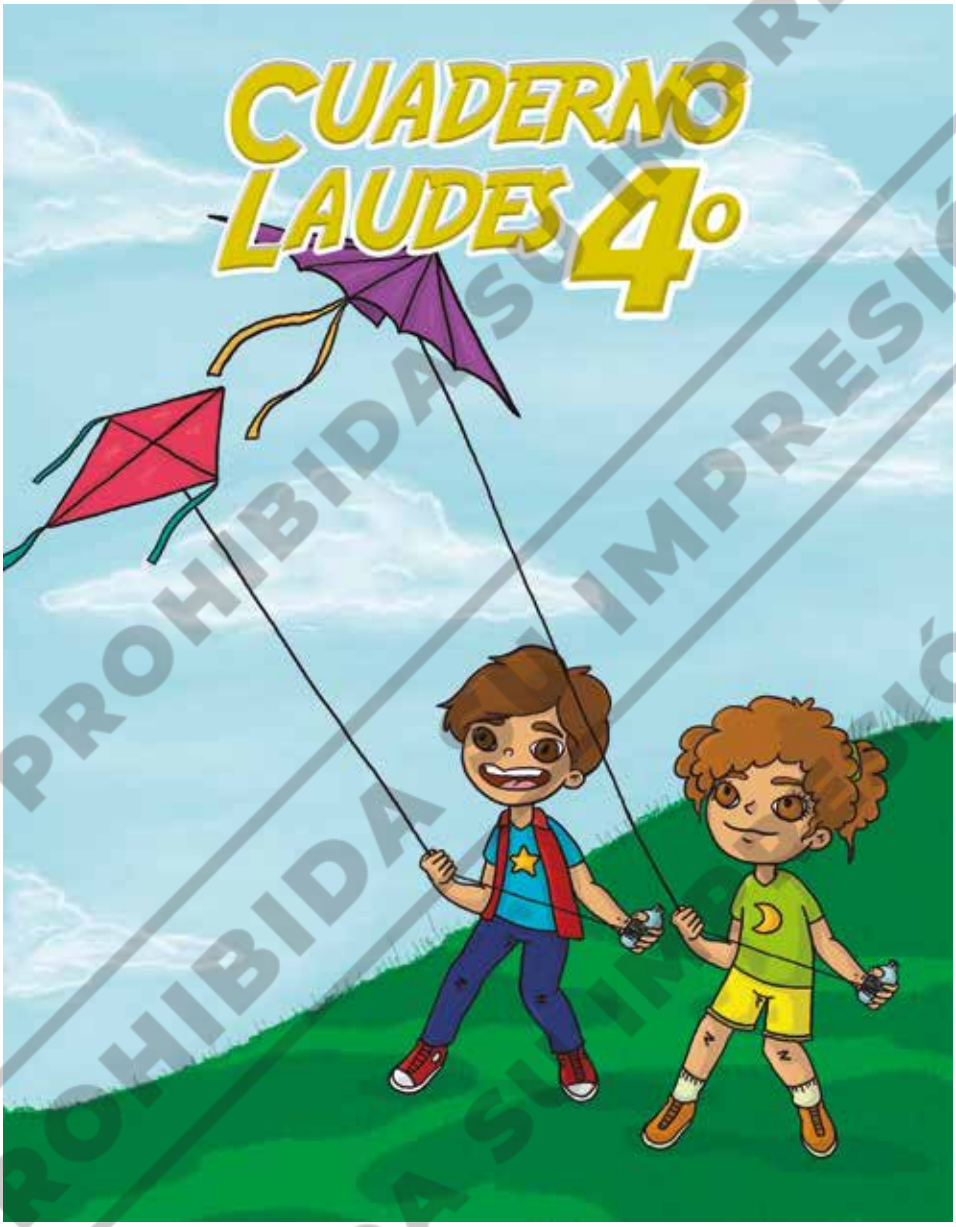


PROGRAMA HABILIDADES PARA LA VIDA

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROGRAMA HABILIDADES PARA LA VIDA
Cuaderno Laudes
PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO A. C.

Coordinación del proyecto:
Laudes A. C.
Mtro. Carlos Alberto Cuéllar Murillo
Director General Laudes A. C.

Autor y Dirección contenidos:
Mtra. Fátima Cuéllar Murillo

AGRADECIMIENTO EN LA COLABORACIÓN.
Colaboradores en el desarrollo de temas:
Lic. Diana Elsa Silva Martínez

Asistente editorial:
Denisse Eirene Ortiz Almendarez

Edición y corrección de estilo:
Lic. Dalia García Gámez

Coordinación Diseño:
Mtra. Alicia Torres Monarca

Diseño editorial:
L. D. G. Daniel Hernán Rangel Vargas
Jesús Angel Castillo Ruiz

Ilustración:
Tomogo Multimedia Infantil
Lic. José Luis Batres Hernández
Director General Tomogo
L. D. G. Mariana Núñez Rodríguez
L. D. G. María Fernanda Soriano Cardoso
GYRHS

PROGRAMA SOCIOEMOCIONAL
HABILIDADES PARA LA VIDA
Cuaderno Laudes
Prevención de Conductas de Riesgo A. C.
1.ª edición octubre 2018
ISBN en trámite

