



FEFI EN

Tu oído



**EDUCACIÓN
RESPONSABLE**

INDICE



Ficha Técnica..... 3



Introducción..... 4



Actividades del antes..... 5



Actividades del durante..... 8



Actividades del después..... 11



Anexos..... 14





Título	Fefi en oído
Autora	Rebeca Esponda Lammoglia
Ilustrador	Gonzalo Suinaga
Editorial	Amazon Independent Publishing
ISBN	979-8282737196

Introducción

En un rincón mágico del cuerpo humano, donde pocos se atreven a imaginar, vive un pequeño gnomo llamado Fefi. Su hogar no es un bosque ni una cueva, sino el oído de Lili, una niña curiosa y soñadora. Fefi tiene una misión muy especial: cuidar de la voz interna de Lili, esa que le susurra pensamientos y le acompaña en cada decisión. Fefi se asegura de que esa voz sea amable, positiva y llena de confianza. Pero un día, todo cambia cuando Momo, un gnomo grosero y revoltoso, se cuela en el oído de Lili. De repente, la voz interna de Lili se vuelve triste y angustiada. Fefi, decidido a ayudarla, idea un plan para enseñarle a Lili cómo reconocer las voces que la acompañan y cómo elegir aquellas que la hacen sentir feliz y segura.

Este cuento no solo es una aventura mágica entre gnomos; es también una herramienta poderosa para que los niños aprendan a identificar su voz interna y desarrollen habilidades emocionales fundamentales. A través de la historia de Lili, Fefi y Momo, los pequeños lectores descubrirán cómo sus pensamientos influyen en sus emociones y cómo pueden cultivar una voz interna saludable que les permita afrontar los desafíos con confianza y empatía.

Objetivos

- Identificar y comprender la voz interna.
- Fomentar el pensamiento positivo y la autoestima.
- Brindar herramientas para la autorregulación emocional.
- Promover la empatía hacia uno mismo.
- Reflexionar sobre el impacto de los pensamientos en las emociones.

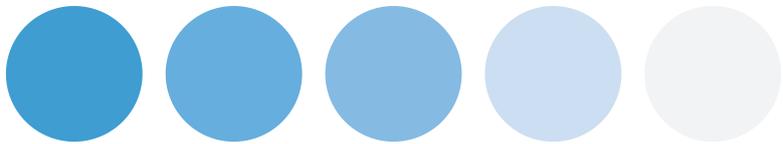
Fundamentación pedagógica:

La lectura de *Fefi en tu oído* es ideal para trabajar con niños en edad primaria porque aborda un aspecto crucial del desarrollo emocional: la conciencia sobre la voz interna. Este concepto ayuda a los niños a reflexionar sobre sus pensamientos automáticos y cómo estos impactan su bienestar emocional. En un entorno escolar donde las emociones juegan un papel esencial en el aprendizaje y las relaciones interpersonales, esta historia fomenta habilidades clave como la autorregulación emocional, el pensamiento positivo y la empatía.

Objetivos pedagógicos:

1. **Reconocer la voz interna:** Ayudar a los niños a identificar los pensamientos que tienen sobre sí mismos y las emociones que estos generan.
2. **Distintuir voces saludables de negativas:** Enseñarles a diferenciar entre pensamientos constructivos (como los que promueve Fefi) y destructivos (como los que genera Momo).
3. **Fomentar el pensamiento positivo:** Promover estrategias para transformar pensamientos negativos en afirmaciones positivas que fortalezcan su autoestima.
4. **Desarrollar habilidades emocionales:** Brindar herramientas para manejar emociones como la tristeza o la angustia de manera consciente.
5. **Fortalecer la empatía:** Invitar a los niños a reflexionar sobre cómo hablarse a sí mismos con amabilidad puede influir en cómo se relacionan con los demás.

Esta historia no solo entretiene, sino que también empodera a los niños para ser más conscientes de sus emociones y pensamientos, sentando las bases para una vida más feliz y saludable.



