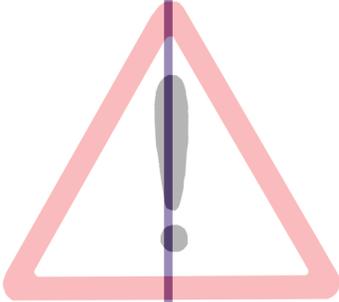


# CUADERNO LAUDES 5º



## Conquistando galaxias

2 Completa la tabla de la resiliencia.

Situaciones difíciles o dolorosas que he vivido	Me siento	Pienso
		
Aprendo		Me transformo
		

## Construyendo mi constelación

**3** Completa con tu información personal.

Círculo de fuerza para ser resilientes

Yo tengo

Yo soy/yo estoy

Yo puedo

# Sesión 1

Armonía  
La armonía

## Explorando mi universo

- 1 Representa en un dibujo el significado del equilibrio de vida.



Empatía

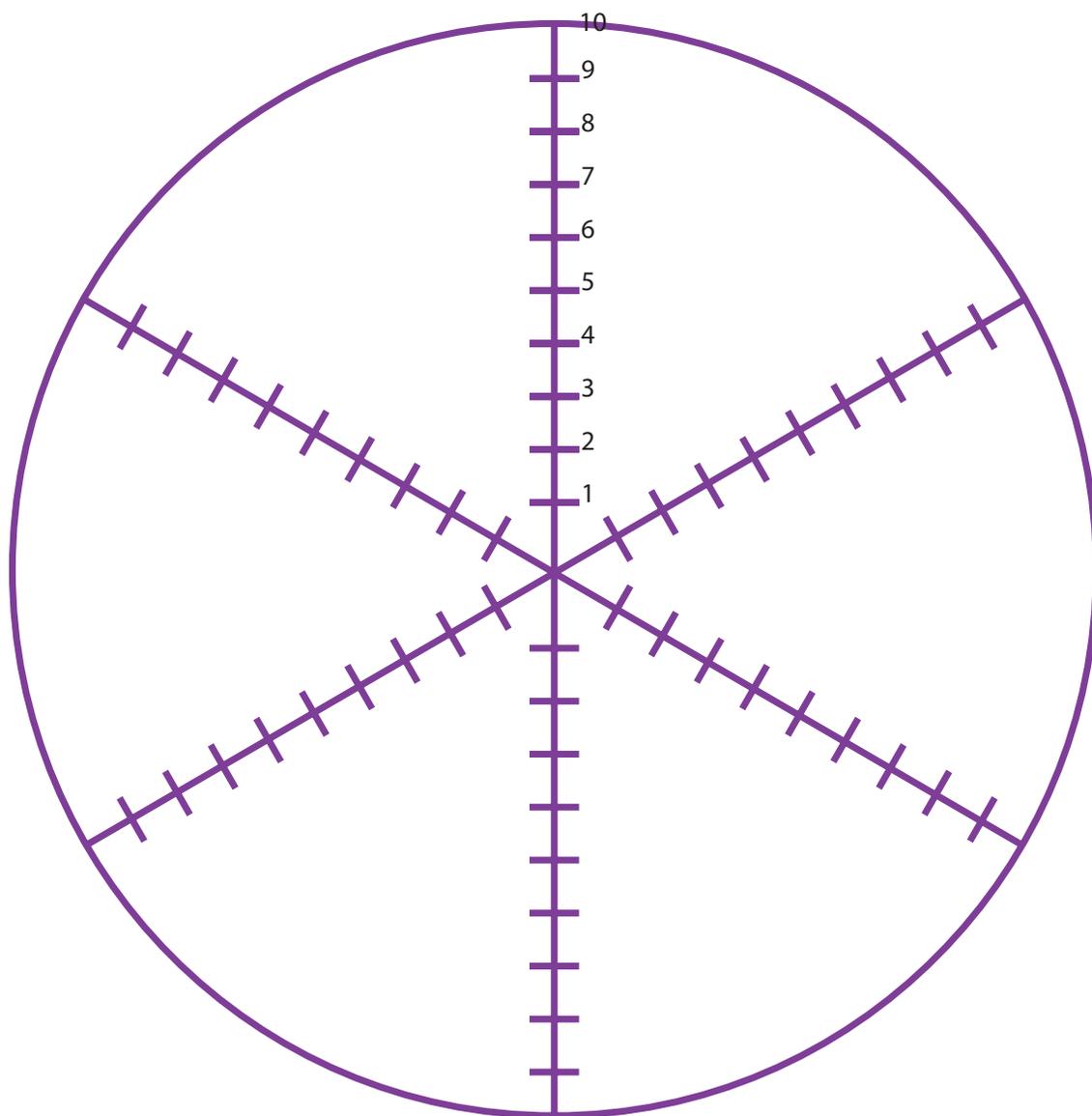


## Conquistando galaxias

2

La rueda del equilibrio

1. Escribe en cada sección de la rueda el nombre de un área de tu vida.
2. Del 0 al 10, califica tu desempeño: según tu criterio, coloca un punto en el número que refleje tu calificación en cada área.
3. Una vez calificadas todas las áreas de tu vida, une los seis puntos con un color diferente.



## Construyendo mi constelación

**3** Escribe las acciones a sumar para equilibrar tu vida.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Escribe las acciones a restar para equilibrar tu vida.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# Sesión 2

Armonía  
