



Your Year of Discovery
Tu año de descubrir

Find Your **Superpower**
Encuentra tu **superpoder**

An activity book for girls ages 5-8
Libro de actividades para niñas
de 5 a 8 años

girl scouts



Hey there, superhero!

Are you ready to discover your superpower? Everybody has feelings—happy ones, grumpy ones, and even silly ones! Expressing your feelings can help you feel better, connect with others, and make new friends. This activity book will help you use your superpowers to make the world a better place and have loads of fun along the way—just like Girl Scouts do!

Hi, grown-up!

The activities in this book are just a sneak peek into the fun, imaginative, and adventurous things Girl Scouts do—and the exciting badges they can earn along the way. Based on the most-loved Girl Scout programs, there's a lot more to look forward to for Girl Scouts of all ages.

Girl Scouts let their curiosity lead the way as they try new things, explore the outdoors, and make new friends. Whether your girl wants to direct her own music video or share stories around a campfire, the sky's the limit when she's a Girl Scout. Best part of all: she'll learn to use her voice and feel confident just being herself.

Ready to continue your Girl Scout journey? Visit **[girlscouts.org](https://www.girlscouts.org)** to discover more about the badges that inspired these activities—and so much more!





¡Hola, superhéroe!

¿Estás lista para descubrir tu superpoder? Todo el mundo tiene sentimientos: podemos estar felices, de malas, ¡y hasta simples! Expresar tus sentimientos puede ayudarte a sentirte mejor, conectarte con los demás y hacer nuevas amigas. Este libro de actividades te ayudará a usar tus superpoderes para hacer del mundo un mejor lugar mientras te diviertes, ¡como lo hacen las Girl Scouts!



¡Hola, persona adulta!

Las actividades de este libro son solo un adelanto de la diversión, la imaginación y las aventuras que viven las niñas en Girl Scouts, y las emocionantes insignias que pueden ganar. Pero, por la popularidad de nuestros programas, hay mucho más que les espera a las Girl Scouts de todas las edades.

Las Girl Scouts se dejan llevar por su curiosidad para intentar cosas nuevas, explorar la naturaleza y hacer nuevas amigas. Ya sea que tu niña quiera dirigir su propio video musical o contar cuentos alrededor de una fogata, las posibilidades no tienen límites en Girl Scouts. Lo mejor de todo: aprenderá a expresarse y sentirse segura de sí misma.

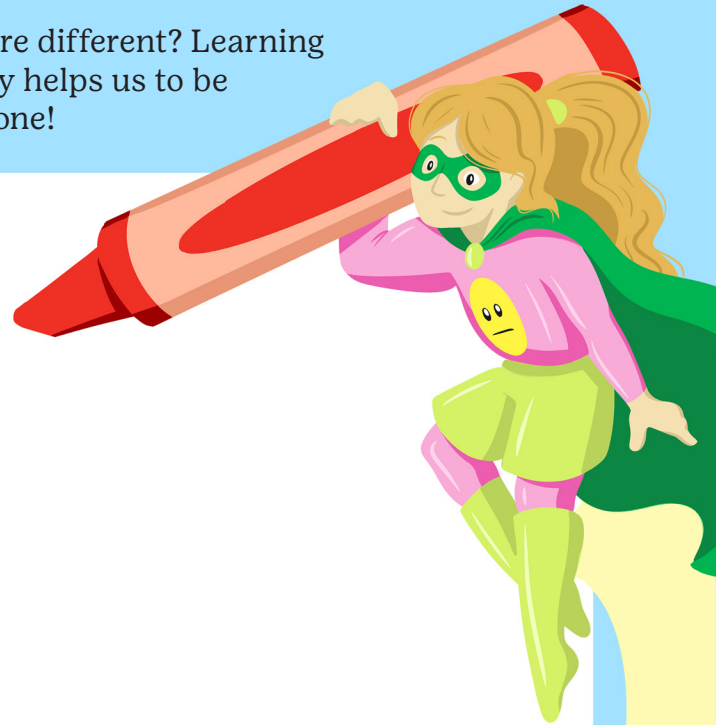
¿Lista para continuar tu aventura Girl Scout? Visita girlscouts.org para descubrir más sobre las insignias que inspiraron estas actividades, ¡y mucho más!



