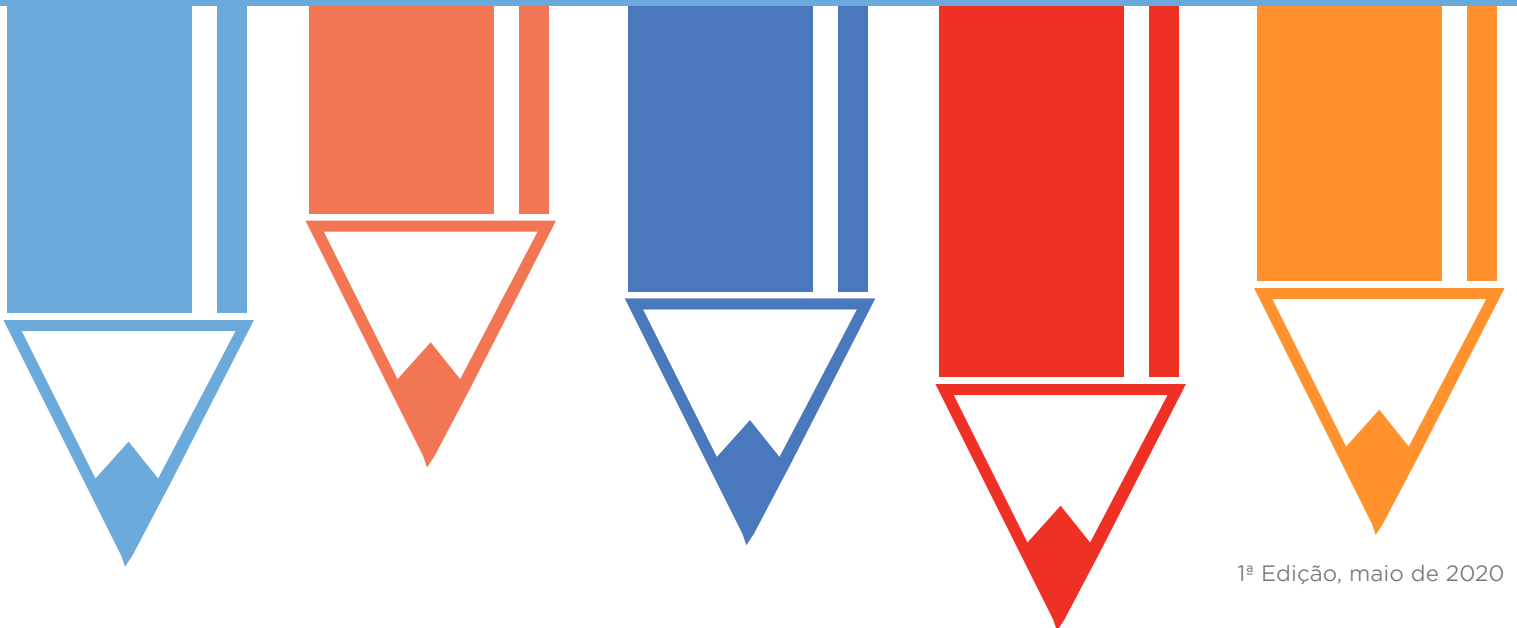




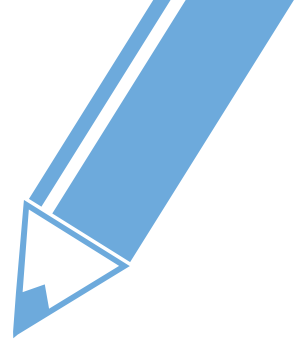
9 Razões para Sorrir

LIVRO DE ATIVIDADES DIVERTIDAS
PARA TODA A FAMÍLIA

Fornecido pela Smile Train
para promover a saúde mental e a conscientização
para famílias afetadas pela fissura labiopalatina.



Sobre este livro de atividades



Este livro de atividades foi feito para crianças como você. Está repleta de exercícios que você pode fazer sozinho e com sua família, para aprender mais sobre o que te faz feliz, o que te faz sentir orgulho de si mesmo e como pode superar sentimentos e situações desafiadoras. Esperamos que ela te ajude em sua jornada. Agradecemos por escolher este livro de atividades e aproveite a oportunidade de encontrar mais motivos para sorrir.



