

# HEFTIX

UN UNIVERSO LLENO DE SORPRESAS

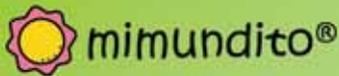
CIENCIA  
Y DESARROLLO

JUNIO 2007

Ya  
crecí  
¿tú también?



¿Un  
marciano?



Envía sin costo:

Postales electrónicas  
Invitaciones  
Membretes



[www.mimundito.com](http://www.mimundito.com)

## ¡A ganar!

Esta ocasión podrás llevarte uno de los 10 regalos sorpresa que HÉLIX tiene para ti. Sólo tienes que contestar las siguientes tres preguntas por e-mail o teléfono y ¡ya está! No olvides incluir tu dirección completa.

1. ¿Qué respuestas tuviste en la sección *Cómo eres*?
2. ¿Qué hubieras hecho si estuvieras en el lugar de la niña del cómic?
3. ¿Qué es una emoción?

Agradecemos la colaboración de Patricia Sánchez Bringas, Leticia Pancich González y Juan Antonio González Medrano de la Coordinación de Psicología de la Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco.

La UAM Xochimilco se encuentra en Calzada del Hueso 1100, Col. Villa Quietud, Coyoacán, C. P. 04960, México, D. F.

[www.xoc.uam.mx](http://www.xoc.uam.mx)

## Recomendación de HÉLIX

POR: Jimena Pérez Sánchez (8 años)



**Título:** Tomás y el lápiz mágico

**Autor:** Ricardo Alcántara

**Editorial:** Eldevives

**Año:** 2006

El pequeño Tomás vivía en una caja de zapatos, se sentía muy solo y un día pasó algo muy extraño, apareció un lápiz, pero no era cualquier lápiz, era un lápiz mágico.

A Tomás le daba mucha curiosidad hacer algo con él. Así que se puso a dibujar una puerta y sabía que si la dibujaba ¡él podría salir! Con el lápiz dibujó una mariposa, una nube, una flor, pero se sentía muy solo. Tomás fue a buscar a un amigo. Caminó, caminó y caminó hasta que encontró una pelota que era de su amigo. Así, se divertieron mucho creando juguetes con el lápiz y nunca se querían separar, y lo mejor fue que Tomás ya no quiso volver nunca a la caja de cartón.

La caja de cartón se quedó sola con el lápiz hasta que otro niño que estaba triste y sin amigos la encontró. Yo pienso que este niño descubrió la magia del lápiz.

**Envía tus respuestas y comentarios al:**

Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología  
Av. Insurgentes Sur 1582, 4o piso,  
Col. Crédito Constructor, C.P. 03940,  
México, D.F.  
Llama al 01 (55) 5322 7700  
ext. 4822 o al correo electrónico  
[helix@conacyt.mx](mailto:helix@conacyt.mx)



**HÉLIX CONACYT**  
**JUNIO 2007**

Suplemento para niños de la revista  
*Ciencia y Desarrollo*

**DIRECTOR GENERAL** Juan Carlos Romero Hicks, **DIRECTOR EDITORIAL** Miguel Ángel García García, **EDITORA** Laura Bustos Cardona, **INFORMACIÓN** Guadalupe Gutiérrez Hernández, **REDACCIÓN** Lorena Pérez España, **DISEÑO** Roxana Berrocal Domínguez, **ILUSTRACIÓN** Christopher Cisneros, **IMPRESIÓN** Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V., San Lorenzo 224, Col. Paraje San Juan, Delegación Iztapalapa C.P. 09830, México, D.F., **DISTRIBUCIÓN** Intermex, S.A. de C.V., Lucio Blanco 435, Col. San Juan Tlihuaca, México, D.F.

# Eres tú, pero diferente

¿Recuerdas los berrinches que hacías cuando eras chiquito? Ya no son tan seguidos, ¿verdad? Eso es porque has ido cambiando, y tu vida también. Seguramente ahora tienes más amigos, y tus familiares y maestros te tratan diferente, pero esto no sólo te ocurre a ti, a todos nos pasa; conforme vas creciendo:

Aprendes a solucionar tus problemas.