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Índice

Presentación a papás 5

Matriz general 7

Historia Laudes 8

1. Autoconocimiento
   Sesión 1 12
   Sesión 2 15
   Sesión 3 21

2. Manejo de emociones y sentimientos
   Sesión 1 25
   Sesión 2 33
   Sesión 3 34

3. Empatía
   Sesión 1 36
   Sesión 2 39
   Sesión 3 40

4. Comunicación asertiva
   Sesión 1 42
   Sesión 2 44
   Sesión 3 48

5. Relaciones interpersonales
   Sesión 1 51
   Sesión 2 55
   Sesión 3 57

6. Pensamiento creativo
   Sesión 1 61
   Sesión 2 62
   Sesión 3 65

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

7. Pensamiento Crítico
Sesión 1 66
Sesión 2 68
Sesión 3 70

8. Manejo de problemas y conflictos
Sesión 1 73
Sesión 2 76
Sesión 3 77

9. Manejo de tensiones y estrés
Sesión 1 79
Sesión 2 80
Sesión 3 81

10. Toma de decisiones
Sesión 1 82
Sesión 2 83
Sesión 3 86

Mi universo Laudes 90

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PRESENTACIÓN

La infancia es la etapa en la que se determinan las pautas de comportamiento de la vida humana. Partiendo de dicha premisa, el Cuaderno Laudes que tiene en sus manos es parte de una metodología novedosa, diseñada para ayudar a su hijo(a) a prevenir situaciones que pongan en riesgo su integridad física, emocional y psicológica.

Es el resultado de un largo proceso de trabajo reflexivo que incluye dos etapas principales: la recolección y observación de datos a partir del trabajo clínico con infantes y adultos, y la investigación documental.

Este proyecto no pudo haberse gestado sino a través del cuestionamiento de las distintas realidades infantiles que enfrentamos como sociedad. Sin duda, hemos advertido la imperante necesidad de generar una nueva educación que dote a las y los niños de habilidades que no sólo les sirvan para afrontar los retos de este mundo cambiante, sino también para el disfrute y el goce de la vida misma.

El eje central del programa es la violencia -tanto física, emocional y psicológica- ejercida sobre el sector infantil de nuestra población: que el infante la reconozca y la distinga, para después protegerse de ella. Para ello, se muestran los diversos escenarios en los que puede ocurrir la violencia (escuela, familia, calle, etcétera) y sus posibles soluciones, procurando siempre que, a través del cuestionamiento, el infante genere sus propias herramientas y las lleve a la práctica en el presente libro, mismo que usted podrá revisar sesión a sesión para apoyar el fortalecimiento de lo aprendido.

Es importante señalar que este manual está diseñado a partir de las conductas de riesgo que más apremian a la población, las cuales están revisadas y distribuidas de acuerdo a la edad de los infantes. Así, al finalizar la totalidad del programa, el infante tendrá herramientas para prevenir la violencia física, emocional, psicológica y sexual. De igual modo, desarrollará conductas prosociales y de ciudadanía que fortalecerán su convivencia escolar y su autoestima, así como el desarrollo de una inteligencia emocional, resiliencia y liderazgo.

El programa se desarrolla a través de las diez Habilidades para la vida propuestas por la Organización Mundial de la Salud; estas son:

- Autoconocimiento
- Manejo de emociones y sentimientos
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

- Manejo de problemas y conflictos
- Manejo de estrés
- Toma de decisiones

Cada una ha sido desglosada cuidadosamente para abarcarse en tres sesiones dentro del aula, y así cumplir el objetivo propuesto. Es necesario señalar que las sesiones serán trabajadas en dos aspectos: positivo o negativo. En el positivo se busca que los participantes conozcan y desarrollen habilidades individuales que fortalezcan su capacidad de acción para prevenir posibles riesgos; mientas que en el negativo se busca disminuir acciones, conductas, o situaciones que pongan en riesgo su bienestar.
Las habilidades que se desarrollarán durante el ciclo escolar pueden observarse detenidamente en el siguiente anexo que encontrará al finalizar esta presentación, al cual llamamos Matriz General al final de este Cuaderno Laudes.
Tenemos la certeza de que las conductas de riesgo pueden ser prevenidas a partir de la información y la formación dentro de la escuela y la familia.

Este programa educativo apuesta a la idea de que es mucho más sencillo construir infancias fuertes que reparar adultos rotos. Creemos que una sociedad mejor se construye entre todos, todos los días y de tiempo completo.

Nos alienta que usted pueda ser testigo y edificador de una nueva cultura, una cultura de paz: ¡gracias!