E se você não tiver acesso a uma impressora ou a uma versão impressa deste livro de atividades? Não tem problema! Você mesmo pode ler as instruções e desenhar as atividades! Use a sua imaginação para fazer tudo do jeito que você gosta.

Um agradecimento especial à Grace Peters da Smile Train de Nova York e as psicólogas à Martha Jaramillo e Camila Osorio do hospital parceiro da Smile Train, Fundación Clínica Noel em Mendellin na Colômbia, por suas contribuições fundamentais nesse projeto.



Lista de atividades

Pizza da Felicidade	1
Caça Palavras da Autoestima	4
Meu Retrato de Família	5
Esconde-esconde	6
Do Lixo à Obra de Arte	7
Harmonia em Mãos	8
Clube da Família	9
Lata (ou Caneca!) Eu Sou	10
Atitude de Gratidão	11

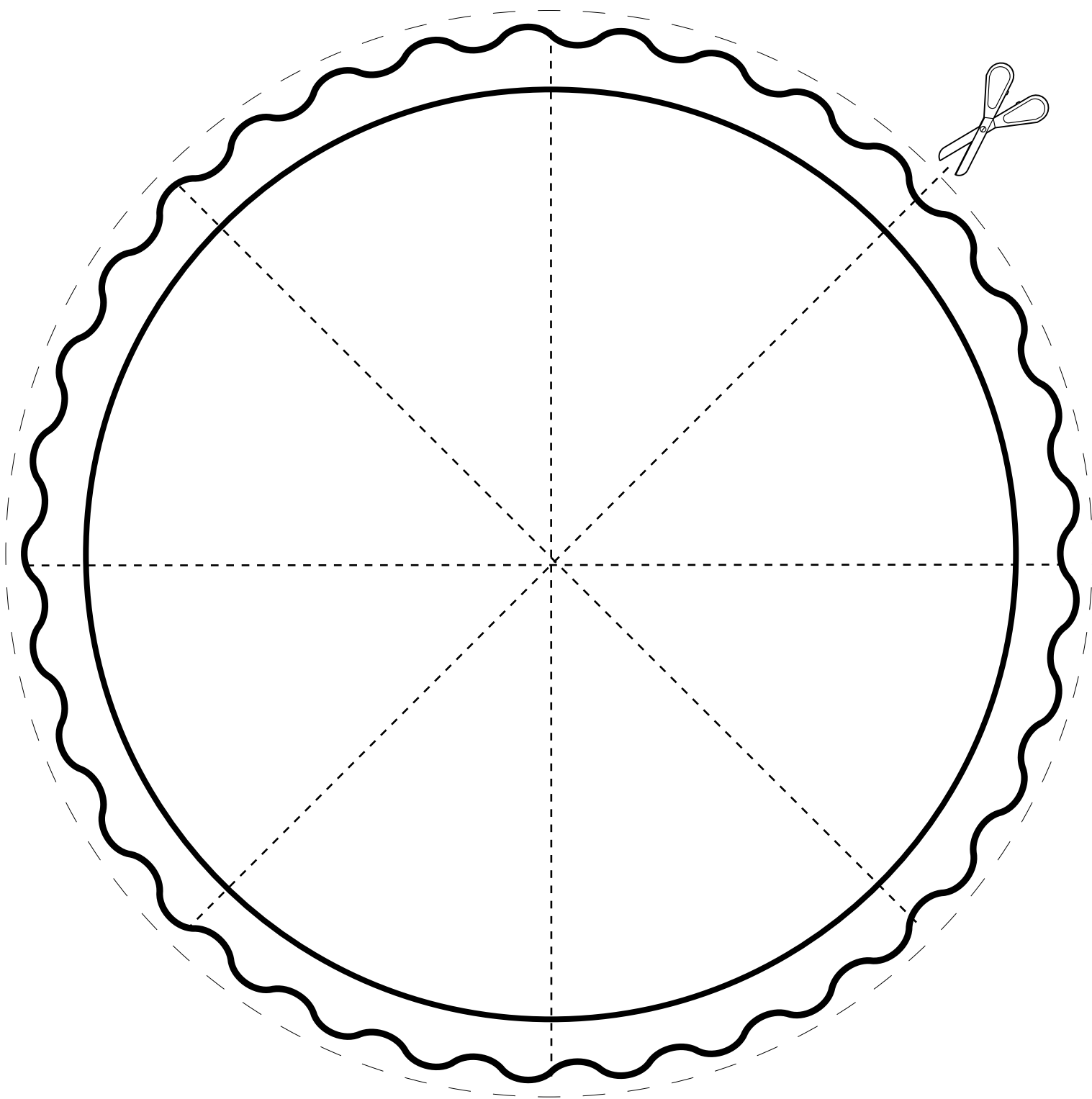
Pizza da Felicidade



Nem sempre é fácil saber o que nos faz feliz, mas geralmente pizza é um ótimo começo. Neste exercício, você fará sua própria pizza especial mas, ao invés de calabresa ou extra de queijo, ela será coberta por todas as coisas que te fazem feliz, como passar um tempo com a família, dar risadas ou até mesmo mais pizza! Fazer isso pode te ajudar a focar nas coisas que são mais importantes para você, assim, você gastará menos tempo se preocupando com coisas de menor valor.

1. Faça uma lista com até 7 coisas que fazem você e sua família felizes (por exemplo: tempo com a família, abraços, risos). Estes são seus **ingredientes da felicidade**. Se você não conseguir pensar em 7, pode acrescentar depois.