Información Significativa del Autor

Rebeca Esponda Lammoglia. Estudió la Licenciatura de Psicología y la maestría en Orientación Psicológica en la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México. Más tarde hizo una especialidad en Terapia Cognitivo Conductual y en Psicología de Estilo de Vida. Ha realizado cursos en Terapia de Juego y en Terapia Narrativa. Es una apasionada de los procesos del pensamiento. En su estudio ha descubierto que la salud mental está fuertemente ligada a el saber pensar de forma saludable, y desde joven se sintió intrigada entre la relación del aprendizaje y la salud mental.

Información Significativa del Ilustrador

Gonzalo Suinaga Ilustrador mexicano formado en Diseño Gráfico por la Universidad Iberoamericana en la Ciudad de México. Actualmente reside en Francia, donde dirige su propio estudio de diseño e ilustración. Con más de 13 años de experiencia, ha colaborado con clientes en México, Estados Unidos y Europa, desarrollando proyectos que van desde la identidad visual hasta la ilustración editorial. En sus palabras: "Desde muy joven supe exactamente lo que quería hacer con mi vida: ganarme la vida con la ilustración. De niño, en lugar de tomar apuntes, mis cuadernos estaban llenos de dibujos." Le gusta explorar diferentes técnicas y estilos, adaptando cada ilustración a la naturaleza del proyecto: desde medios tradicionales hasta ilustración digital.



Creación de "gnomos emocionales"

Objetivo: Fomentar la creatividad y la reflexión sobre las emociones positivas y negativas, conectando con los personajes del cuento.

Variables: Autoestima, Empatía, Identificación/expresión emocional / Creatividad, Toma de decisiones responsable / Habilidades de interacción, Habilidades de autoafirmación

Actividad central: El maestro mostrará a los alumnos la cubierta y contracubierta del libro si es posible para motivarlos a su lectura. Les preguntará ¿qué es lo ven?, ¿si les gusta?, analizan la imagen. ¿Lili está contenta? ¿Quién está a su lado? la ilustración, cómo es, etc

Materiales: Plastilina o arcilla de modelar, Papel de colores, Marcadores o crayones, Pegamento, Tijeras, Hojas de papel para escribir

Introducción: Comienza explicando que los gnomos en el cuento tienen diferentes personalidades, como Fefi, que es amable, y Momo, que es grosero. Pregúntales a los alumnos si han oído hablar de gnomos antes y qué les gustaría que fueran.

Creación del gnomo: Distribuye el material y pide a los alumnos que creen su propio gnomo. Pueden usar plastilina para modelar la figura o dibujarla en papel. Anímalos a agregar detalles como ojos, nariz, boca y cabello.

Características emocionales: Una vez que hayan terminado su gnomo, pide a cada alumno que escriba en una hoja de papel las características emocionales que le gustaría que tuviera su gnomo. Por ejemplo, "mi gnomo es amable", "mi gnomo es valiente", "mi gnomo es divertido", etc. También pueden escribir características negativas como "mi gnomo es triste" o "mi gnomo es enojado".

Presentación: Invita a cada alumno a presentar su gnomo al grupo. Pregúntales por qué eligieron esas características emocionales y cómo creen que su gnomo podría ayudar a alguien.

Reflexión grupal: Después de las presentaciones, haz una reflexión grupal sobre cómo los gnomos pueden influir en nuestras emociones y cómo podemos aprender de ellos. Pregúntales si creen que un gnomo como Fefi podría ayudar a alguien a sentirse mejor.

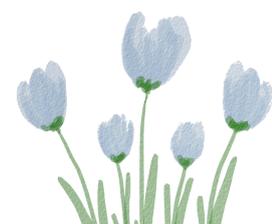
El sentido del oído

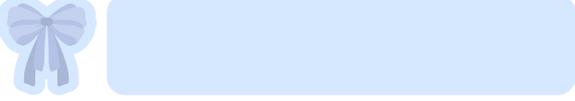
Objetivo: Ayudar a los alumnos a desarrollar su conciencia auditiva y a relacionar los sonidos con emociones, preparándolos para entender mejor cómo las voces internas pueden influir en los sentimientos.

Variables: Identificación/expresión emocional, Empatía / Autocontrol, Toma de decisiones responsable / Habilidades de interacción, Habilidades de autoafirmación

Actividad central: El maestro les muestra sonidos agradables y sonidos desagradables. Identifican gritos de alegría, de susto, de enojo. ¿Cuáles son los sentidos? ¿Que es un secreto? ¿Que es un susurro?