Fátima Cuéllar Murillo
Autora

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Matriz general

Auto Conocimiento	Manejo de las emociones y sentimientos	Empatía	Comunicación Asertiva	Relaciones Interpersonales	Pensamiento creativo	Pensamiento crítico	Manejo de problemas y conflictos	Manejo de tensiones y estrés	Toma de decisiones
1° Autopercepción.	1° Reconocimiento de emociones.	1° Lealtad a sí mismo.	1° Dialogo interno	1° Formas de relación	1° Capacidad perceptiva	1° Capacidad de análisis	1° Identificación del problema	1° Tolerancia a la frustración	1° Decisiones auto protectoras
2° Autocuidado	2° Diferenciar las emociones y sentimientos	2° Escucha atenta	2° Formas de comunicación	2° Reciprocidad	2° Curiosidad	2° Síntesis	2° Análisis del problema	2° Autorregulación de estrés	2° Criterio
3° Autoeficacia	3° Autorregulación emocional	3° Toma de perspectiva	3° Expresión asertiva	3° Relaciones tóxicas	3° La imaginación	3° Juicio	3° Mediación	3° Manejo de la culpa	3° Integridad personal
4° Autovalidación	4° Emociones y sentimientos ecológicos.	4° Compresión interpersonal.	4° Escucha inteligente	4° Relaciones inteligentes	4° Generación y maduración de ideas	4° Comparación	4° Negociación	4° Manejo de la agresividad	4° Generación de alternativas
5° Autoestima	5° Resiliencia	5° Armonía	5° Persuasión	5° Relaciones ecológicas	5° Creatividad	5° Razonamiento inductivo	5° Prevención del conflicto	5° Manejo de la ansiedad	5° Determinación
6° Auto concepto	6° Inteligencia emocional	6° Consciencia social	6° Conducta Pro social	6° Liderazgo	6° Emprendimiento	6° Razonamiento deductivo	6° Cultura de paz	6° Meditación	6° Gestión del cambio

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

En un lugar del firmamento se encuentra un sitio iluminado y habitado por un gran número de estrellas.

Estas son conocidas como laudes, y cada una de ellas custodia un valor para que los seres humanos alcancen la plenitud.

La esencia de cada una de las laudes es enviada a la Tierra por medio de una luz en el interior de cada niño que nace.

Su misión es acompañarlos en la vida y su luz se mantiene encendida con los actos buenos y positivos que realizan.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Sin embargo, no se sabe cómo comenzó, pero la luz de un niño se fue apagando poco a poco hasta que perdió su brillo, esto ocasionado por su comportamiento y actitud (burlas, desobediencia, mentiras...).

Su laudes fue muriendo y se transformó en...

¡un univan!

Cada vez más laudes se transformaban en univanes, quienes tomaban forma, contagiaban y poseían a más personas.

¡Los univanes se estaban apoderando del mundo!

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

La tristeza, la ira, el odio, las guerras y la muerte eran cada vez más frecuentes. ¡Era todo un caos!

Con su nueva fuerza los univanes acompañados de su líder, el emperador Univan, llegaron al firmamento...

y secuestraron a cada uno de los laudes que no pudieron hacer mucho ante tal oscuridad.

Algunos laudes malheridos pudieron escapar y bajaron a la Tierra...

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

donde escogieron a un niño llamado Pisky y a una niña de nombre Luna...

Su misión sería transformar nuevamente a los univanes en laudes y regresar la paz al corazón de la Tierra.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Autovalidación

Sesión 1 ¿Qué es la descalificación?

Conquistando galaxias

1. Escribe las funciones del Detective del bienestar y de su Lupa de la sensibilización.

Funciones de la lupa de la sensibilización:	Funciones del detective del bienestar:

Autoconocimiento

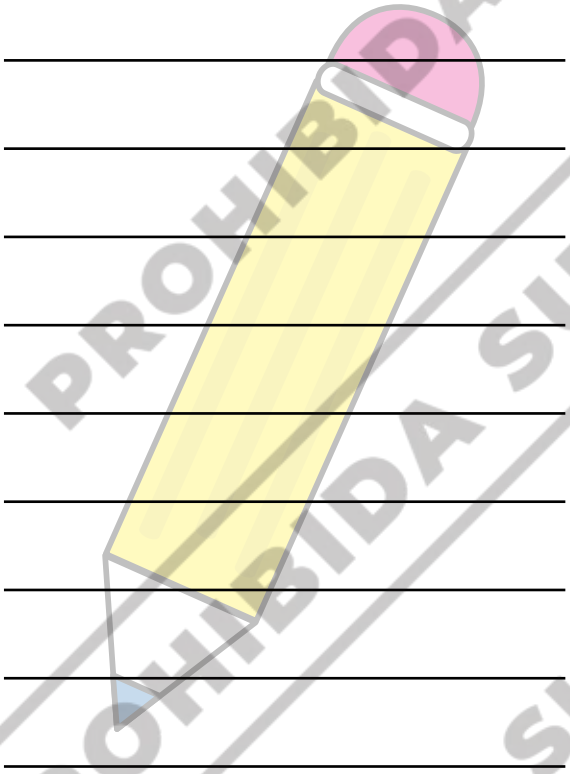
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

