

ACTIVIDADES PARA LOS MÁS MAYORES

Al crecer, empezamos a darnos cuenta de que las palabras y los gestos dejan una “huella” en las personas, aunque no siempre se note por fuera.

A veces decimos cosas sin pensar, hacemos bromas o dejamos a alguien de lado, sin darnos cuenta de que eso puede crear heridas, como las que le ocurrieron a Sofía y a Álvaro.

Lo que decimos y hacemos puede hacer daño o ayudar a sanar.

Antes de hablar o actuar, podemos pararnos un momento y preguntarnos:

“Si esto me pasara a mí, ¿cómo me sentiría?”

Elegir palabras y gestos amables es una forma de dejar una huella bonita en los demás.

Actividad 3: El poder de las palabras

Instrucciones:

Piensa en un momento en el que alguien te dijo algo que te dolió por dentro, aunque no se notara por fuera.

- Escríbelo o dibújalo en un papel.
- ¿Cómo te sentiste en ese momento? Por ejemplo: triste, enfadado/a, avergonzado/a, solo/a...

Ahora recuerda algo bonito que alguien te haya dicho alguna vez y que te hizo sentir bien.

- Escríbelo o dibújalo.
- ¿Qué sentiste esta vez?
- ¿Qué diferencia notas entre unas palabras y otras?

Para reflexionar:

Imagina que otra persona se siente como tú te sentiste cuando te dijeron algo que dolía.

- ¿Qué palabras podrías decirle para ayudar a curar esa herida invisible?