Sientes cómo cambia tu cuerpo.

Distingues los peligros y las situaciones seguras.

Tus gustos comienzan a cambiar.

Comienzas a ser responsable de tus acciones.

Puedes decir lo que sientes y lo que piensas.

Creas que tienes más derechos.

Descubres que tus acciones tienen consecuencias.

Te gusta experimentar en el mundo de los adultos.

Odis que te traten como niña o niño chiquito.



# Emotetris

¿Sabes qué son las emociones? Son sentimientos que se producen dentro de nosotros y pueden transformar o influenciar nuestro comportamiento como ocurre con la tristeza, la alegría, el enojo y muchas otras más. Ellas nos hacen la existencia diferente, ¡emocionante! ¿Te imaginas cómo sería no sentir nada?

¡Ahora vamos a jugar! Imagínate que eres un papel albanene y que todo lo que sientes se convierte en formas geométricas de diferentes tamaños y colores, según la intensidad de las emociones.

La idea es que identifiques tus sentimientos (cuáles y qué tan grandes son) y descubras si tus emociones están equilibradas o no. Invita a un amigo para que juntos realicen la actividad y al final comparen sus resultados.

## ¿Listo?

### Material

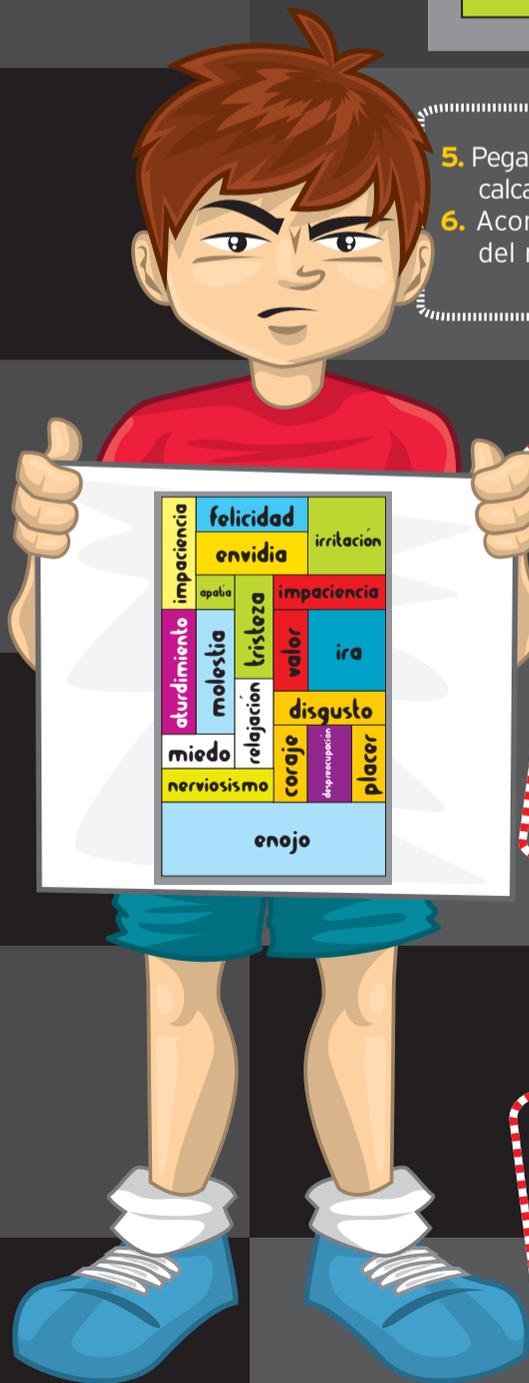
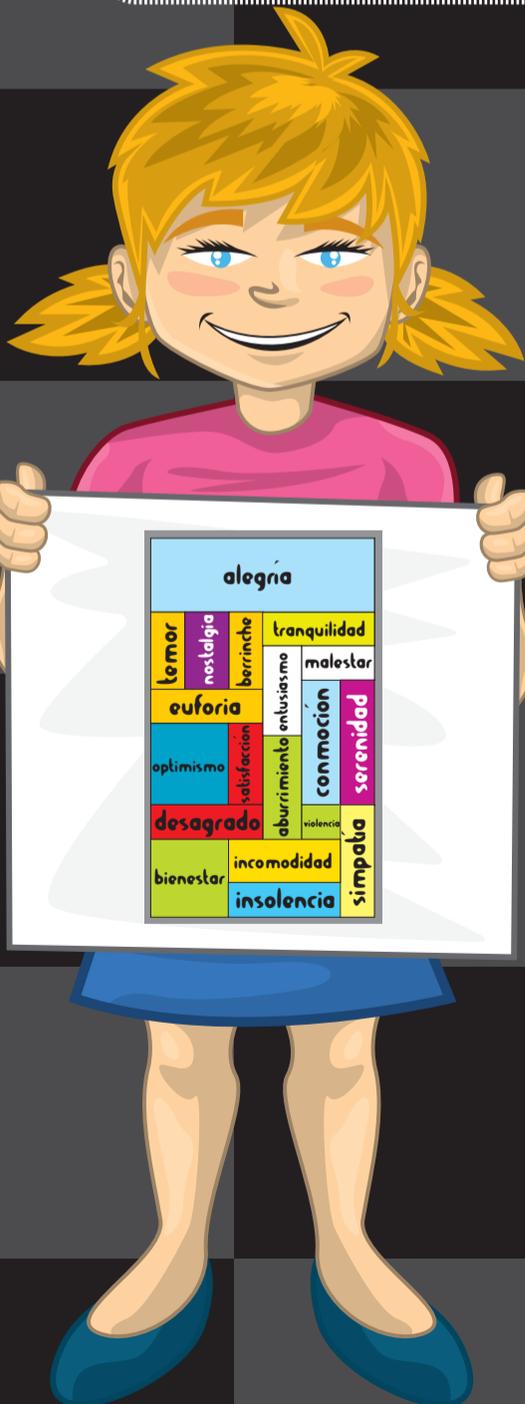
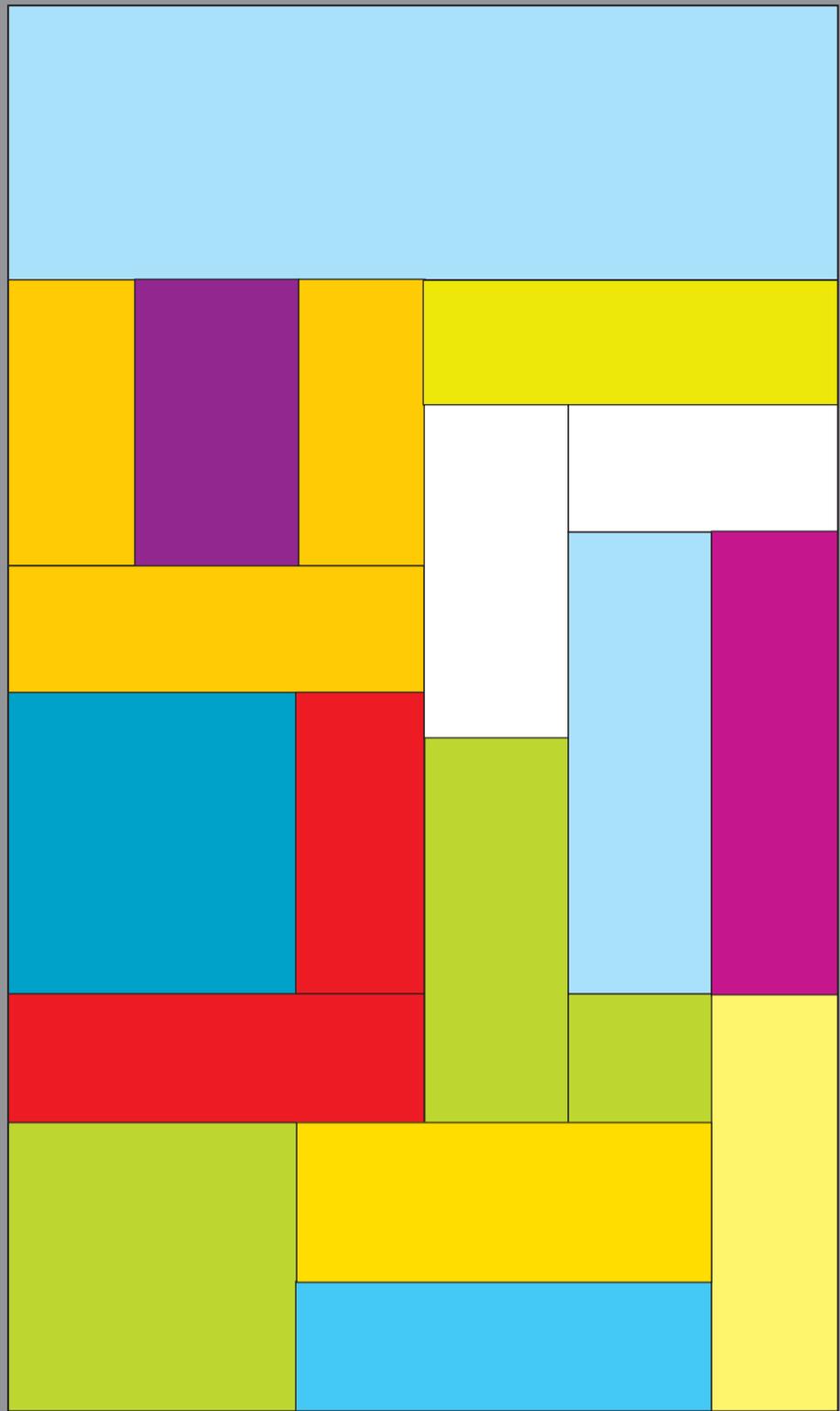
- Una hoja de papel albanene
- 1/4 de cartulina blanca
- Lápices de colores
- Un plumín negro de aceite
- Tijeras
- Regla
- Pegamento