2. Numere estes **ingredientes da felicidade** de “1” a “7”. O “1” deve ser o mais importante para você, o “2”, o segundo mais importante, e assim por diante. (Por exemplo, se o tempo em família é o que faz você mais feliz, ele deve ser o número “1”). Lembre-se: As pizzas mais deliciosas são as que contêm muitos ingredientes!
3. Depois, ponha uma etiqueta nos **ingredientes da pizza** (borda da pizza, massa, molho, queijo, coberturas) em ordem de importância que eles têm para você. Por exemplo, a borda da pizza pode ser “1” porque ela segura toda a pizza, ou o queijo pode ser “1” porque é o seu ingrediente favorito.
4. Combine e escreva seus **ingredientes da felicidade** nos **ingredientes da pizza**. (Por exemplo, o tempo em família ficaria escrito na borda da pizza, porque ambos são “1” -- o mais importante). Se você não tinha criado todos os 7 **ingredientes da felicidade**, pode pensar em mais alguns agora. Anote esses ingredientes novos e combine com os ingrediente da pizza que tenham o mesmo número.
5. Depois que todos os **ingredientes da felicidade** e os **ingredientes da pizza** estiverem combinados, pinte todos eles.
6. Recorte os ingredientes na linha pontilhada e cole-os na borda da pizza.
7. Ótimo trabalho! Agora você tem uma pizza com todas as coisas que fazem você e a sua família feliz!