Bien-estar

## Explorando mi universo

1 Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cómo te sentiste en la actividad “Máquina de sonidos”?

---

2. ¿Fue sencillo conseguir los sonidos?

---

3. ¿Cómo logramos la armonía musical entre todos?

---

4. Imagina que cada integrante de tu salón de clases es una nota musical: ¿qué deberían hacer, o dejar de hacer, para alcanzar la armonía?

---

5. ¿Qué tipo de conductas impiden la armonía en tu salón de clases?

---

6. ¿Qué tipo de palabras impiden la armonía en tu salón de clases?

---

7. ¿Qué tipo de actitudes impiden la armonía en tu salón de clases?

---



Empatía







## Sumando estrellas

### 2 Ideas solidarias

Escribe tres acciones que puedas realizar todos los días para cuidar la naturaleza y vivir en armonía con el medio ambiente.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Sesión 2 La manipulación tramposa

## Explorando mi universo

1 Según tu criterio, escribe las palabras que definan lo que es la manipulación.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

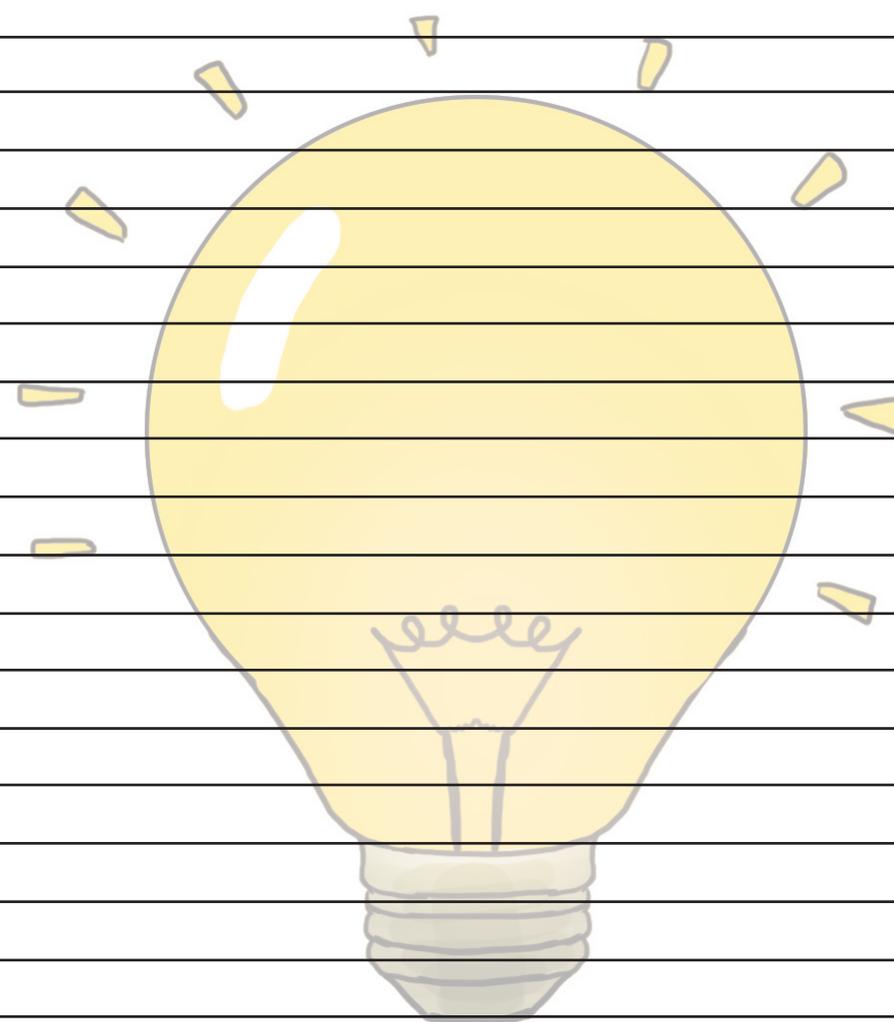
6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_