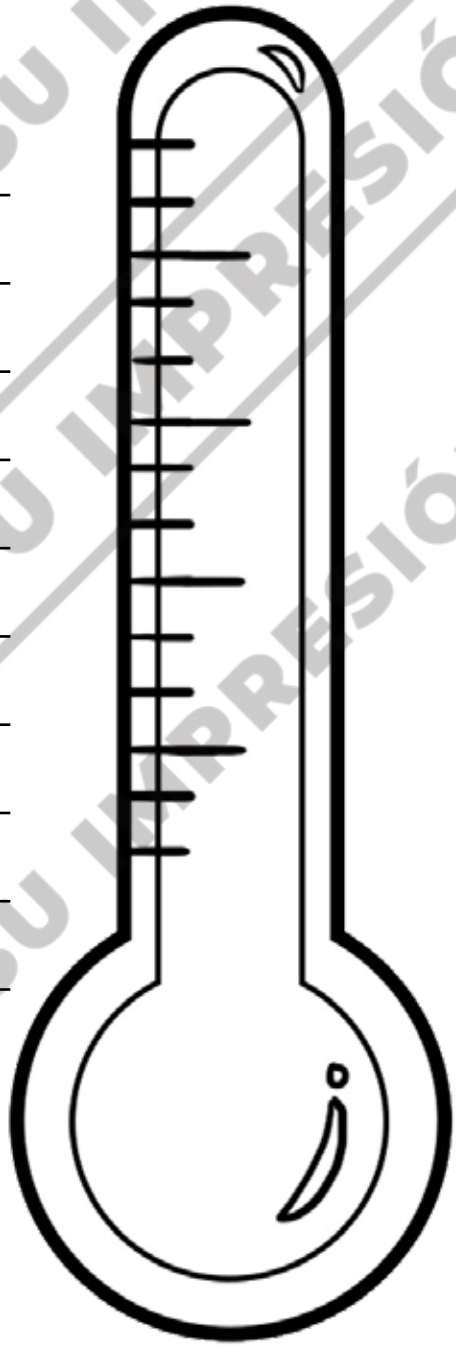
2 Escribe qué entiendes por...

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Conquistando galaxias

3 Ubica y escribe, en el siguiente violentómetro, las formas de descalificación según su grado de violencia. Puedes dibujar de amarillo la violencia sutil y de rojo la violencia muy grave.





PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Autovalidación

Sesión 2 Las formas en que me descalifican

Explorando mi universo

1 Escribe los tipos de descalificación que se presentan con mayor frecuencia en los lugares representados a continuación.