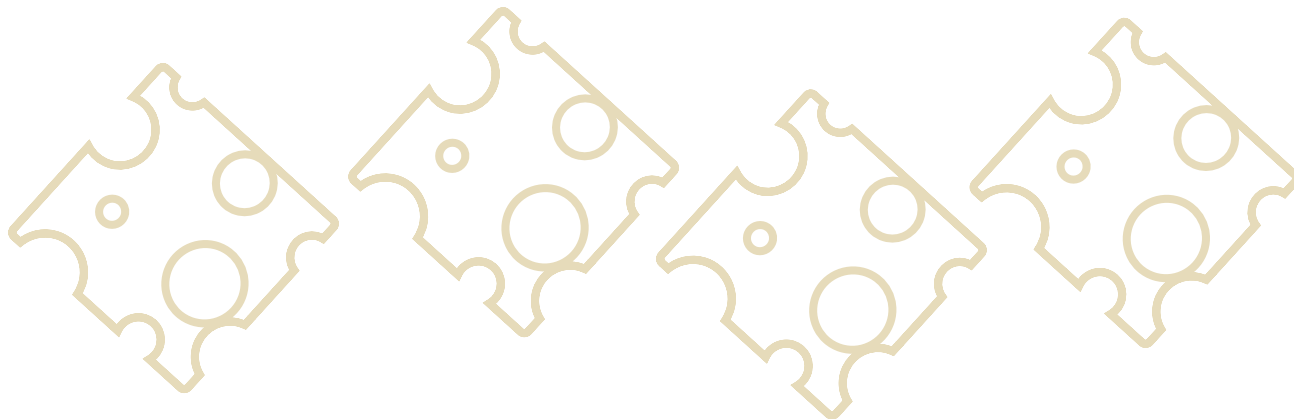
Lista de ingredientes da felicidade



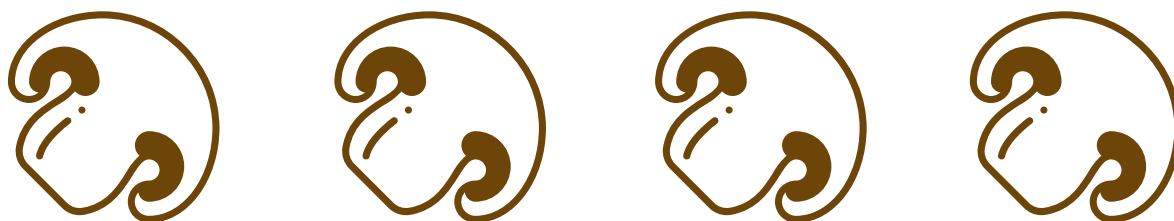
Tomate



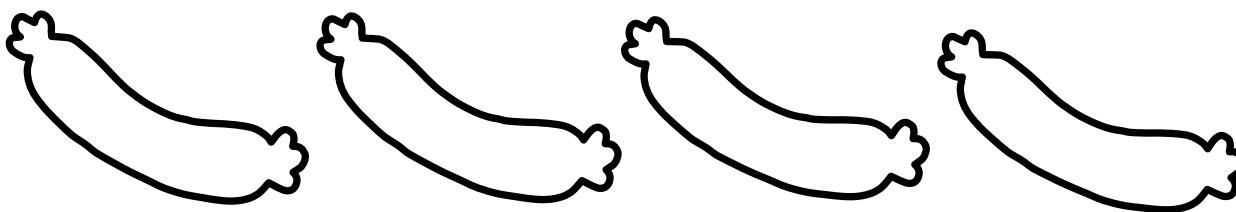
Queijo



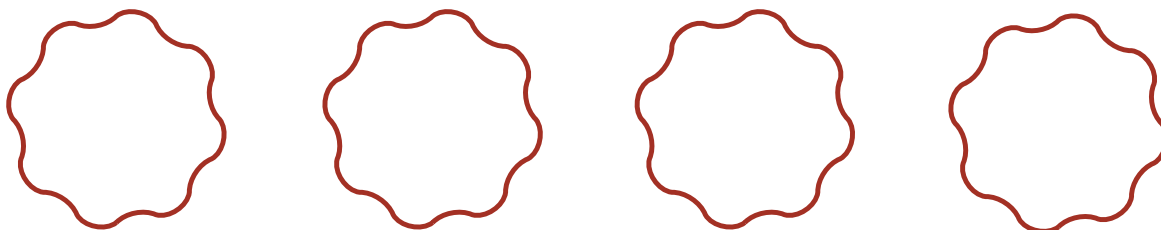
Cogumelo



Calabresa



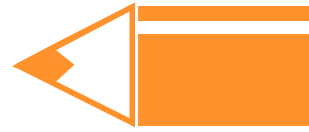
Almôndegas



Pimentão

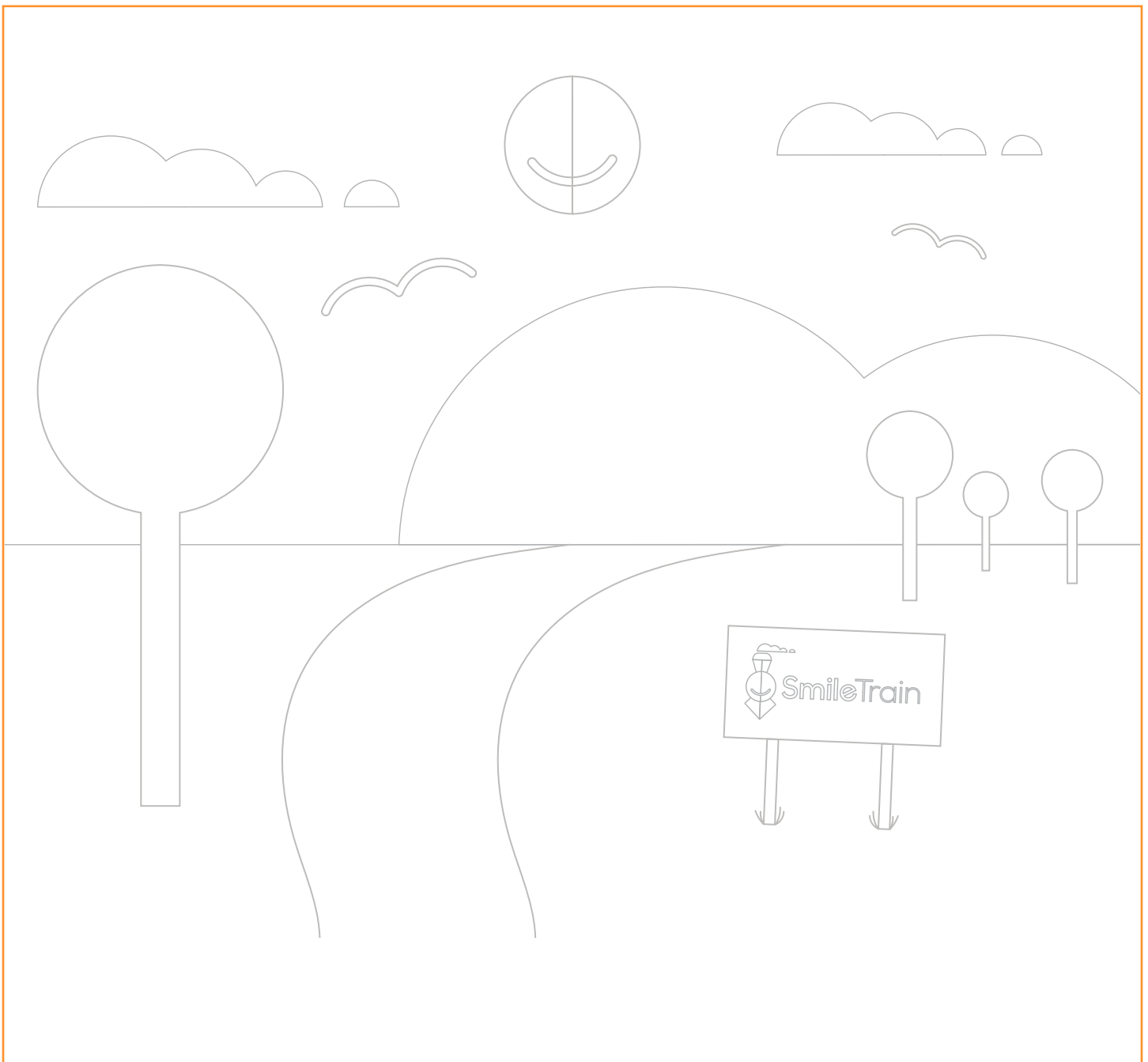


Meu Retrato de Família



Cada família é diferente. No quadro abaixo, desenhe todos que fazem parte da sua família e adicione cores ou formas para mostrar suas diferentes personalidades. Enquanto desenha, pense em como você e cada pessoa da sua família são únicos. O que faz a sua família ser especial?

1. Desenhe você e a sua família no quadro abaixo.
2. Pinte o resto da foto do jeito que quiser!



Esconde-esconde

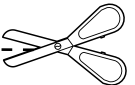


Às vezes, é difícil lembrar das nossas melhores qualidades. É como se a parte de nós que mais amamos ficasse escondida. Nessa atividade, sua família vai esconder cartões com coisas que amam sobre você pela casa para você encontrar. Enquanto estiver procurando, lembre-se que todas as qualidades maravilhosas que encontrar sempre estiveram em você. Só é preciso lembrar de procurá-las!