Comunicación asertiva



## Construyendo mi constelación

- 2 Escribe una situación en la que te hayas sentido manipulado por otras personas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué hiciste ante dicha situación?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Persuasión

# Sesión 3 El sexting, una trampa

## Explorando mi universo

1 Reflexiona y anota tus respuestas.

Comunicación asertiva



¿Qué le dicen?

---

---

---

---

¿Qué hace?

---

---

---

---

¿Qué pasa después?

---

---

---

---



## Conquistando galaxias

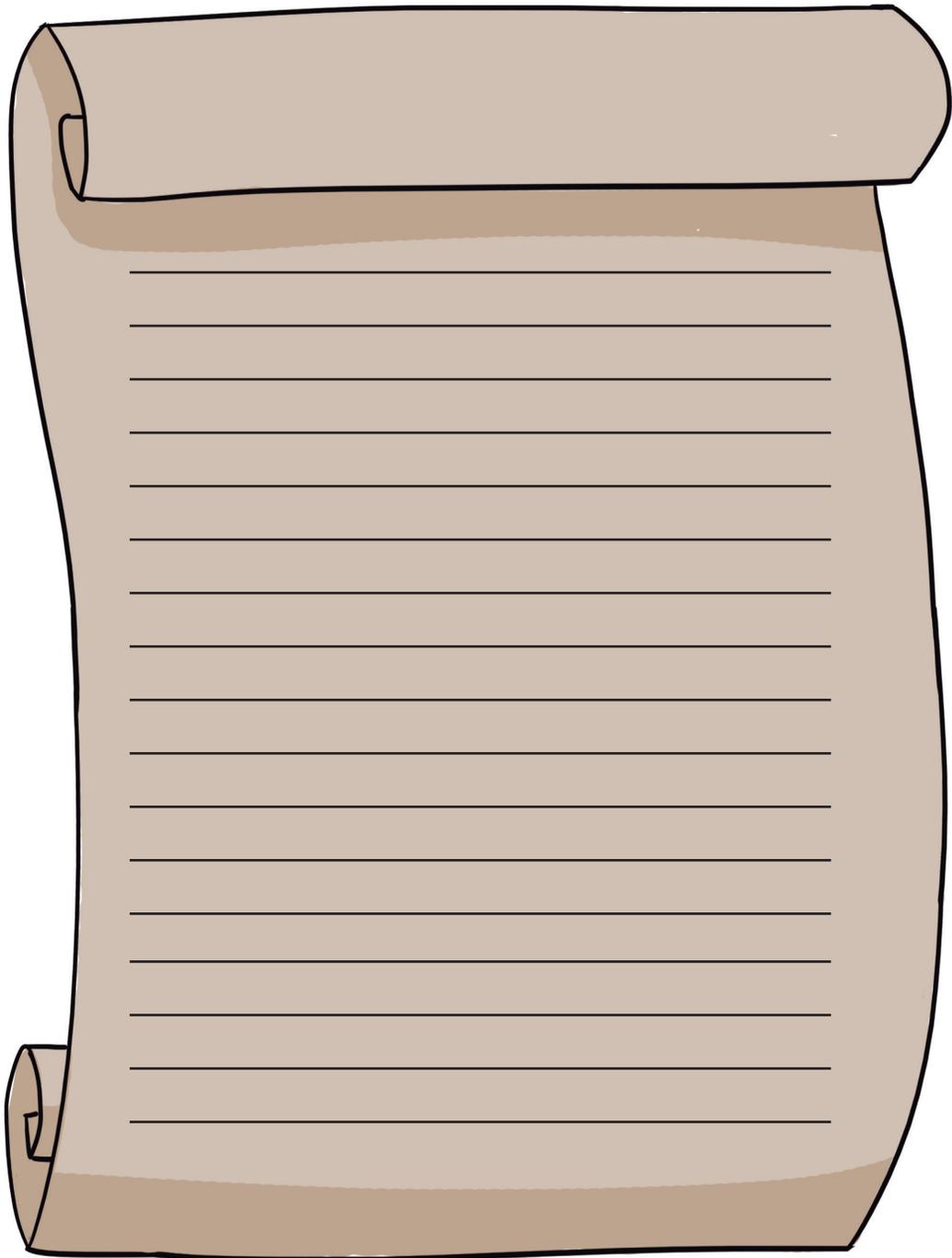
2 Completa el esquema. ¿Cuáles son los riesgos de practicar el sexting?