Familia

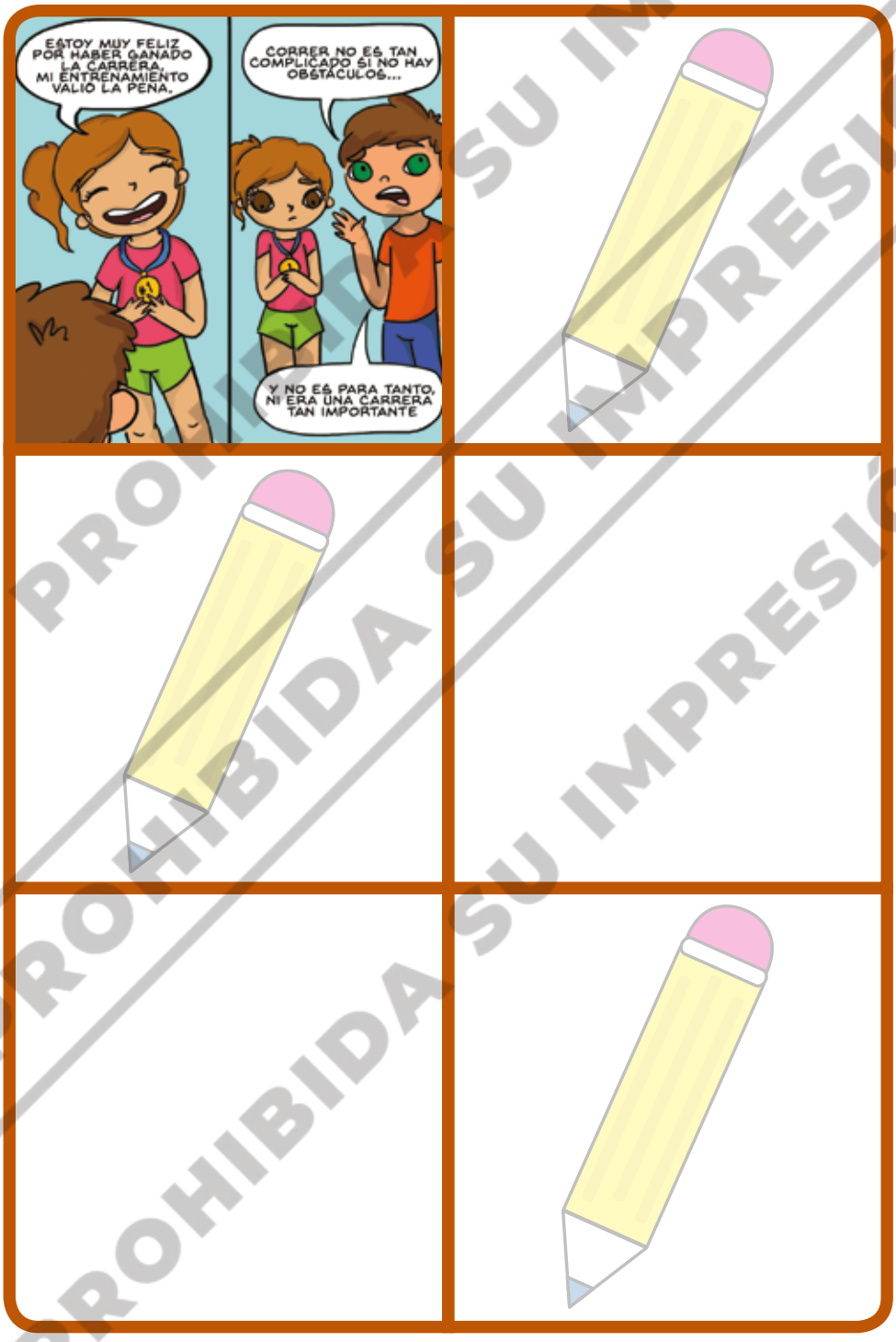
Escuela

Amigos

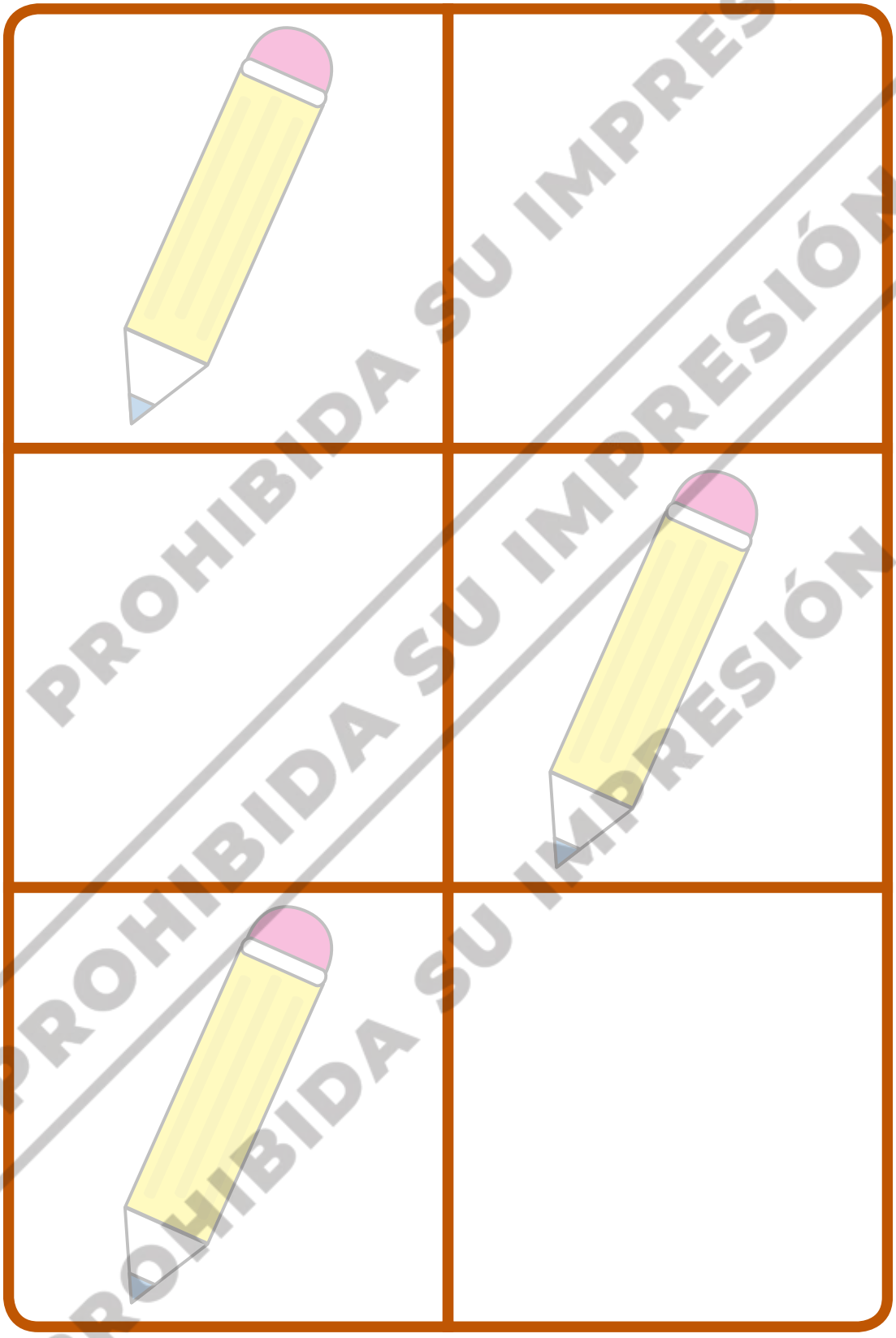
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Explorando mi universo

2 Dibuja, a modo de historieta, las situaciones recientes en que hayas vivido algún tipo de descalificación. Utiliza las nubes de diálogo para describir acciones, como se muestra en el ejemplo.



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Construyendo mi constelación

2 El síndrome del "Es que"

Un día, Pisky se encontró a Luna sentada debajo de un árbol y se dio cuenta de que sus ojos estaban llenos de lágrimas. Pisky se sentó con ella y le preguntó:

-¿Qué te pasa, Luna?, ¿qué te han hecho?

Mis amigas se burlaron de mí y de mi ropa. Es que son muy burlonas, por eso no debo enojarme con ellas.

-¿Y has pensado en decirles a tus papás?

-Es que ellos siempre están en el celular, no me hacen caso.

-¿Has pensado que puedes hablar con ellas?

-Es que así son ellas, les gusta jugar, tengo que entenderlas.

-¿Le comentamos a la maestra?

Es que no creo que sea importante.

Pisky se quedó en silencio, lo entendió todo: a Luna la atrapó el síndrome del "Es que". Este síndrome tiende a justificar a las personas y sus acciones, y nos mantiene estáticos, sin poder movernos ni hacer nada, comprendiéndolos a todos, menos a uno mismo.