Materiales: Reproductor de audio o teléfono con altavoz, Sonidos pregrabados de diferentes emociones (alegría, susto, enojo), Hojas de papel y lápices para tomar notas





Introducción: Comienza explicando que el oído es un sentido muy importante que nos permite escuchar y entender el mundo que nos rodea. Pregúntales a los alumnos qué cosas les gustan escuchar y qué les disgusta.

Presentación de sonidos: Reproduce diferentes sonidos que representen emociones, como gritos de alegría, susto o enojo. Pide a los alumnos que identifiquen cada sonido y cómo les hace sentir. Por ejemplo, "¿Qué sientes cuando escuchas un grito de alegría?" o "¿Qué te parece un grito de susto?".

Discusión sobre los sentidos: Haz una pregunta general: "¿Cuáles son los sentidos?" y anota las respuestas en la pizarra. Asegúrate de incluir el oído como uno de ellos. Explica brevemente cómo cada sentido nos ayuda a percibir el mundo.

Exploración de conceptos: secreto y susurro: Pregúntales a los alumnos qué es un secreto y qué es un susurro. Explica que un secreto es algo que no se dice en voz alta y que un susurro es una forma de hablar muy suavemente. Relaciona esto con la idea de que nuestras voces internas pueden ser como susurros que nos hablan constantemente.

Reflexión grupal: Después de explorar estos conceptos, haz una reflexión grupal sobre cómo los sonidos pueden influir en nuestras emociones y cómo podemos ser conscientes de lo que escuchamos, tanto externa como internamente. Pregúntales si creen que podrían ayudar a alguien que escucha cosas que le hacen sentir mal.

Conexión con el cuento: Finalmente, conecta esta actividad con el cuento explicando cómo Fefi y Momo son como voces internas que hablan en el oído de Lili. Pregúntales si creen que podrían tener sus propias voces internas que les hablan, y cómo podrían asegurarse de que sean amables y positivas.

Spinner de sentimientos

Objetivo: Ayudar a los alumnos a reconocer y expresar diferentes emociones, preparándolos para comprender mejor las voces internas del cuento.

Variables: Autoestima, Identificación/expresión emocional, Empatía / Toma de decisiones responsable, Creatividad / Habilidades de interacción, Habilidades de autoafirmación

Actividad central: Realizar un spinner para identificar y representar emociones en el salón de clases

Materiales: Cartulina o cartón, Marcadores o crayones, Tijeras, Un clavo o punzón, Un lápiz o palillo, Pegamento.

Preparación del spinner: Dibuja un círculo en la cartulina y divide el círculo en secciones iguales. En cada sección, escribe una emoción diferente (feliz, triste, enojado, sorprendido, etc.). Puedes decorar el spinner con colores y dibujos.

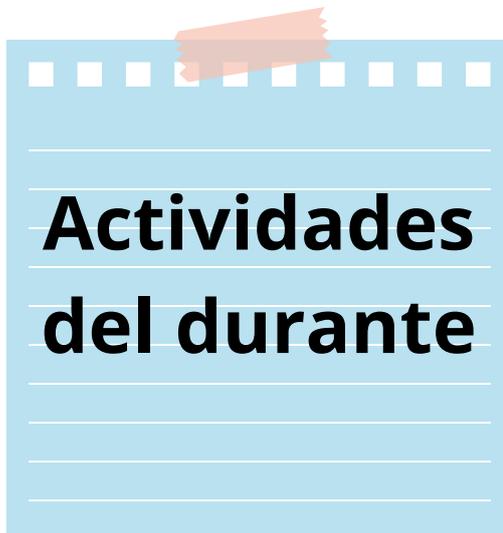
Creación del puntero: Corta una pequeña punta de cartón o usa un lápiz para crear el puntero del spinner. Pega el clavo o punzón en el centro del círculo para que el puntero pueda girar.

Juego del spinner: Cada alumno gira el spinner y cuando se detiene, lee la emoción en la que ha caído. Pide a cada alumno que comparta una experiencia personal en la que haya sentido esa emoción. Por ejemplo, si el spinner cae en "feliz", el niño o la niña podría decir "Me siento feliz cuando juego con mis amigos."