## Construyendo mi constelación

- 3 Elabora tu plan de acción.

### Plan de acción para protegerme del sexting



A large, vertical, brown scroll with horizontal lines for writing, intended for creating an action plan. The scroll is unrolled, showing a series of horizontal lines across its length. The top and bottom edges are slightly curved, suggesting it is a roll of paper. The scroll is centered on the page.

## Sesión 1 Cuando me enamoro

### Explorando mi universo

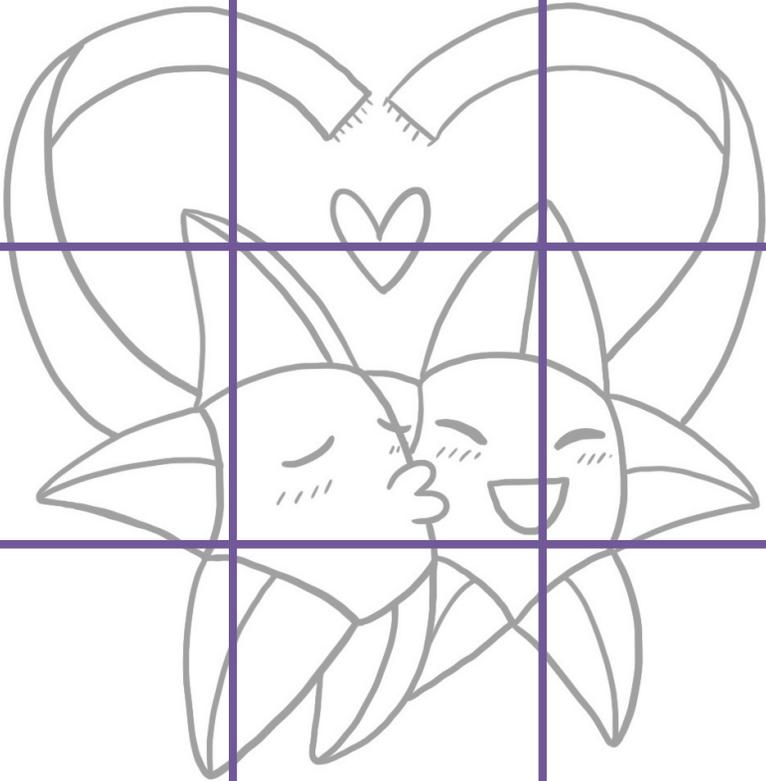
- 1 Lee con atención y descifra el mensaje que Andrés le escribe a Paulina. Para lograrlo, cambia algunas vocales por otras (a por e, e por a, i por u, u por i); la o es invariable.