Pisky recordó una pócima natural curativa: El amor propio. Le explicó a Luna:

-Luna, me parece que estás siendo buena y considerada con todos, menos contigo. ¿Y si pruebas ser buena contigo?

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Luna, asombrada, abría los ojos más y más, y preguntó:

-¿Cómo puedo hacerlo?

Pisky respondió:

-¡Es momento de que tomes unas dosis de amor propio!: cuando algo no te guste, ¡dilo! ¿Te están lastimando?, ¡exprésate, muévete, retírate!No tienes que quedarte en ese lugar con esas personas. ¿Te sientes sola?, ¡déjate ayudar! Siempre tenemos personas que nos quieren y nos cuidan, platica con ellos. Cada vez que haces o dejas de hacer algo para cuidarte, estás validándote, es decir, tomando la pócima de amor propio.

Luna, decidida, tomó la pócima del amor propio; entonces comenzó a validarse a sí misma.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

3 Dale un final a la historieta de El síndrome del "Es que" tomando en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Qué logro hacer Luna cuando tomó la pócima?
- ¿Qué paso con las amigas de Luna?
- ¿Qué paso con los papás de Luna?
- ¿Qué paso con la maestra?
- ¿Qué paso con Pisky?

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Autovalidación

Sesión 3 Aprender a autovalidarme

Conquistando galaxias

1 Relaciona, mediante una línea, las manifestaciones de descalificación con las respuestas que deberían usarse ante cada situación.

Pongo un límite: le digo a la persona que no me gusta la manera y el tono en que me está hablando.

Me indigno; nadie tiene por qué reírse de mí. Cuestiono la "amistad" de la persona.

Cuestiono el poder de la persona: ¿realmente es capaz de lastimarme así?, ¿realmente estoy solo(a)?, ¿debo quedarme callado(a)?

Cuestiono: ¿merezco que me hablen de esa manera?

Le pido su atención a la persona con la que me encuentro; le recuerdo que mi tiempo y lo que le estoy compartiendo también es importante.

Burlas

Me ignoran

Gritos

Insultos

Amenazas

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Construyendo mi constelación

2 Identifica y escribe una forma en que te hayas descalificado.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

2 Fórmula de la autovalidación

Detécta
Piénsa
Valída
te

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Conquistando galaxias

3 Para evitar autodescalificarnos, usaremos la fórmula para detener el pensamiento: Detecta-detente. Dibuja una imagen, sonido o símbolo que, al verlo en tu mente, te indique que es momento de detenerse.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Sesión 1 Emociones y sentimientos ecológicos: qué son y cómo se viven

Conquistando galaxias

1 Las emociones ecológicas

En el principio, cuando se creó el universo, los dioses observaban cómo los humanos convivían con las demás especies y decidieron hacerles un regalo: sus emociones básicas (el miedo, el enojo, la tristeza, el desagrado), la fuerza para lidiar con las especies más agresivas, la capacidad para huir y preservar su vida, la capacidad de llorar cuando todo parezca gris y después recobrar la fuerza para seguir luchando. Todo esto y más para asegurar su supervivencia en el planeta tierra. Los humanos lo están logrando:

-¡Están sobreviviendo!-, comentaban en el cuartel de los dioses. Pero de pronto, una integrante del cuartel divino preguntó:

> -¿La vida será realmente eso?

Todos se miraron intrigados y ella continuó:

> -¿La vida se trata sólo de luchar, sobrevivir y huir? Yo creo que no, regalémosle a la especie humana la capacidad de disfrutar la vida. Y con un soplo de colores apareció la alegría.

Todos se mostraron satisfechos, y los ojos de los humanos brillaron. Entonces, desde el fondo alguien gritó:

> -Hagamos situaciones y momentos que los hagan reír a carcajadas-, y entre risas se creó la diversión.

Todos estaban satisfechos, pero de pronto se escuchó una voz tímida:

> -Es importante la tranquilidad, la posibilidad de calmar el alma inquieta y de contemplar la naturaleza y su perfección-. Y en un suave abrir y cerrar de ojos, se creó la serenidad y fue instalada en el alma humana.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

El cuartel de los dioses se llenó de tranquilidad y satisfacción, todos estaban en calma. Uno de ellos, con una voz apasionada, pidió la palabra y preguntó:

> -¿Qué hay de la pasión por la vida?, ¿y si les damos también la capacidad de que alimenten su espíritu creando?- Agitó sus manos y, con un rayo de luz, creó la inspiración.

Todos coincidieron en que faltaba otro complemento:

> -Los humanos necesitarán interés para mantener su atención en la creación y asombro para ver en lo cotidiano una obra de arte-, dijo uno de los dioses y todos agitaron su bastón en señal de aprobación; estaban muy emocionados.
>
> -¿Y a su corazón qué le regalamos?-, se apresuró a decir la diosa más joven del cuartel: -que su corazón tenga la capacidad de advertir lo afortunado que es de vivir y que pueda darle valor a lo que le rodea. Regalémosle el agradecimiento, pero también la fortaleza de esperar y creer en lo que no se ve, que albergue esperanza-. Tocó el corazón humano y le infundió tales elementos.

