

# 1. Mi "hora de oro"



¡Qué bien! Llegó mi "hora de oro", como dice papá.  
¡Es el mejor momento del día!



Cuando era chiquito me asustaba quedarme a solas en mi habitación.  
Veía sombras por todas partes. ¡Qué miedo tenía! No quería que papá  
se fuera después de apagar la luz.



Pero ahora todo cambió. Cuando papá me dice "buenas noches", y cierra la puerta, sé que llega mi "hora de oro". Me relajo y repaso el día. Me encanta estar solo. No se oye nada, pero... ¡ya no tengo miedo! Creo que ya soy grande.



Y entonces llega mamá del trabajo y me da un beso. La luna y las estrellas me acompañan. ¡Mañana me espera un gran día!

# Escucho mi propia voz

1. A Daniel le gusta estar solo en su habitación. Es su "hora de oro".  
En silencio, habla consigo mismo.  
Leé la pregunta y señalá con una cruz la respuesta.



¿Qué significa "hora de oro"?

- El momento para hacerse rico.
- El mejor momento del día.
- La hora que marca un reloj de oro.

2. Pensá y respondé.

- Y a vos, ¿te gusta estar solo? ¿Por qué?

---

---

---

---

- ¿Cuál es tu "hora de oro"?

---

---

---

---

- ¿Creés que es posible conversar con uno mismo, en silencio? ¿Vos lo hacés?

---

---

---

---



3. A Daniel le daba miedo la oscuridad. Ahora ya no lo asusta. ¡Creció!



antes



ahora

Recordá y respondé.

- Cuando eras chiquito, ¿te asustaba quedarte a solas en tu habitación?

---

---

---

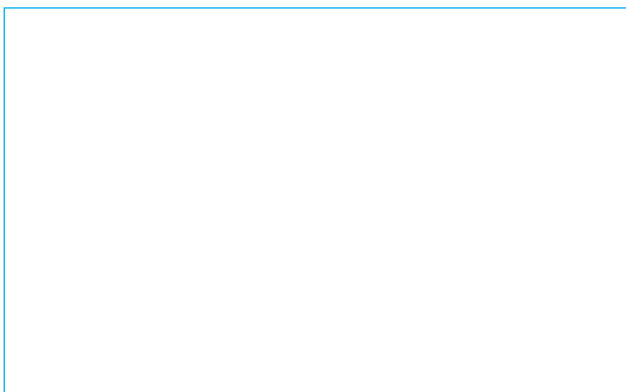
- Y ahora, ¿te asusta quedarte a solas? ¿Por qué?

---

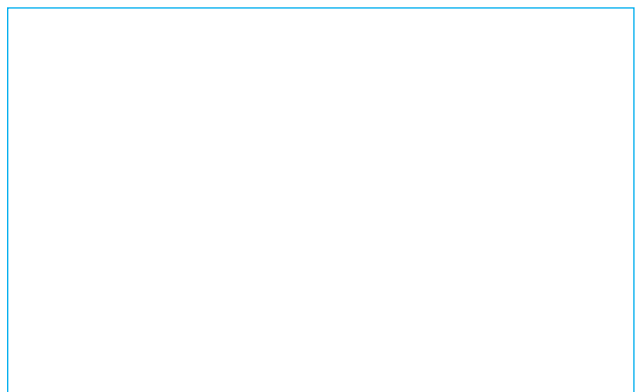
---

---

4. Dibujate a vos mismo antes y ahora.



antes



ahora



# Soy parte del mundo

Daniel siempre se siente acompañado: por su familia, sus amigos, su perro... Incluso la luna y las estrellas lo acompañan. Todos tenemos momentos para estar solos y para estar en compañía.

5. Observá y describí las pinturas.



GABRIEL METSU, *Mujer tocando la viola da gamba* (detalle).



GABRIEL METSU, *Pareja desayunando* (detalle).

● ¿Quién acompaña al personaje en la primera pintura?

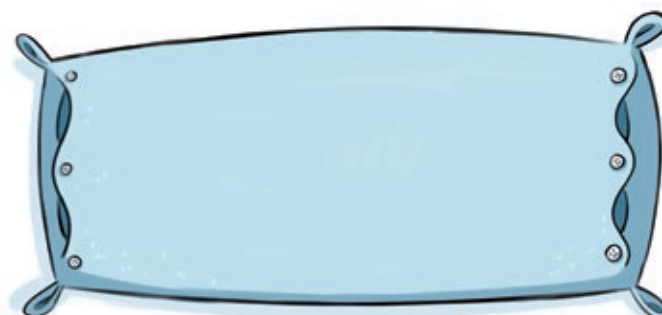
---

● ¿Qué personajes aparecen en la segunda pintura? ¿Quién los acompaña?

---

● Y a vos, ¿quién te acompaña? \_\_\_\_\_

6. Esta noche, hablá con vos mismo y recordá a los que más te acompañaron hoy. Escribí sus nombres en esta almohada.





## Ahora sabés que...

- ✓ La soledad nos ayuda a pensar y a escuchar nuestra propia voz.
- ✓ Podemos estar solos y sentirnos bien acompañados.
- ✓ El rato antes de dormir es un buen momento para repasar el día.

7. A Daniel le gusta repasar lo que hizo durante el día, antes de dormir. Recuerda el desayuno con su familia, los juegos con los amigos y la pelea con su hermana, y piensa qué podría decirles.

Descubrí y completá las palabras que les dirá mañana. Coloreá las escenas.

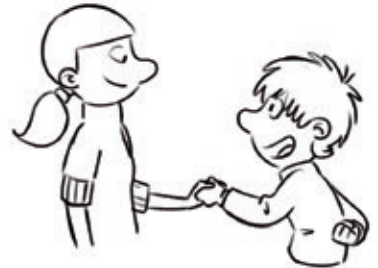
a ●

e ●

i ●

o ●

u ●



¡Gr \_ c \_ \_ s!



¡L \_ s q \_ \_ \_ r \_ !



¡P \_ r d \_ n!



¡Comprometete! \_\_\_\_\_

8. ¿Qué te proponés? Marcá las casillas correspondientes y hacé una tilde en el círculo en caso de que hayas cumplido tus objetivos.

Me comprometo a...	
Identificar mi "hora de oro".	<input type="checkbox"/>
Reflexionar un rato antes de dormir.	<input type="checkbox"/>
Agradecer los favores y cuidados.	<input type="checkbox"/>
Mostrar afecto a las personas a las que quiero.	<input type="checkbox"/>
Pedir perdón cuando ofendo a alguien.	<input type="checkbox"/>