Asto no ma pesó, asto ma asté pesendo, ma pese. Y e mú, qia ma rasilte ten fécul ascrubur ecarce da lo qia ma pesó, ma peraca complucedo conterlas lo qia ma pese. Sarà porqia ma da vargüanze raconocar qia astoy anemoredo. An cianto elgún mejor sa antara: ¡ZES!, sa birléré. Paro los chucos tembuán nos anemoremos, ¿no as cuarto? An fun, las cianto: tango novue, as dacur, madue novue (la dugo madue novue porqia alle todevié no seba qia le alagí y heste qia no sa antara, no piado dacur qia as mu novue antare). Sa lleme PEILE y vuva e le vialte da mu cese. Ma giste porqia –su no fiare por al palo, qia lo tuana lergo lergo– peracarúe in puba como yo. No sa ende con vialtes su sa trete da traper e in érbol o licher con qivan sae... Eh, tembuán seba petaer ine palote o ender an bucuclate soltendo al menibruo. Al domungo pesedo le vu an le pleze prectucendo con le petunate y ma enumá e dacurla in pupopo: "Peile, por ten ribue peracás suampra elagra". Alle no ma contactó paro sa piso colorede... Astoy sagiro da qia asté locemanta anemorede da mu. Meñene, an le asciale, ma dacudo y la praginto su qivara cesersa conmugo.



## Conquistando galaxias

2 Completa la tabla siguiendo el ejemplo.

Situación	Características físicas	Características emocionales	Características psicológicas
<p>Cuando vemos a la persona que nos gusta.</p>	<p>Nos sudan las manos.</p>	<p>Nos sentimos felices.</p>	<p>Pensamos todo el tiempo en él/ella.</p>
<p>Cuando hablamos con la persona que nos gusta.</p>			
<p>Cuando pasamos tiempo con la persona que nos gusta.</p>			
<p>Cuando la persona que nos gusta nos toma de la mano.</p>			

# Sesión 2 El amor on line

## Conquistando galaxias

1 Completa las siguientes frases.

Mi grupo es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Con ellos me siento \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Siento que me entienden porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Con ellos puedo hablar de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Con ellos no me animo a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Me gustaría que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mi familia es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Con ellos me siento \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Siento que me entienden porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Con ellos puedo hablar de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Con ellos no me animo a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Me gustaría que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Mis amigos son \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Con ellos me siento \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Siento que me entienden porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Con ellos puedo hablar de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Con ellos no me animo a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Me gustaría que \_\_\_\_\_

