



Escribe. Lee. Siente. con Mychal Threets

Materiales

- Folleto Explora tus sentimientos (Opcional, para el disparador “Explora tus sentimientos”)
- Folleto ¿Qué te inspira felicidad? (Opcional, para el disparador “Qué te inspira felicidad”)

Introducción de Mychal Threets

Escribir es un espacio para que seas tú mismo... para mostrar tu verdadero yo, explorar tu identidad y procesar emociones. Es un espacio que te invita a conectarte con lo que sientes. Mirar tu interior y reflexionar: ¿cómo estás, realmente, hoy?

Vivimos en un mundo que puede ser desordenado, ruidoso y difícil. Todos tenemos días en los que no estamos bien, días en los que estamos en la cima del mundo, días en los que sentimos incertidumbre y también días en los que encontramos alegría donde menos lo esperamos, y de esa manera, todos estamos conectados.

En esta actividad, te invitamos a usar la escritura para explorar tus sentimientos. Se trata de reflexionar sobre el poder y la posibilidad de tus emociones: las buenas, las malas y todo lo que hay en el medio. Esta es una invitación para explorar esas emociones a través de la escritura y para expresar lo que sientes en una página. No hay una forma incorrecta de hacerlo; simplemente se tú mismo.

Todas las emociones son bienvenidas aquí: alegría, agobio, amor, soledad, etc. E independientemente de lo que elijas, escribir sobre tus emociones puede ser una forma poderosa de cuidarte. Es una forma de apreciar el lugar donde estás, e incluso puede ser una forma de escribir tu camino hacia adelante. Te invitamos a ponerte manos a la obra y volcar en la página cómo te sientes.

Tu misión es escribir sobre tus sentimientos, a tu manera. Puede ser un poema, una reflexión, una historia, lo que sea. Independientemente de lo que decidas, es importante que en el proceso de escritura explores tu verdadero yo.

Instrucciones de presentación: Envía tu obra escrita a nuestra Antología estudiantil 2024-25.

La misión de 826 National es publicar y difundir lo que tienen para decir los jóvenes, o sea, tú. Cuando termines de escribir, leer y revisar tu trabajo, puedes enviar tu obra literaria a 826 National para tener la oportunidad de convertirte en el autor de una obra publicada.

Estudiantes y familias, envíen su trabajo mediante los siguientes enlaces:

- Formulario de presentación para estudiantes y familias (inglés)
- Formulario de presentación para estudiantes y familias (español)

Docentes, envíen los trabajos de los estudiantes mediante el siguiente enlace:

- Formulario de presentación del docente

Nota: Les recomendamos a los estudiantes que escriban en su idioma de origen; recibimos trabajos en cualquier idioma. Si pueden incluir traducciones al inglés junto con su obra original, lo agradecemos, pero esto no es obligatorio.

Los formularios de presentación estarán abiertos al público hasta el 15 de noviembre de 2024.

Paso 1: Escribir disparadores

Elige uno (o más) de los siguientes disparadores para empezar a escribir.

Nota para el docente

La escritura es una herramienta poderosa para que los estudiantes identifiquen, comprendan y expresen sus emociones. Los siguientes disparadores pueden y deben usarse para cualquier emoción que un estudiante desee explorar más a través de la escritura.

Al presentarles los disparadores a los estudiantes, tenga en cuenta que no todos los estudiantes estarán de ánimo para escribir sobre cómo se sienten hoy, y no todos los estudiantes pueden acceder fácilmente a sus emociones o expresarlas a través de la escritura.

Le sugerimos invitar a los estudiantes a escribir sobre cualquier emoción que les interese y que se sientan cómodos explorando; y a explorar otros medios de expresión como punto de partida si es útil (dibujar, hablar, escuchar música, etc.). Todos los estudiantes deben sentirse bienvenidos a participar y volcar en la página sus auténticas emociones.

1) Explora tus sentimientos | De preescolar a 12.º grado

Para empezar, elige una emoción que desees explorar más a través de la escritura. Puede ser alegría, miedo, amor, ansiedad, etc. Elige una emoción que te gustaría comprender mejor.

Empieza tu exploración haciendo de 3 a 6 listas:

1. Objetos que te provocan (la emoción elegida)
2. Canciones y/o sonidos que te provocan ____
3. Personas que te provocan ____
4. Lugares que te provocan ____
5. Colores que te provocan ____
6. Palabras que te provocan ____

A partir de aquí, escribe un recuerdo sobre uno de los elementos de tus listas para convertirlo en un “momento memorable” o un poema (recomendado para estudiantes de 6.º a 12.º grado), o escribe un poema con el recurso de repetición sobre las muchas maneras en que esta emoción aparece en tu vida (recomendado para los estudiantes de preescolar a 5.º grado). Consulta el folleto Explora tus sentimientos para ver organizadores gráficos y un modelo de poema opcional.