Reflexión grupal: Después de que todos hayan compartido sus experiencias, haz una reflexión grupal sobre cómo las emociones son parte de nuestra vida diaria y cómo podemos aprender a manejarlas de manera saludable.

Conexión del cuento: Finalmente, conecta esta actividad con el cuento explicando cómo las emociones de Lili cambian cuando Momo se cuelga en su oído. Pregúntales si creen que podrían ayudar a alguien que se sienta triste o enojado, como Fefi ayuda a Lili.



Detective de emociones

Objetivo: Identificar y reconocer emociones propias y ajenas durante la lectura para desarrollar la conciencia emocional.

Variable: Empatía, Identificación/expresión emocional / Autocontrol, Toma de decisiones responsable / Habilidades de interacción, Habilidades de autoafirmación

Actividad central: Detectar las emociones que Lili experimenta en diferentes momentos del cuento y justificar por qué.

Materiales: Tarjetas con emojis (alegría, tristeza, enojo, miedo, calma, etc.), Hojas de registro o libreta

Procedimiento:

1. Lee un fragmento del cuento donde Lili experimente una emoción clara (ej. cuando Momo aparece).
2. Pide a los alumnos que elijan un emoji que represente cómo se sintió Lili en ese momento.
3. En parejas, comentan por qué eligieron esa emoción.
4. En su hoja, escriben: "Lili sintió __ porque __."
5. Repite la dinámica en al menos tres fragmentos del cuento.

Reflexión grupal: ¿Cómo creen que se sintió Lili cuando Momo empezó a hablarle? ¿Han sentido algo parecido? ¿Qué hicieron? ¿Qué haría Fefi para ayudar?

Conexión con el cuento: Esta actividad fortalece la comprensión emocional del personaje principal y ayuda a los alumnos a empatizar con ella y con sus propias emociones.



Títeres internos



Objetivo: Expresar de forma creativa los pensamientos positivos y negativos mediante la construcción de personajes simbólicos.

Variables: Autoestima, Identificación/expresión emocional / Autocontrol / Creatividad / Habilidades de interacción

Actividad central: Elaborar y dramatizar con títeres de Fefi y Momo para representar el diálogo interno de Lili.

Materiales: Calcetines o bolsas de papel, Cartulina, estambre, marcadores, botones, pegamento, Palitos o materiales reciclados

Procedimiento:

Divide al grupo en equipos. Asigna a unos crear a Fefi (positivo) y a otros a Momo (negativo).

Con los materiales disponibles, los alumnos elaboran su títere.

Lee una escena del cuento donde Lili tenga un conflicto emocional.

Cada equipo representa con sus títeres lo que Fefi y Momo le dirían a Lili en ese momento.

Dramatizan la escena con sus propias voces y frases.

Reflexión grupal: ¿Cuál personaje se sintió más cómodo de representar? ¿Por qué? ¿Cómo podemos ayudar a que Fefi se escuche más fuerte que Momo? ¿Cuál de los dos te gustaría que viviera en tu oído?

Conexión con el cuento: Refuerza el concepto de diálogo interno y cómo nuestras palabras internas influyen en nuestras emociones.

¿Qué haría yo?

Objetivo: Fomentar la reflexión y la toma de decisiones conscientes frente a situaciones emocionales.

Variables: Autoestima / Identificación/expresión emocional / Autocontrol, Toma de decisiones responsable, Creatividad

Actividad central: Imaginar posibles respuestas ante los dilemas que enfrenta Lili en el cuento.

Materiales: Pizarra o cartel con la situación planteada, Cuaderno o ficha de trabajo

Procedimiento:

1. Lee un fragmento donde Lili esté en una situación difícil (ej. "Lili se equivocó frente a la clase").
2. Escribe en la pizarra: ¿Qué harías tú si fueras Lili?
3. Cada alumno responde por escrito o con un dibujo.
4. En pequeños grupos, comparten su respuesta y el porqué.
5. Escucha algunas respuestas voluntarias en voz alta.