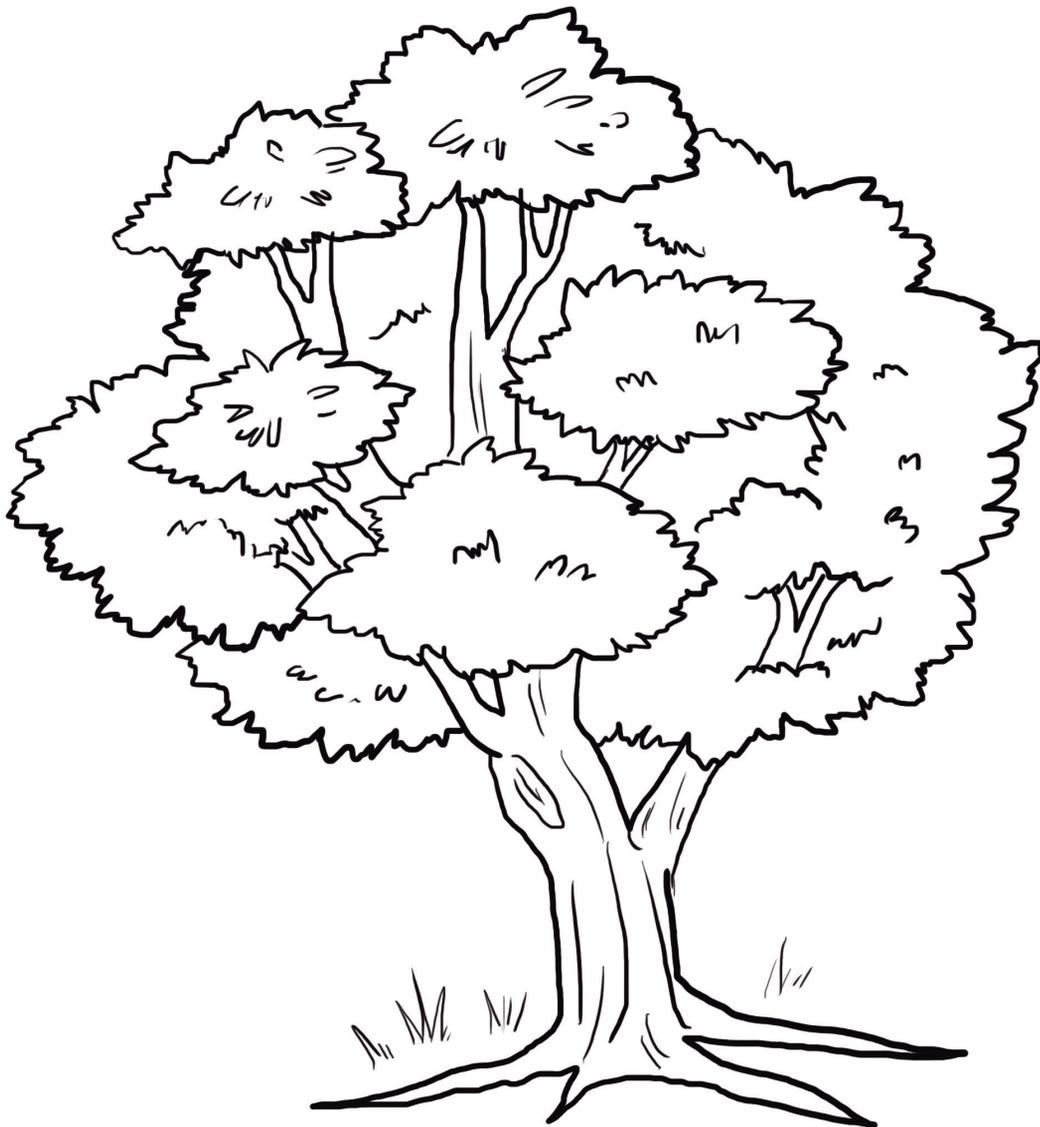
\_\_\_\_\_



## Construyendo mi constelación

- 2 Escribe dentro del árbol el nombre o parentesco de las personas con las que mantienes vínculos afectivos y de aquellas con las que pudieras tener vínculos tóxicos

### El árbol de mi protección



# Sesión 3 Mi red de apoyo

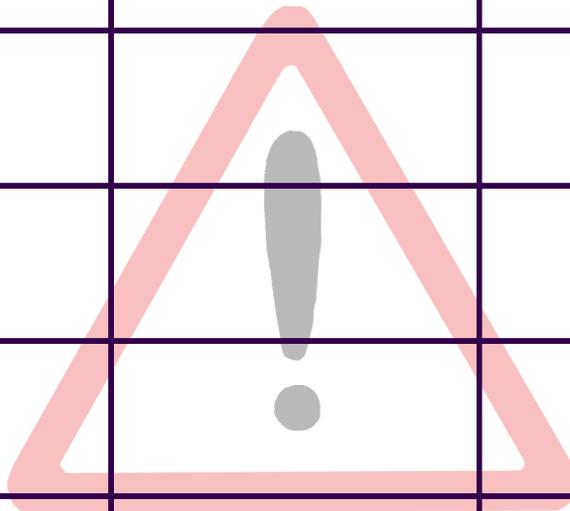
## Explorando mi universo

- 1 Completa la tabla haciendo una lista de las personas que pueden, y no, tocar nuestro cuerpo (padre, madre, médico, profesor, desconocido, amigos, vecino, etc.) y escribe en qué situaciones pueden hacerlo.

### ¿Quién puede tocar nuestro cuerpo?

Quién (persona)	Cuándo Sí puede	Cuándo NO puede

Relaciones interpersonales



## Construyendo mi constelación

- 2** Lee con atención y marca con color azul la tarjeta con cuya información estés de acuerdo; y con rojo marca la que contenga información con la que no estés de acuerdo.