### Instrucciones

1. Calca la siguiente figura en la hoja de albanene, respetando las líneas de división internas.
2. Colorea cada uno de los bloques con un color diferente y después

recórtalos con ayuda de las tijeras, la idea es que no rompas el marco (perímetro).

3. Recuerda algunas de las situaciones que pasaste durante los últimos dos días y reflexiona qué emociones te hicieron sentir.
4. Escribe los nombres de estas emociones, una en cada figura. Notarás que hay figuras grandes y pequeñas, todo depende de la intensidad de la emoción. Por ejemplo, si estuviste triste un ratito y contento el resto del día, tristeza irá en una figura más chica y felicidad en una más grande.



5. Pega el marco de la figura que calcaste en la cartulina.
6. Acomoda las figuras dentro del marco. ¡No se vale dejar

huecos! Y recuerda que todas tienen que caber. Inténtalo el número de veces que quieras.

Como puedes ver, todo tiene un lugar en el tablero. De la misma manera las emociones tienen su propio espacio dentro de nosotros; el lugar puede variar así como nuestras emociones pueden ser distintas.

¿Cuántas emociones pudiste nombrar? ¿Hubo algunas que no sabías cómo se llaman? Investiga y pregunta a las personas a tu alrededor acerca de tantas emociones que existen!

En nuestro interior se encuentra un sinfín de emociones. A veces es necesario modificar el tamaño de algunas de ellas para incorporar otras nuevas, por ejemplo: dividir a la impaciencia para incluir a la tolerancia, reducir el tamaño de la ansiedad para que quepan confianza y seguridad en el mismo bloque... Inténtalo en tu Emotetris y ponlo en práctica contigo mismo.

alegría			
leomar	nostalgia	tranquilidad	
euforia	berrinche	malestar	
optimismo	satisfacción	conmoción	serenidad
desagrado	aburrimiento	violencia	simpatía
bienestar	incomodidad	insolencia	

impaciencia	felicidad	irritación
apata	envidia	impaciencia
atardimiento	molessia	tristeza
miedo	relajación	valor
nerviosismo	coraje	disgusto
		ira
		placer
enojo		

# ¿Cómo eres?

¡Descubre más de ti mismo! Elige la respuesta que más coincida con tus sentimientos y deseos según la situación.

