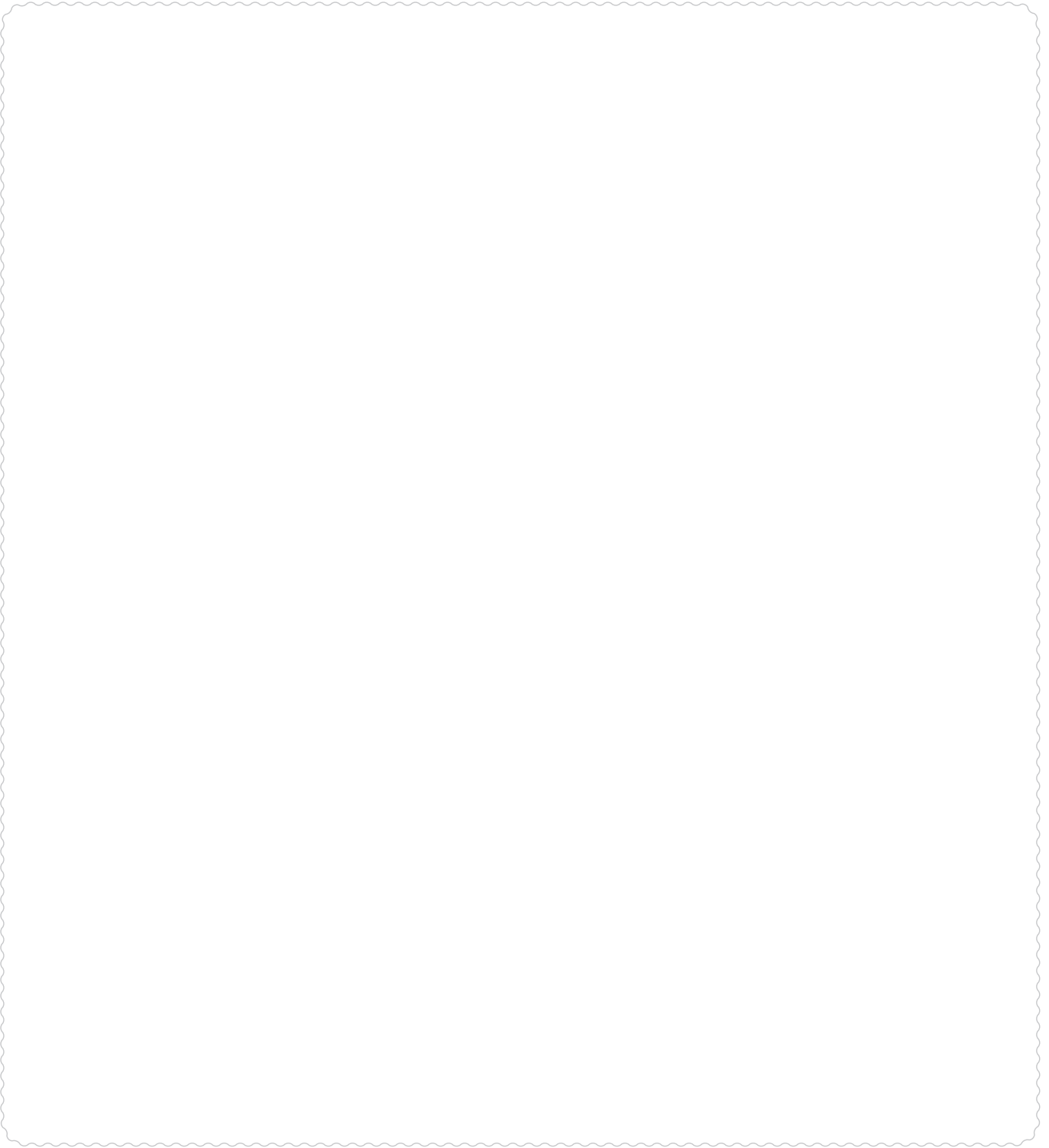
(Lénela con ayuda de tu profesor o profesora).



**Marca con un aspa (X) las actividades que ponen contento a Conejo.**



 **Dibuja** una actividad que te pone muy contento.



 Algunas **palabras interesantes** de este libro.

- **tripa**. Estómago.
- **hoguera**. Fogata
- **enfadado**. Molesto.
- **camping**. Vivir y dormir en una carpa en el campo.