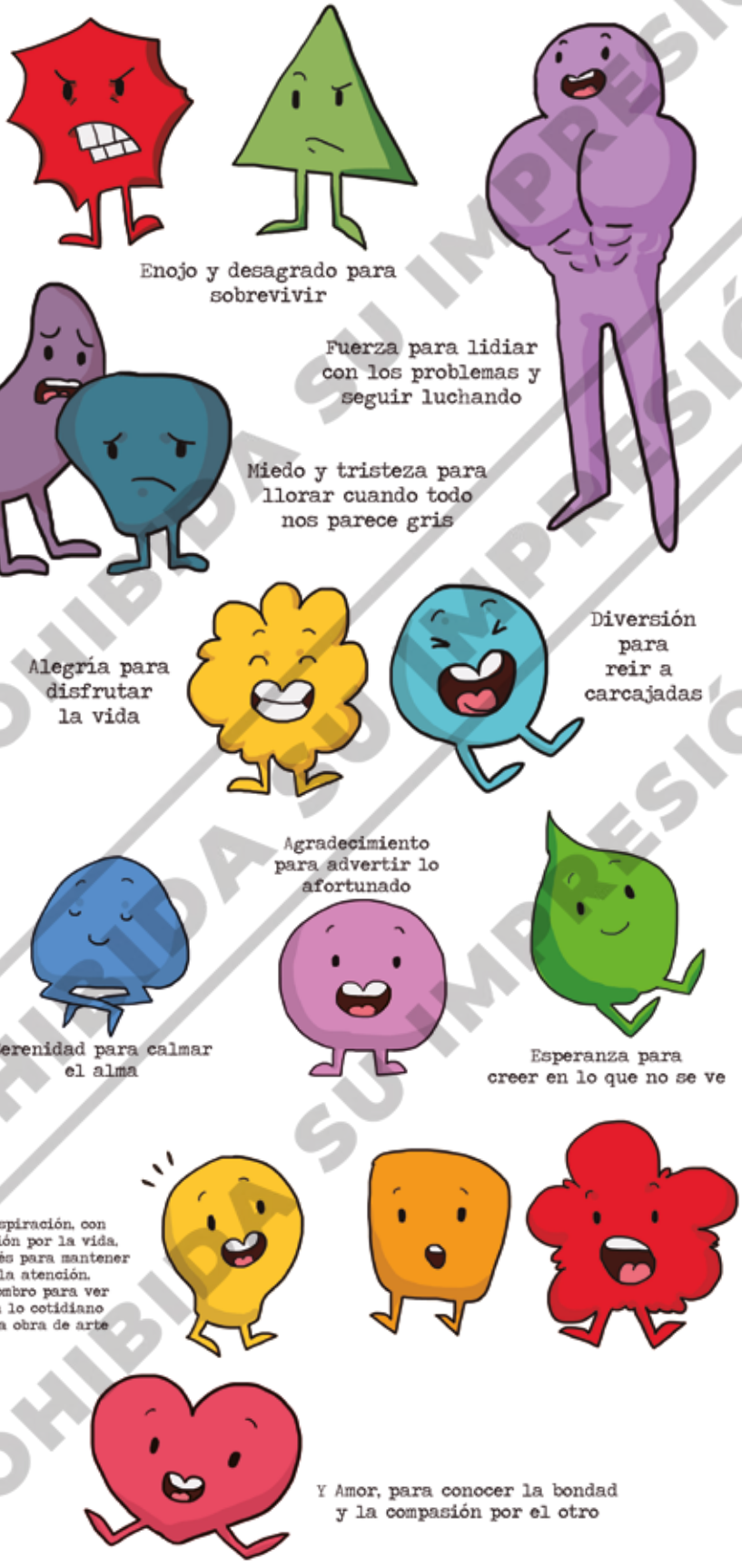
Todos estaban complacidos, la especie humana tenían ya la capacidad para crear, sentir y vivir la belleza.

Felices, se disponían a festejar cuando, de pronto, se escuchó una voz grave y cansada; era el dios anciano, el más sabio; sacudió su bastón, abrió sus ojos y replicó:

-Le hemos dado a esta especie todas las capacidades para disfrutar, pero también para pensar. Lo hemos hecho casi perfecto. Démosle la oportunidad de administrar esos grandes regalos, la capacidad de sentir el compromiso desinteresado, la bondad desbordada, la compasión por el otro... regalémosle el amor-.
Dicho esto, todos y todas se tomaron de las manos: una energía luminosa surgió al contacto, una fuerza brotó de su corazón hacia el planeta tierra.

Desde entonces, hay un pedacito de divinidad en cada habitante de la tierra, sólo necesitan darse cuenta.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Conquistando galaxias

2 ¿Cómo imaginas que son las emociones ecológicas? Dibújalas y escribe su función.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Sumando estrellas

3 Mi diario del agradecimiento

Fecha: _____

¿Por qué estoy agradecido el día de hoy?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Construyendo mi constelación

4 Lee con atención y responde las siguientes preguntas.

1.¿Qué te produce alegría?

2.¿Cuándo fue la última vez que agradeciste algo?

3.¿En qué momentos sientes tranquilidad o serenidad?

4.¿Qué despierta tu interés?

5.¿Qué te hace sentir esperanza?

6.¿Qué te hace sentir orgulloso?

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

7.¿Qué te hace reír?

8.¿Qué te inspira?

9.¿Qué te asombra?

10.¿Hacia quién sientes amor en este momento de tu vida?