Reflexión grupal: ¿Qué tipo de pensamientos nos ayudan en esos momentos? ¿Cómo podemos ser como Fefi con nosotros mismos? ¿Qué aprendimos sobre nosotros hoy?

Conexión con el cuento: Esta actividad permite que los alumnos trasladen los aprendizajes de Lili a su vida cotidiana, desarrollando conciencia y autocuidado emocional.

Diario de pensamientos

Objetivo: Registrar y distinguir los pensamientos positivos y negativos que influyen en las emociones.

Variables: Autoestima / Identificación/expresión emocional / Autocontrol, Toma de decisiones responsable / Habilidades de autoafirmación

Actividad central: Reflexionar sobre un pensamiento personal y evaluarlo desde la perspectiva de Fefi o Momo.

Materiales: Anexo impreso "Diario de pensamientos"

Procedimiento:

Entrega el formato a cada alumno.

Lee un fragmento donde Lili piensa algo como: "No puedo hacerlo bien."

Guía a los alumnos a llenar su diario con un pensamiento propio similar que hayan tenido.

Indican si su pensamiento era más como Fefi o como Momo.

Proponen cómo podrían pensar diferente, de manera más amable.

Reflexión grupal: ¿Cómo nos sentimos cuando pensamos como Momo? ¿Qué cambia cuando pensamos como Fefi? ¿Qué podríamos decirnos la próxima vez?

Conexión con el cuento: Profundiza en la función de Fefi como guía de una voz interna sana y la capacidad de transformar el pensamiento.

Dibuja tu voz interna

Objetivo: Representar gráficamente las voces internas que nos hablan diariamente, identificando sus características.

Variables: Autoestima, Identificación/expresión emocional / Creatividad, Autocontrol / Habilidades de autoafirmación

Actividad central: Dibujar dentro de una silueta de cabeza lo que representan Fefi y Momo en su pensamiento.

Materiales: Anexo impreso "Dibuja tu voz interna", Lápices de colores, marcadores

Procedimiento:

1. Entrega el formato a cada alumno.
2. Lee el fragmento donde Fefi y Momo interactúan.
3. Explica que todos tenemos "voces internas" que nos dicen cosas.
4. En la silueta, deben dibujar (con símbolos, palabras o caritas) qué les dice su voz amable (Fefi) y su voz negativa (Momo).
5. Usan colores distintos para cada personaje.



Reflexión grupal: ¿Qué le dice tu Fefi? ¿Y tu Momo? ¿Cuál quieres escuchar más? ¿Qué color elegiste para cada uno? ¿Por qué?

Conexión con el cuento: Esta actividad permite hacer visible lo invisible: la voz interna. Facilita el reconocimiento consciente de pensamientos habituales.

Semáforo de pensamientos

Objetivo: Clasificar los pensamientos en dañinos, confusos o positivos para desarrollar autoconciencia.

Variables: Autoestima, Identificación/expresión emocional / Autocontrol, Toma de decisiones responsable / Habilidades de autoafirmación

Actividad central: Llenar un semáforo de tres colores con frases que se dicen a sí mismos.

Materiales: Anexo impreso "Semáforo de pensamientos", Lápices o colores

Procedimiento:

Entrega el anexo a cada alumno.

Lee un momento del cuento donde Lili tenga pensamientos negativos.

Pide a los alumnos que escriban en el semáforo:

Rojo: pensamientos como los de Momo

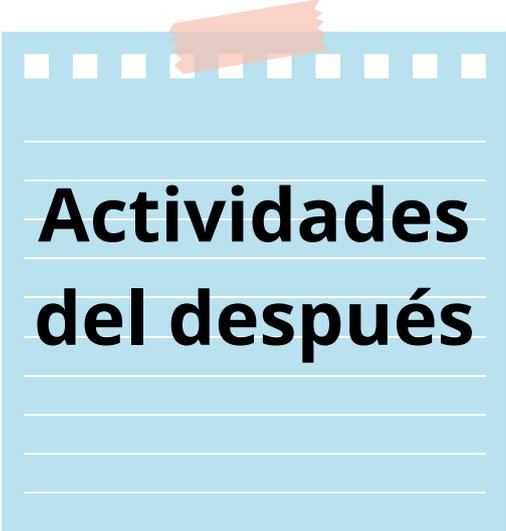
Amarillo: pensamientos dudosos

Verde: pensamientos como los de Fefi

Luego pueden colorear cada sección del semáforo.