What Makes You Happy?

Friends often like a lot of the same things, but sometimes they like different things than we do! It's fun to share the things we like with them, and to learn about the things that make them happy, too. Use half of this page to draw things that make you smile, then have a friend or your grown-up draw pictures of what makes them happy on the other half.

Did you draw any of the same things? Which things are different? Learning about the people we love and what makes them happy helps us to be better friends, which means even more fun for everyone!



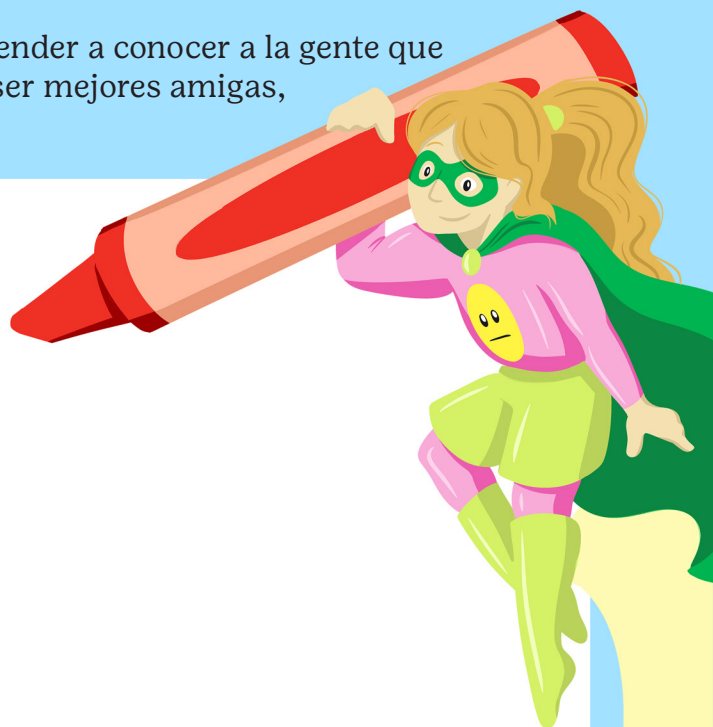
Based on the
Making Friends Badge



¿Qué te hace feliz?

Es normal que las amigas compartan muchos gustos, ¡pero a veces les gustan cosas muy distintas! Es divertido compartir con ellas las cosas que nos gustan, pero también lo es conocer lo que las hace felices a ellas. En una mitad de esta página, dibuja cosas que te hacen sonreír. En la otra mitad, pídele a una amiga (puede ser tu mamá o quien tú quieras) que dibuje lo que la hace feliz a ella.

¿Dibujaron lo mismo? ¿Qué cosas son diferentes? Aprender a conocer a la gente que queremos y saber lo que las hace felices nos ayuda a ser mejores amigas, ¡y es más divertido para todos!



Actividad basada en la
insignia Hacer Amigas

Making Faces

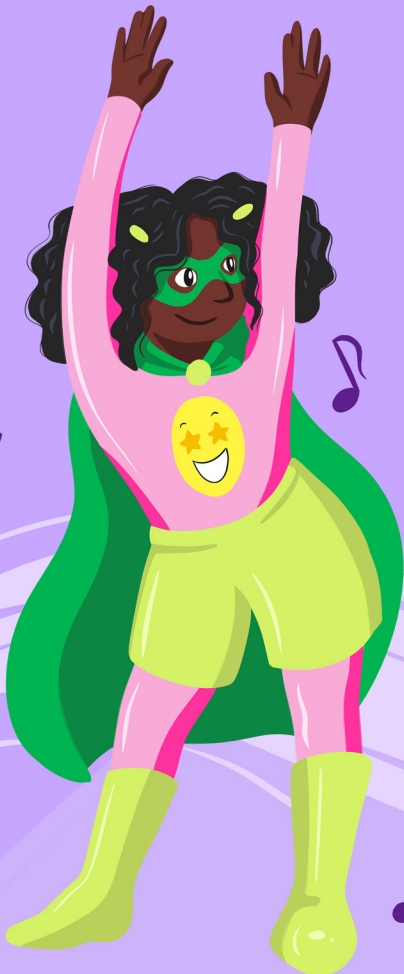
A happy face looks different from a sad face, an angry face, or even a silly face. Pretend you are feeling those different feelings, and practice those faces in the mirror. Then, go outside and gather small rocks, sticks, acorns, or dried leaves from the ground. Use them to make different faces that show different feelings. If you change the smile to a frown or move the eyebrows up or down, how does the face change? Challenge a friend or your grown-up to make the silliest face you can!