2) ¿Qué te inspira felicidad? | De 1.º a 3.er grado y superior

Hay tantas cosas que nos dan alegría. Piensa y escribe sobre lo que más feliz te hace. Empieza por personas y cosas, pero piensa también en sonidos, olores y sabores que te llenan de alegría: tal vez la alegría suena como la risa de tu primo. O se parece a las orejas de tu perro. O huele a las páginas de tu libro preferido.

Luego, crea tu propio poema o escribe una reflexión sobre las diferentes cosas que te llenan de alegría. También puedes hacer un dibujo o collage para acompañarlo.

Mira el disparador (Spark) original, ¿Qué te inspira felicidad? para ver folletos y más ideas para empezar.

3) Desentierra tus recuerdos | De 5.º a 12.º grado

¿Cómo se conectan las emociones y los recuerdos? En este disparador, elegirás una emoción sobre la que te gustaría escribir, y reflexionarás sobre las veces en que has sentido esa emoción con mayor claridad en tu vida.

Para empezar, haz una línea de recuerdos: traza una línea horizontal en una página de papel en blanco (si la pones apaisada u horizontal es mejor). Haz una estrella en el extremo izquierdo de la línea. Ese será el recuerdo alegre más antiguo que venga a tu mente. Anota 2 o 3 palabras

sobre ese recuerdo por ahora; más adelante será el momento de escribir más sobre tus recuerdos.

Luego, haz una estrella en el extremo derecho de la línea. Ese será tu recuerdo alegre más reciente (u otra emoción elegida)... ¿de hoy? ¿Ayer? ¿El fin de semana pasado? Luego, llena la línea con, al menos, otros 3 a 5 puntos. Si te trabas, piensa en los siguientes disparadores que podrían hacerte pensar en diferentes tipos de recuerdos; tu emoción elegida debe ser el centro de cada recuerdo que agregues.

1. Un recuerdo importante
2. Un pequeño recuerdo que no puedes olvidar
3. Un recuerdo al aire libre
4. Un recuerdo en el interior
5. Algo que alguien te dijo que te llenó de (emoción elegida)
6. Un recuerdo fuerte
7. Un recuerdo apacible, solitario o privado
8. Un recuerdo compartido con alguien especial

Ahora, piensa en las cosas en común y las conexiones que puedes hacer entre estos recuerdos (por ejemplo, ¿con quién suceden?, ¿dónde están?, ¿qué estás haciendo?). Escribe un poema sobre cómo esta emoción se manifiesta en tu vida e intenta incluir tantas de estas conexiones como sea posible.

O bien, puedes concentrarte en solo uno de estos recuerdos y escribir sobre él. Trata de transportarte a ese momento y lugar, y escribe como si estuvieras viviendo ese hecho hoy. ¿Qué sonidos, vistas, sabores, olores y sentimientos están presentes?

4) Alegrías inesperadas | De 9.º a 12.º grado

La alegría puede manifestarse en los momentos y lugares más inesperados. Escribe sobre una ocasión en la que la alegría te sorprendió, o en la que encontraste alegría en algo que no suele asociarse con la alegría.

Para empezar a pensar en la alegría inesperada, primero dedica 3 minutos a escribir todas las cosas que provocan alegría que se te ocurran, que sean obvias, esperadas e incluso cliché. Piensa en comidas, objetos, cosas de la naturaleza, etc., que tú y MUCHAS otras personas consideran alegres.

Luego, usa el folleto Alegrías inesperadas para explorar ideas sobre alegrías inesperadas que aparecen en tu vida. Tal vez sea la grieta en el techo de tu dormitorio, que te recuerda a una banana; o la forma en que los anteojos de tu abuela se empañan cuando bebe su café, o el sonido

de las uñas en un pizarrón, etc. Al escribir lo que se te va ocurriendo, trata de incluir todo el lenguaje sensorial específico posible.

Elige una o más de estas alegrías inesperadas y escribe al respecto. ¿Por qué esta alegría es importante para ti? ¿Qué puedes sacar en limpio de esto, sobre quién eres, tus valores, tus esperanzas, a partir de esta alegría inesperada? ¿Cómo harás espacio para alegrías inesperadas en el futuro? ¿Qué tipos de alegría te esperan?