Reflexión grupal: ¿Cómo te sientes con los pensamientos del semáforo verde? ¿Qué podemos hacer cuando aparece uno rojo? ¿Qué parte del semáforo queremos usar más?

Conexión con el cuento: Ayuda a los alumnos a identificar la voz de Momo y la de Fefi y cómo afectan su bienestar emocional diario.



Actividades del después



El mural de voces internas

Objetivo: Identificar y clasificar pensamientos útiles y dañinos, fomentando la reflexión colectiva sobre cómo nos hablamos internamente y cómo afecta nuestra conducta.

Variables: Autoestima, Identificación/expresión emocional / Autocontrol, Toma de decisiones responsable, Creatividad / Habilidades de interacción, Habilidades de autoafirmación

Actividad central: Crear un mural colaborativo que represente pensamientos similares a los de Fefi (positivos) y a los de Momo (negativos).

Materiales: Papel kraft o cartulina grande, Revistas para recortar, Marcadores, tijeras, pegamento, Tarjetas con frases guía (opcional)

Procedimiento paso a paso:

Divide al grupo en equipos de 4 o 5 alumnos.

Entrega a cada equipo una sección del mural dividida en dos columnas: "Pensamientos que ayudan (Fefi)" y "Pensamientos que lastiman (Momo)".

Pide que recorten imágenes o escriban frases que representen cada tipo de pensamiento.

Decoran el mural con dibujos, símbolos o colores que ellos asocien con cada personaje.

Cada grupo presenta su parte del mural al resto de la clase explicando su selección.

Reflexión grupal: ¿Qué tipo de pensamientos aparecen con más frecuencia en su día a día? ¿Cómo se siente el cuerpo y la mente con los pensamientos de Fefi? ¿Y con los de Momo? ¿Cómo nos puede ayudar este mural a cambiar la forma en que nos hablamos?

Conexión con el cuento: Lili, al igual que nosotros, escucha pensamientos positivos y negativos. Este mural les permite visualizar cómo esas voces internas influyen en su comportamiento y emociones, reforzando el mensaje clave del cuento.

Mi carta de Fefi

Objetivo: Fortalecer la autocompasión, la autoestima y el diálogo interno positivo a través de la escritura reflexiva.

Variables: Autoestima, Identificación/expresión emocional / Creatividad, Toma de decisiones responsable (al fomentar un diálogo interno positivo) / Habilidades de autoafirmación

Actividad central: Escribir una carta como si Fefi les hablara para reconfortarlos en un momento difícil.

Materiales: Hojas decoradas o papel para cartas, Sobres, Lápices de colores o plumones



Procedimiento paso a paso:

Conversa brevemente sobre cómo Fefi ayudó a Lili cuando se sintió triste, equivocada o insegura.

Pide a los alumnos que piensen en una situación en la que se hayan sentido mal recientemente (sin necesidad de compartirla).

Indícales que ahora escribirán una carta como si Fefi les hablara en ese momento.

Guíalos con preguntas como:

¿Qué palabras usaría Fefi contigo?

¿Cómo te consolaría?

¿Qué te recordaría sobre ti?

Al finalizar, pueden decorar el sobre y guardarlo como "carta de emergencia" para releer cuando lo necesiten.

Reflexión grupal: ¿Cómo se sintieron al recibir palabras amables, aunque fueran escritas por ellos? ¿Qué diferencia hace tener una voz como Fefi en momentos difíciles? ¿A quién más podríamos escribirle una carta como esta?

Conexión con el cuento: Esta actividad permite interiorizar el rol de Fefi como una guía compasiva, y trasladar su ayuda a la vida emocional real de los alumnos. Los conecta con el poder de su propia voz interna positiva.

Mi pulsera Fefi

Objetivo: Crear un recordatorio tangible que ayude a los alumnos a elegir pensamientos positivos y desarrollar autoconciencia emocional en su vida cotidiana.