1. Leia as qualidades abaixo e pense como cada uma se aplica a você. Depois, sozinho ou com em famílias, preencha os espaços em branco com mais qualidades suas que você ama.
2. Recorte cada uma das qualidades, incluindo as que você acabou de escrever.
3. Agora os familiares esconderão as qualidades pela casa.
4. Quando todas as qualidades forem escondidas, comece a procurá-las. Tente achar o máximo possível! Sempre que encontrar uma qualidade, lembre-se de que ela faz parte de você, e que é importante sempre se lembrar disso com orgulho.

Exemplo: Sou um bom vizinho

QUALIDADES:



Sou um bom ouvinte

Sou um amigo de confiança

Sou perfeito do jeito que sou

Tenho um bom coração

Sou um bom ajudante na cozinha

Sou uma irmã/irmão
divertida/divertido

Tenho a melhor risada

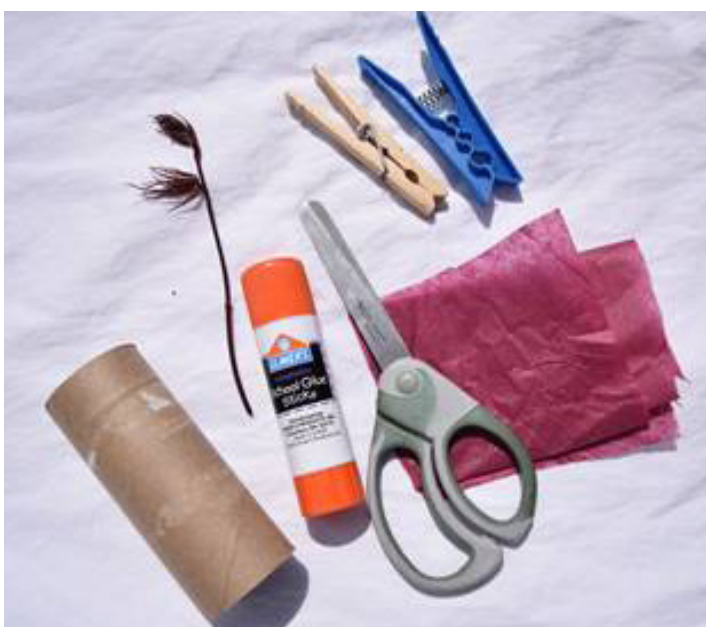
Meu sorriso é perfeito

Sou super-herói

Do Lixo à Obra de Arte

A reciclagem não apenas dá ao “lixo” um novo uso, mas também pode ajudá-lo a criar projetos de arte divertidos em casa! Esta atividade é um lembrete de que tudo tem um valor escondido, até mesmo coisas que pensamos que devem ser jogadas fora.

1. Procure por itens pequenos em casa ou no quintal que possam ser reciclados. Por exemplo, um botão, um pedaço de barbante, um rolo de papel higiênico ou uma tampa de garrafa.
2. Use sua imaginação para transformar esses itens em uma linda obra-prima!



Harmonia em Mãos



Às vezes temos de lidar com emoções difíceis ou simplesmente não nos sentimos bem. A atividade Jin Shin Jyutsu Harmonia em Mãos pode ajudar você a se acalmar e se sentir melhor. Você pode compartilhá-la com seus familiares, assim, quando eles não sentirem bem, também poderão realizar esta atividade. Através da comunicação aberta e do compartilhamento, você e sua família podem conhecer o que cada um está sentindo e juntos, aprender a se sentirem melhor.

1. Use a arte asiática antiga de Jin Shin Jyutsu para se acalmar, se encorajar e se sentir melhor. Leia abaixo, a descrição da “Harmonia em Mãos”.
2. Diariamente, segure cada dedo por 3 a 5 minutos , começando com o polegar.
3. Segure suavemente o dedo relacionado à emoção que você gostaria de abordar. Enquanto você o segura, lembre-se de respirar e sorrir.



Jin Shin Jyutsu

(pronuncia-se *jin shin jit-su*) é uma arte milenar de cura que foi passada de pai para filho, muito antes dos livros se tornarem comuns. Esta arte nos lembra que quando enfrentamos situações difíceis e desconfortos físicos, temos a capacidade de ajudar a nós mesmos e aos outros usando ferramentas simples que sempre temos conosco—nossa respiração e nossas mãos.

