

ÍNDICE

1. Descripción de la actividad	1
2. Preguntas para guiar la redacción	1
3. Ejemplos de sentimientos que podrías haber experimentado	2
4. Consejos para escribir tu redacción	4
5. Ejemplo de Redacción	4

1. Descripción de la actividad

Cada alumno o alumna realizará una pequeña redacción que exprese cómo se sintieron en algún momento en el que llegaron nuevos a un grupo: colegio, escuela deportiva, barrio, etc. Ese material se encuaderna y se le dará como recurso de lectura para los recién llegados al grupo.

2. Preguntas para guiar la redacción

1. ¿Recuerdas cómo te sentiste cuando te enteraste de que ibas a cambiar de lugar, colegio, equipo o clase?

- ¿Qué fue lo primero que pensaste?
- ¿Te alegraste, o te preocupó?

2. ¿Cómo fue tu experiencia el primer día en el nuevo colegio, ciudad, equipo o clase?

- ¿Qué fue lo más difícil o lo más emocionante?
- ¿Cómo fue tu primera interacción con tus compañeros o profesores?

3. ¿Qué diferencias notaste entre tu antigua etapa y la nueva?

- Si cambiaste de colegio o equipo, ¿cuáles son las principales diferencias que has encontrado?
- ¿Te costó acostumbrarte a las nuevas reglas, rutinas o formas de trabajar?

4. ¿Te resultó difícil adaptarte al nuevo entorno?

- ¿Hubo algún momento en el que te sentiste incómodo/a o fuera de lugar?
- ¿Cómo te sentiste al no conocer a nadie o al tener que aprender nuevas formas de hacer las cosas?

5. ¿Qué o quién te ayudó a sentirte más cómodo/a en este cambio?

- ¿Hubo algún amigo, compañero de clase, entrenador o profesor que te haya ayudado especialmente?
- ¿Hubo algún momento que te hizo sentir que ya te estabas integrando?

6. ¿Cómo te sientes ahora respecto a ese cambio?

- Ahora que ha pasado un tiempo, ¿cómo te sientes con respecto a tu nuevo colegio, equipo o ciudad?
- ¿Qué cosas has aprendido de esta experiencia?

7. ¿Te gustaría compartir algún consejo con otras personas que estén pasando por un cambio parecido?

- ¿Qué crees que les ayudaría a adaptarse mejor?
- ¿Hay algo que te hubiera gustado saber antes de enfrentarte a ese cambio?

3. Ejemplos de sentimientos que podrías haber experimentado

Durante un cambio, es normal sentir diferentes emociones, algunas positivas y otras no tanto. Aquí te damos algunos ejemplos de cómo podrías haberte sentido en algún momento:

- **Emocionado/a:** Si tenías ganas de comenzar algo nuevo y conocer nuevas personas.
- **Nervioso/a:** Si te preocupaba no encajar, no conocer a nadie o no saber cómo serían las cosas en tu nueva etapa.
- **Solo/a:** Si al principio te costó integrarte o hacer amigos.
- **Triste:** Si extrañabas tu antigua ciudad, colegio o amigos.
- **Curioso/a:** Si tenías ganas de explorar lo nuevo y aprender cómo funcionaban las cosas.
- **Orgulloso/a:** Si sentiste que superaste tus miedos o que lograste adaptarte a la nueva situación.
- **Agradecido/a:** Si alguien te ayudó a sentirte mejor y más integrado/a.
- **Resiliencia:** La capacidad de superar dificultades y adaptarse a los cambios con fuerza interior.
- **Apertura al cambio:** Estar dispuesto a aceptar nuevas experiencias y aprender de ellas.
- **Autoconfianza:** Creer en tus propias habilidades para enfrentar los retos que surgen.
- **Empatía:** Comprender y ser amable con los demás, reconociendo que todos enfrentan desafíos.
- **Optimismo:** Mantener una actitud positiva y confiar en que las cosas mejorarán con el tiempo.
- **Adaptabilidad:** Ajustarse a las nuevas circunstancias con flexibilidad y disposición.

- **Perseverancia:** Continuar esforzándote y no rendirte, a pesar de las dificultades.
- **Curiosidad:** Tener interés por lo nuevo y estar abierto a descubrir nuevas cosas.
- **Amistad:** Construir relaciones positivas que te ayuden a sentirte apoyado y acompañado.

4. Consejos para escribir tu redacción

- **Sé sincero/a:** No hay respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es que reflejes cómo te sentiste de verdad en cada momento.
- **Usa las preguntas como guía:** No tienes que responder a todas, pero pueden ayudarte a estructurar tu redacción.
- **Añade detalles:** En lugar de decir "me sentí triste", puedes describir mejor cómo te sentiste y por qué, por ejemplo: "me sentí triste el primer día porque no conocía a nadie y extrañaba a mis amigos del colegio anterior".
- **Reflexiona sobre tu proceso de adaptación:** Piensa en cómo te sentías al principio y cómo te sientes ahora. ¿Qué ha cambiado?

5. Ejemplo de Redacción

Cuando supe que iba a cambiar de colegio, me sentí... No estaba seguro/a de cómo sería todo, pero...

El primer día en el nuevo colegio fue... Al llegar, lo primero que vi fue... Me sentí...

Una de las cosas que más me sorprendió fue... En mi antiguo colegio, las cosas eran... pero aquí...

Al principio, me sentía un poco... Especialmente cuando... No conocía a nadie y...

Lo que más me ayudó fue... Un compañero/a me dijo que... Eso me hizo sentir...

Ahora que ha pasado un tiempo, me siento... Me he dado cuenta de que este cambio...

Si tuviera que darle un consejo a alguien nuevo, le diría que... Es importante que...