Variables: Autoestima, Autocompasión, Identificación/expresión emocional / Autocontrol, Toma de decisiones responsable / Habilidades de autoafirmación, Habilidades de interacción

Actividad central: Diseñar una pulsera simbólica con cuentas y colores que representen emociones, recordando los mensajes positivos de Fefi.

Materiales: Hilo elástico o de silicón para pulseras, Cuentas de colores (plásticas o de madera), Cuentas con letras (opcionales), Tijeras, Bolsitas pequeñas para guardar las pulseras

Procedimiento paso a paso:

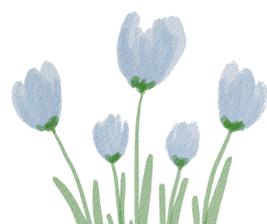
1. Introducción emocional:

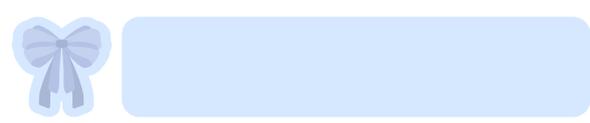
- Dialoga con el grupo: ¿Cómo podemos recordar las palabras de Fefi cuando nos sentimos tristes, frustrados o enojados?
- Explica que hoy crearán una pulsera para que les recuerde que pueden elegir una voz interna que los cuide y acompañe.

2. Asignación de significados:

- Presenta una tabla simple con los colores y su significado emocional (por ejemplo):
- ● Azul = calma
- ● Rojo = valentía
- ● Verde = esperanza
- ● Amarillo = alegría
- ● Blanco = paz
- ● Morado = amor propio

3. (Puedes permitir que ellos propongan otros significados también.)





Creación de la pulsera: Cada alumno elige sus cuentas según cómo quiere sentirse o qué necesita recordar. Pueden incluir letras formando palabras como: PAZ, FUERZA, CALMA, AMOR, YO PUEDO. Ensartan las cuentas en el hilo, anudan y prueban su pulsera.

Presentación voluntaria: Los alumnos que lo deseen pueden explicar qué eligieron, qué colores usaron y qué significa para ellos su diseño.

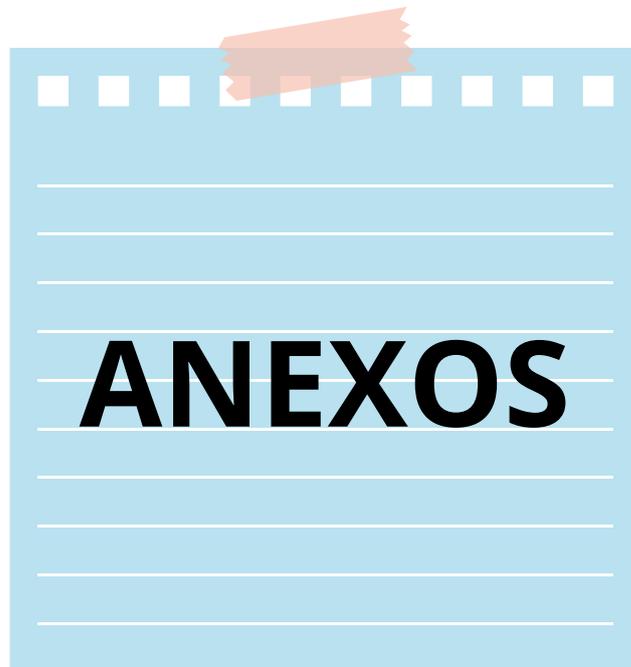
Guardado y uso: Se sugiere que la lleven puesta o la guarden en su mochila como un recordatorio visual de la voz positiva de Fefi.

Reflexión grupal:

- ¿Qué representa para ti tu pulsera?
- ¿Cómo te puede ayudar en momentos difíciles o de inseguridad?
- ¿Qué te gustaría que te recordara Fefi al verla?

Conexión con el cuento:

Fefi representa una voz interna sabia y compasiva que acompaña a Lili en los momentos difíciles. Esta actividad materializa esa voz en una pulsera simbólica, que el alumno puede usar como ancla emocional en su vida real. Además, fortalece la conciencia emocional, la autoexpresión y el sentido de pertenencia.





NOMBRE:

¿Qué me hizo sentir?



¿Cómo identifico a momo y a fefi?