Para mais informações, visite www.jsjinc.net.

www.instilljsj.com ~ KAREN SEARLS © 2007, 2020

Harmonia em Mãos, Reproduzido com a permissão de Karen Searls, Praticante Certificada de Jin Shin Jyutsu e Professora de Autoajuda, abril de 2020

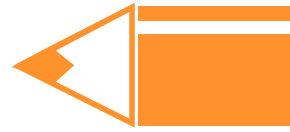
Clube da Família



Sua família pode ser uma de suas maiores fontes de apoio e conforto. Nesta atividade, você e sua família passarão um tempo juntos. Mas não é só uma questão de estar junto, é o “Clube da Família”— uma hora em que todos da família falam sobre um assunto a cada semana, e todos tem que participar. Esse tempo pode ser usado para falar algo que é importante para você ou para saber sobre o que é importante para outro membro da família.

1. Você e sua família irão escolher um dia e horário na semana para se reunirem para o Clube da Família. Por exemplo, toda quinta-feira depois do jantar é um ótimo momento para se reunir, porque vocês já estarão juntos!
2. Escolha alguém para conduzir a conversa. A cada semana será uma pessoa diferente.
3. O condutor da conversa escolhe o assunto do Clube da Família. Alguns exemplos são: sobremesa favorita, o esporte favorito ou a lembrança familiar mais engraçada.
4. Passem pelo menos 30 minutos conversando sobre o assunto. Não tem problema se outros tópicos surgirem durante a conversa, mas se certifiquem que o condutor sinta que seu assunto foi discutido bastante. Além disso, é importante que todos tenham chances iguais de falar.
5. Essa é uma ótima maneira de reunir todo mundo para discutir como se sentem em relação ao assunto escolhido e fazer com que se sintam importantes!

Lata (ou Caneca!) Eu Sou



Às vezes, você só precisa se lembrar de todas as coisas boas da sua vida. A Lata (ou Caneca!) “Eu Sou” é um pote cheio dessas lembranças. E pode te ajudar a se sentir melhor sempre que você precisar!

1. Arrume uma lata ou caneca vazia e limpa. Talvez precise lavar, caso ela esteja suja de comida. Se você escolher uma lata, peça ajuda aos seus pais/responsáveis e confira se ela não tem bordas afiadas na parte de cima. (Dica: você pode criar uma linda lata através da Atividade “Do Lixo à Obra de Arte”!)
2. Junte pelo menos 10 palitos de picolé (ou outro objeto com forma semelhante, em que você possa escrever).
3. Junto com a sua família ou amigos, cada pessoa deve pegar alguns palitos e escrever uma palavra ou frase diferente em cada um. Devem ser palavras positivas que completem a frase “Eu sou...” (por exemplo: “feliz”, “amado” ou “protegido”).
4. Quando terminar, coloque os palitos escritos na lata e a sacuda.
5. Uma pessoa pega a lata, tira um palito e lê a mensagem em voz alta. Todos então repetem a mensagem em voz alta.
6. Passe a lata para a próxima pessoa, que tira outro palito e lê a mensagem. Todos então repetem a mensagem em voz alta.
7. Continue até que todos tenham a sua vez, ou até as palavras acabarem!
8. Depois que o jogo acabar, guarde a Lata (ou Caneca!) “Eu Sou” em um espaço comum da casa. Quando você se sentir triste ou precisar de um “colo”, tire um palito e leia a mensagem!



Atitude de Gratidão



Você sabe o que a palavra “gratidão” significa? Significa ser agradecido ou grato e compartilhar esse sentimento com alguém. Você consegue pensar em alguém a quem seja grato? Talvez seja sua mãe, que prepara seu prato favorito, ou seu amigo que sempre faz você rir. Demonstrar gratidão não só fará você se sentir bem; a pessoa pela qual você é grato também se sentirá muito especial!