Based on the
**Outdoor Art
Explorer Badge**

Feel the Beat

Music and dance can help us express our feelings. Have a grown-up help you put on a song that makes you feel good, then dance in a way that shows happy feelings. When you're done, have a grown-up help you choose some music that sounds angry or sad. How can you move to this music that shows those feelings?

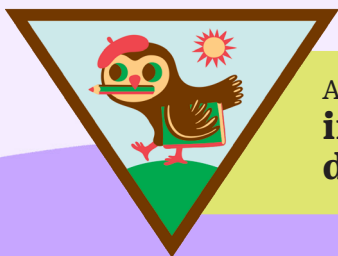


Based on the
Dancer Badge



Caras vemos

No es lo mismo una cara feliz que una cara triste, una cara enojada o una cara chistosa. Frente al espejo, haz caras que reflejen cada una de estas emociones como si las estuvieras sintiendo. Luego, sal a recoger piedritas, palos, bellotas u hojas secas del suelo. Con estos, forma caras que muestren distintas emociones. Si cambias la sonrisa por un ceño fruncido o le pones las cejas más arriba o las inclinas hacia abajo, ¿en qué cambia la cara? ¡Desafía a una amiga a ver quién hace la cara más chistosa!



Actividad basada en la
**insignia Exploradora
de Arte al Aire Libre**

Siente el ritmo

La música y el baile nos ayudan a expresar nuestros sentimientos. Pídele a una persona adulta que te ponga un canción que te haga sentir bien, luego haz un baile que exprese felicidad. Al terminar, pídele que te ayude a elegir música que exprese enojo o tristeza. ¿Cómo te moverías al compás de esta música para expresar estos sentimientos?



Actividad basada en la
insignia Bailarina



Find Your Feelings

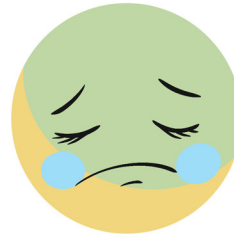
There are so many feelings to feel! You might feel happy when you play on the swings at the park, or sad when a friend can't come to your birthday party. Sometimes, you can feel two feelings at once! If you're trying something new, that might be both exciting and a little scary. Put this feelings map on your bedroom wall or on the family refrigerator and point out the feelings you're feeling each day!



Happy



Excited



Sad



Scared



Mad



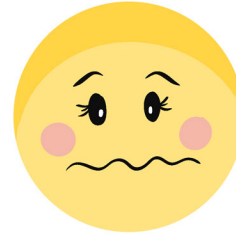
Silly



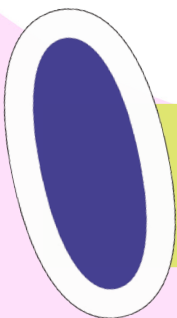
Tired



Proud



Nervous



Based on the
**Respect Myself
and Others Petal**

Descubre tus emociones

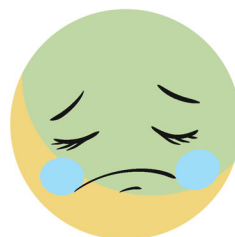
¡Cuántas maneras hay de sentir! Puedes sentirte feliz al subirte en los columpios del parque o triste cuando una amiga no puede ir a tu fiesta de cumpleaños. ¡También puedes sentir dos emociones al mismo tiempo! Si vas a intentar algo nuevo, es normal que estés emocionada y al mismo tiempo sentir un poquito de miedo. Pon este mapa de emociones en la pared de tu cuarto o en el refrigerador de tu casa y cada día señala cómo te sientes.