1. ¿Cómo reaccionas cuando tus papás no te dejan elegir algo?
2. ¿Qué sientes cuando tus ideas no son aceptadas?
3. ¿Cómo te sientes cuando te felicitan o apoyan en tus decisiones?
4. ¿Qué opinas de los cambios de tu cuerpo?
5. ¿Crees que el conocer tus sentimientos te ayude a comunicarte mejor?
6. ¿Qué crees que sienten los demás cuando se burlan de ellos?
7. ¿Cómo te sientes frente a situaciones incómodas?
8. ¿Cómo te sientes cuando llevas a cabo cosas nuevas?

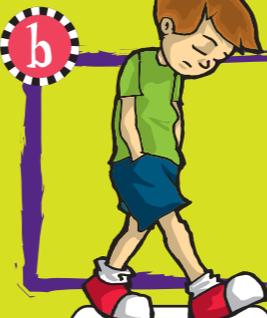
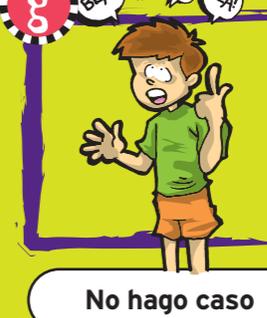
## ¿Qué ocurrió?

Como verás, debemos aprender a conocer y expresar lo que sentimos de forma adecuada, para que los demás sepan exactamente cómo nos sentimos y así puedan comprendernos. De esta forma las cosas saldrán mucho mejor y evitaremos los malos entendidos que a veces nos hacen sentir tan mal.

## Es importante conocer y reflexionar en los sentimientos, ya que:

- Los usamos toda la vida, todo el tiempo.
- Influyen en todo lo que hacemos.
- Son nuestros principales instrumentos de expresión.
- Son señales para saber cómo nos sentimos a cada momento.
- Nos ayudan a diferenciar entre lo que nos gusta y lo que no nos gusta sentir.

## Lista de respuestas

 Me siento enojado	 Creo que no les agrado	 Me pongo triste	 Me siento feliz
 Me siento rechazado	 Me da mucho gusto	 No hago caso	 Creo que me aceptan
 Me dan ganas de llorar	 Siento que me quieren	 Me siento avergonzado	 Me siento extraño
 Ofrezco nuevas ideas	 Me siento confundido	 Ya no quiero jugar	 Me siento inseguro
 Me siento preocupado			

# ¿Un marciano?

En un centro comercial...

MAMÁ, ¡CÓMPRAME UN CELULAR IGUAL AL DE MI HERMANO!

¡ESTÁS MUY CHICA PARA UN CELULAR! YA LO HABÍAMOS PLATICADO.

¿PARA QUÉ LO QUIERES? ¡SIMPLEMENTE NO LO NECESITAS!

¿PERO POR QUÉ A ÉL SÍ Y A MÍ NO?

ÉSTA NO ES MI MAMÁ, ES UN FEO MARCIANO, ¿DÓNDE QUEDÓ MI MAMÁ?

KRYTHORM BRUTKLEP-WUN SÑUTBARK...

BLA, BLA, BLIM, BLU, BLA...

HIJA, TIENES QUE COMPRENDER QUE AÚN ERES MUY PEQUEÑA PARA TENER UN CELULAR, TU HERMANO LO NECESITA POR SUS ACTIVIDADES. PERO, ¿QUÉ TE PARECE SI VAMOS A LA LIBRERÍA Y ESCOGES UNOS BONITOS CUENTOS PARA TI?

¡ES MI MAMÁ DE NUEVO!

¡SÍ, SÍ, MEJOR UNOS CUENTOS!

¡QUÉ BIEN QUE LOGRAMOS ENTENDER NOS!