Paso 2: Leer textos del mentor

Explora las recomendaciones de libros de Mychal Threats y obras de autores jóvenes de la Red 826 (826 Network) para descubrir aún más alegría e inspiración para capturar tus emociones en la página:

- **Primaria (De preescolar a 5.º)**
 - **Everywhere, Wonder!** by Matthew Swanson
 - **Now** by Antoinette Portis
 - **Sky Color** by Peter Reynolds
 - **Cloudy with a Chance of Meatballs** by Judi Barrett
 - **Where the Wild Things Are** by Maurice Sendak
 - **Henry Huggins** by Beverly Cleary
 - **"The First Day of School"** by Edwin M.V., Grade 2, 826 Valencia
 - **"Letter to My Grandma / Querida Abuela"** by Ayelen C., Grade 4, 826 Valencia
 - **"I Am Energetic"** by Kenneth Vasquez, Grade 5, 826 Valencia

- **Escuela Media (De 6.º a 8.º)**
 - **The One and Only Ivan** by Katherine Applegate
 - **Song for a Whale** by Lynne Kelly
 - **Front Desk** by Kelly Yang
 - **The Unteachables** by Gordon Korman
 - **El Deafo** by Cece Bell
 - **Echo** by Pam Muñoz Ryan
 - **The Crossover** by Kwame Alexander
 - **"Crystal Truth"** by CA, Grade 7, 826 MSP
 - **"Happy"** by Evelyn Escamilla, Grade 6-8, 826 Valencia
 - **"Laughter Means You're Alive"** by 826NYC students, Grades 6-8

- **Secundaria (De 9.º a 12.º)**
 - **The Joy Luck Club** by Amy Tan
 - **Eleanor & Park** by Rainbow Rowell
 - **I'll Give You the Sun** by Jandy Nelson
 - **Since You've Been Gone** by Morgan Matson
 - **With the Fire On High** by Elizabeth Acevedo
 - **"The Heart of a Dominican / El Corazón de un Dominicano"** by Raymond A., Grade 10, 826 Boston
 - **"I'm Not Home But I Am"** by Sally Phan, Grades 10-12, 826 Boston
 - **"Siempre Seré tu Mamá"** by Yamilet J., Grades 11-12, 826LA
-

Paso 3: Revisa tu obra (¡y sigue adelante!)

¡Recuerda revisar y editar tu trabajo antes de enviarlo!

Estudiantes, les recomendamos que les muestren su trabajo a sus docentes, amigos y familiares. Pidan su opinión sobre partes de la obra donde necesiten más apoyo o ideas. También puedes leer tu obra en voz alta, para ti, para ver cómo fluye el texto y si has elegido las palabras correctas.

Después de revisarlo, controla la ortografía, la puntuación y la gramática para exhibir la MEJOR calidad en tu trabajo.

Nota para el docente sobre la revisión

Antes de enviar la obra, recomendamos enfáticamente que les ofrezca a los estudiantes comentarios sobre sus borradores, revisión y edición de sus trabajos. Recibimos cientos de obras literarias estudiantiles cada año, y es más probable que se seleccionen obras revisadas y editadas durante el proceso de selección. Explíqueles a los estudiantes que prestar especial atención a la revisión los ayudará a mostrar una mejor calidad en su trabajo y aumentará las posibilidades de que su trabajo se publique en un libro real, encuadernado por profesionales.

Encuentre estrategias, actividades y recursos para la revisión en los siguientes enlaces:

- [Guide to Revision](#)
- [Revision BINGO for Poetry](#)
- [Revision BINGO for Narratives](#)

Paso 4: Envía tu obra escrita a nuestra Antología estudiantil 2024-25.

Cuando termines de escribir, leer y revisar tu trabajo, puedes enviar tu obra literaria a 826 National para tener la oportunidad de convertirte en el autor de una obra publicada.

Estudiantes y familias, envíen su trabajo mediante los siguientes enlaces:

- Formulario de presentación para estudiantes y familias (inglés)
- Formulario de presentación para estudiantes y familias (español)

Docentes, envíen los trabajos de los estudiantes mediante el siguiente enlace:

- Formulario de presentación del docente

Nota: Les recomendamos a los estudiantes que escriban en su idioma de origen; recibimos trabajos en cualquier idioma. Si pueden incluir traducciones al inglés junto con su obra original, lo agradecemos, pero esto no es obligatorio.

Los formularios de presentación estarán abiertos hasta el 15 de noviembre de 2024.