Feliz



Emocionada



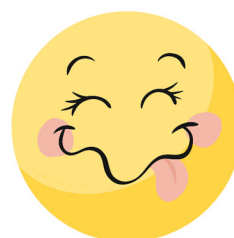
Triste



Asustada



Enojada



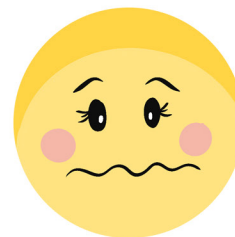
Graciosa



Cansada



Orgullosa



Nerviosa

Actividad basada en el
**pétalo Respeto a
mí y a los demás**

The Nose Knows

Using your senses to see fireworks in the sky, to touch a soft kitten, or to taste a sour candy helps you learn about the world around you.



Some smells, like a favorite auntie's perfume, might make you feel safe and comfy, while other smells, like old milk, can make you feel gross! Have a grown-up help you with this smelling game and see how different smells make you feel.

You'll need:

- Half a lemon or lemon juice
- Coffee beans
- Half an onion or a small amount of chopped onion
- Cinnamon sticks
- A cloth bandana or face mask to use as a blindfold

Have your grown-up help you put the blindfold on so you can't see what you're smelling, then have them put each of the items listed above under your nose (one at a time!) for a few seconds so you can smell it without knowing for sure what's in front of you.

Can you tell what you're smelling? How does that smell make you feel? If you have siblings or friends with you, let them try the game, too. When you're done, see how many scents you knew, and talk about what each smell made you feel.

Based on the
Senses Badge



La feliz nariz

Los sentidos, que usas para ver fuegos artificiales en el cielo, para tocar el pelo suave de un gato o para probar un dulce acidito, te sirven para conocer el mundo que te rodea.



Algunos olores, como el perfume de una tía favorita, pueden hacerte sentir segura y cómoda. En cambio, otros olores, como la leche podrida, te pueden provocar asco. Pídele a una persona adulta que te ayude con este juego de olores y descubre qué te hace sentir cada olor.

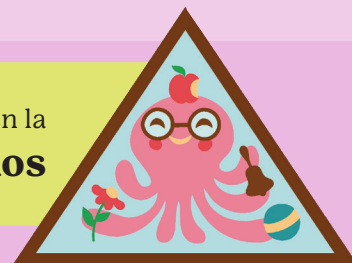
Lo que se necesita:

- medio limón o jugo de limón
- granos de café
- media cebolla o un poco de cebolla picada
- varitas de canela
- un paliacate, trapo o mascarilla para vendarte los ojos

Pídele a una persona adulta que te ayude a vendarte los ojos para que no veas lo que vayas a oler. Luego pídele que te acerque a la nariz, uno por uno, los artículos unos cuantos segundos para que los huelas sin saber bien que tienes frente a ti.

¿Adivinas lo que te dieron a oler? ¿Cómo te hace sentir ese olor? Si anda por ahí alguno de tus hermanos o amigos, deja que ellos también jueguen. Al terminar, cuenta cuántos olores reconociste y cómo te hizo sentir cada olor.

Actividad basada en la
insignia Sentidos



You to the Rescue

Some heroes have swords or shields, but all heroes need a Feel Better Kit—because sooner or later, someone will bonk their head or scrape their knees and need one! Helping people feel better when something hurts is one of the most important superpowers you can have.

Have a grown-up help you make a Feel Better Kit that you or a friend can use the next time someone gets a boo-boo.

First, find a small box or bag that can hold your kit. Then, talk to your grown-up about what types of things can help someone who has been hurt. Make a list, collect the items, then put your kit together.