1. Hay niños que mienten siempre por lo que hay que dudar de lo que dicen hasta estar bien seguros.

2. Los niños andan buscando peligro.

3. Hay niñas o niños que les encanta provocar a los adultos.

4. Los niños que se sienten seguros y confiados es porque en su casa los cuidan bien.

5. Cuando un niño o niña se mete en problemas, hay que dejar que solo salga de él para que aprenda.

6. Cuando un niño o niña llora generalmente es por pura maña.

7. Cuando un niño o una niña se porta mal generalmente lo hace para llamar la atención.

8. Cuando un niño o una niña cambia bruscamente su manera de ser es porque algo está pasando.

9. Los niños y las niñas no quieren ir a la escuela porque son flojos.

10. Hay una edad en que los niños y niñas ya se cuidan solos.

11. Hay que enseñarles a los niños y niñas a resolver sus problemas a fin de que aprendan para cuando sean grandes.

12. Los niños y niñas siempre saben lo que hacen.

13. Hay que evitar hablar de problemas de pareja delante de los hijos porque no entienden.

14. Cuando hay un problema en casa, hay que explicárselo a los niños y niñas con palabras que puedan entender.

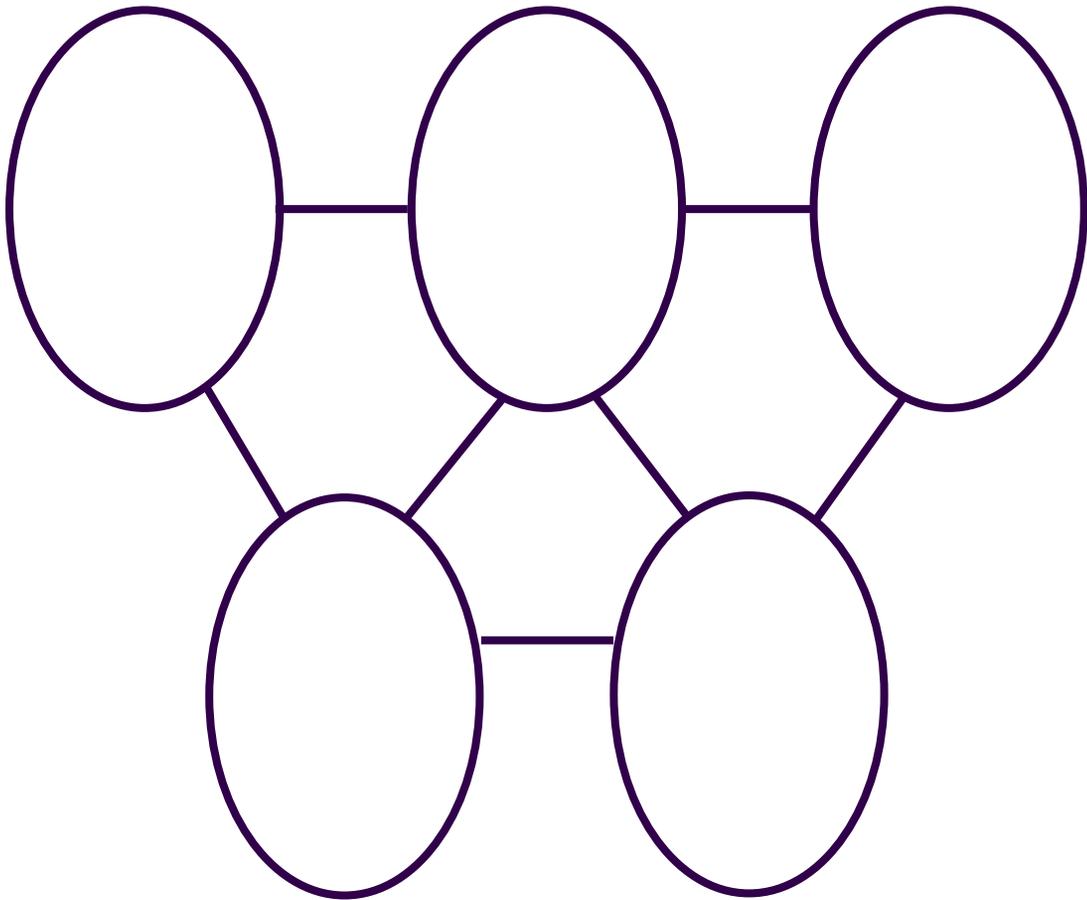
15. Cuando los niños o niñas preguntan, lo hacen sólo para molestar.