1. Preencha o modelo abaixo e escreva uma carta para quem você é grato! “Por exemplo, “Querida mãe (nome da pessoa), obrigado por preparar um arroz com frango tão gostoso para o jantar (coisas pelas quais você é grato). Sou grato a você. Você me faz sorrir! Com amor, (seu nome).”
2. Pinte e enfeite a carta do jeito que quiser!
3. Se você se sentir confortável, mostre a carta para a pessoa que escolheu. Ela ficará feliz em saber que você é agradecido por ela, e você também ficará feliz em compartilhar sua gratidão!

Querida _____ ,

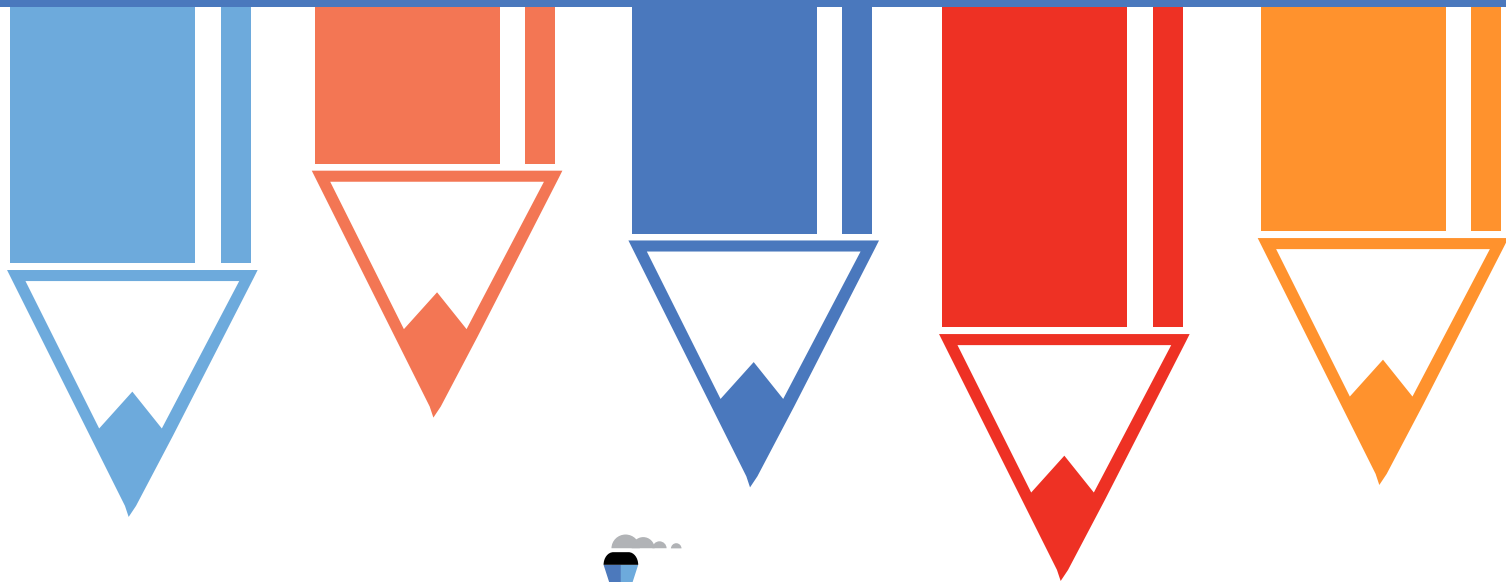
Obrigado por _____

Sou grato a você. Você me faz sorrir!

Com amor, _____



MUDANDO O MUNDO COM UM SORRISO DE CADA VEZ



Você sabia que cuidar da sua mente é tão importante quanto cuidar do seu corpo? Uma das formas que você pode cuidar da sua mente e das suas emoções é através da arte! A Organização Mundial da Saúde e a Smile Train estão trabalhando juntos na “Art Impact4Health”; - uma série de programas para promover a arte como parte do bem-estar mental e social de crianças nascidas com fissura labiopalatina (como você!). Esperamos que este livro de atividades tenha te ajudado a cuidar da sua mente, a se expressar e a ficar mais próximo de sua família em casa.

Nos escreva, envie fotos, comentários e nos dê sua opinião sobre esse livro através do email info@smiletrain.org.