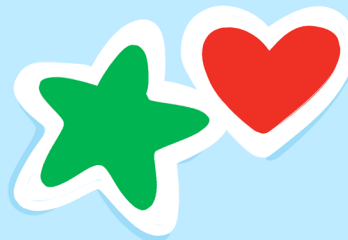
You might want to include:

- Wipes to clean germs from any cuts
- Special ointment or cream to protect against germs
- Stick-on bandages to cover any cuts and keep germs out
- An instant ice pack to help bruises and bumps feel better

Remember that when someone's body hurts, their feelings can hurt, too. What can you put in your kit that might help you or a friend cheer up and feel better? Maybe a sticker of your favorite character, a small toy, or a photo of your pet doing something silly. You can even draw a picture to include, if you'd like!



Once you're done, you can feel confident knowing you're ready to use your superpowers in an emergency!



Based on the
First Aid Badge

Tú al rescate

Hay héroes con espadas o escudos, pero lo que todos los héroes necesitan es un botiquín «sana-sana» porque tarde o temprano, ¡alguien se pegará en la cabeza o se raspará las rodillas y lo va a necesitar! Uno de los superpoderes más importantes que puedes tener es ayudar a una persona cuando siente dolor.

Pídele a una persona adulta que te ayude a hacer un botiquín «sana-sana» para la próxima vez que alguien se pegue o se raspe.

Primero, busquen una cajita o bolsita donde puedan poner todo para tu botiquín. Luego, hablen sobre qué cosas le podrían servir a alguien que se ha lastimado. Haz una lista, consigue los artículos y arma tu botiquín.

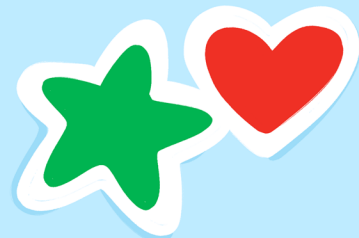
Algunos artículos para puedes poner tu botiquín son:

- toallitas para limpiar los gérmenes de las cortadas
- un ungüento o crema para proteger contra los gérmenes
- venditas adhesivas para cubrir cortaditas y prevenir que se infecten
- una compresa fría instantánea para calmar el dolor de un golpe o un raspón

Recuerda que cuando alguien siente dolor en el cuerpo, también puede sentirse mal de ánimos. ¿Qué podrías poner en tu botiquín para animar a una amiga o animarte a ti misma? Puede ser un sticker de tu personaje favorito, un juguetito o una foto de tu mascota haciendo algo chistoso. ¡Incluso puedes poner un dibujo, si quieres!



Al terminar, ¡ten por seguro que estarás lista para usar tus superpoderes en una emergencia!



Actividad basada en la
insignia Primeros Auxilios

Be a Girl Scout Family

You want a brighter, happier tomorrow for your girl—and that's exactly what we want, too.

Studies show being a Girl Scout improves girls' confidence and makes them better prepared to weather life's challenges. In fact, four out of five Girl Scouts have a best friend in their troop. Perhaps that's why their self-image stays strong—and even increases—at ages when most girls' confidence takes a hit.

Become a Girl Scout family today.



Reach out to learn more.
We're excited to meet you!
girlscouts.org/join

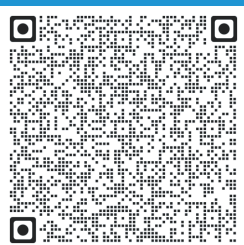


Sean una familia Girl Scout

Tú quieres que tu niña tenga un mañana feliz y brillante... y nosotras también.

Hay estudios que demuestran que en Girl Scouts, las niñas desarrollan una mayor seguridad en sí mismas y quedan mejor preparadas para enfrentar los desafíos de la vida. Además, cuatro de cada cinco Girl Scouts dicen que su mejor amiga está en su tropa. Tal vez por eso su autoimagen permanece fuerte, e incluso aumenta, en las edades en que la confianza de la mayoría de las niñas se tambalea.

Sean una familia Girl Scout.



Ponte en contacto para conocer más.
¡Nos dará mucho gusto conocerte!
girlscouts.org/unete



girl scouts 