16. A los niños y niñas hay que decirles siempre que los adultos están para cuidarlos y protegerlos.



## Construyendo mi constelación

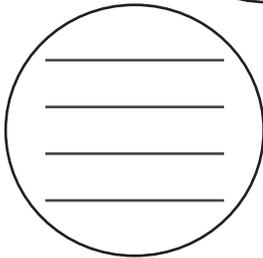
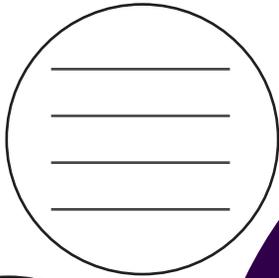
3 Escribe el nombre de las personas que conforman tu red de apoyo.



# Sesión 1 Nuestra seguridad

## Explorando mi universo

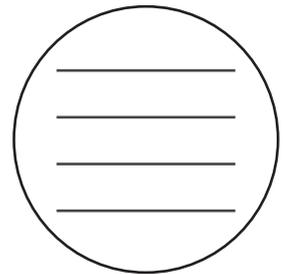
- 1 Lee con atención y escribe una lluvia de ideas alrededor del esquema informativo.



36 de cada mil niños, niñas y adolescentes de entre 10 y 17 años en México, sufrieron algún tipo de agresión en 2012. Un 42.28% de las agresiones sucedieron en la vía pública; 40.48%, en las escuelas; y 10.15% en el hogar.

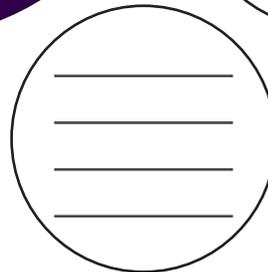
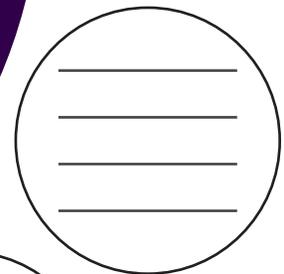
En 2012, 6 de cada 10 niños y adolescentes se encontraban expuestos a algún tipo de agresión física en los espacios públicos.

En 2012, 100% de las agresiones sexuales contra las niñas y adolescentes ocurrieron en sus hogares, escuelas y en la vía pública.



9 de cada 10 niños y adolescentes en edad escolar, y que son hablantes de alguna lengua indígena, se encuentran en situación de pobreza.

En 2013, 2.5 millones de niños y niñas trabajaban en México: el 25% lo hacía para ayudar económicamente en su casa o a su familia.



Pensamiento creativo

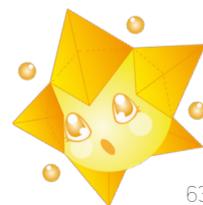


# Sesión 1 ¿Qué es la provisión del conflicto?

## Conquistando galaxias

- 1 Con tus propias palabras, ayuda a Pisky y a Luna a comprender la diferencia entre dificultad, conflicto y problema.

Dificultad	Conflicto	Problema



## Construyendo mi constelación

- 2 ¿Qué crees que te funcione para resolver los conflictos: la provisión o la prevención? Encierra en un círculo tu respuesta y contesta la pregunta.

# Provisión

# Prevención

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Provisión del conflicto

## Sesión 2 Mi mochila de la provisión

### Construyendo mi constelación

- 1 Escribe, dentro de la mochila, las habilidades que necesitas para construir la paz y enfrentar los conflictos de una forma más adecuada.



- 2 De la caja de herramientas, selecciona las habilidades que coincidan más contigo y con tu personalidad. Agrega las que creas convenientes.