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Construyendo mi constelación

5 Escribe o dibuja los tres momentos más felices de tu vida.

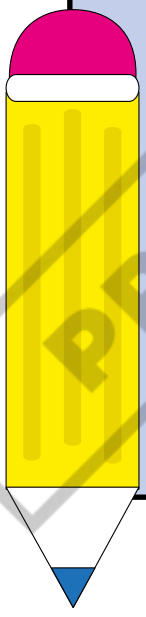
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Sesión 2 Atención plena a mis sentimientos ecológicos

Explorando mi universo

1 1. En la columna central haz un dibujo de cómo te percibes en el presente.
2. En la columna derecha escribe lo que piensas hacer en el futuro.
3. En la columna izquierda escribe lo que has hecho y lo que te afecta de tu pasado.

Mi pasado	Mi presente	Mi futuro



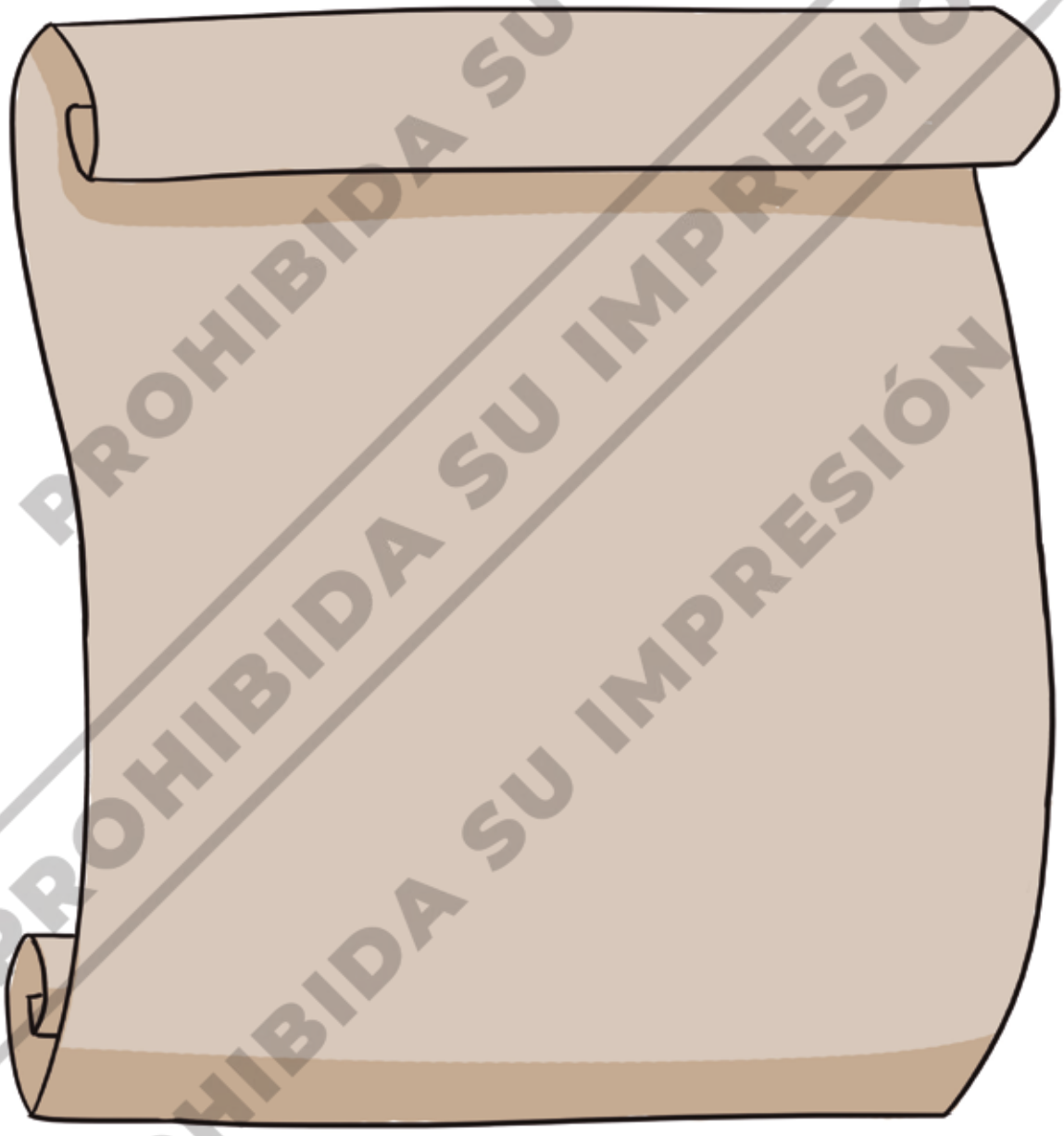
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Emociones y sentimientos ecológicos

Sesión 3 Mi botella de la paz

Explorando mi universo

1. Escribe una carta para la persona que te hace sentir alguna de las emociones ecológicas; puede ser para tus papás o hermanos(as), para tu profesor(a) o para un amigo(a).



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Construyendo mi constelación

2 Completa el siguiente párrafo con elementos que promuevan los sentimientos y emociones ecológicas.

Para que experimentemos armonía y felicidad en _____, me gustaría que me trates _____ y que, por favor, evites hacer _____ o decir _____. Entre todos podemos construir un ambiente de paz.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Sesión 1 Comprensión interpersonal como estrategia para la paz

Explorando mi universo

1 Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué fue lo que más llamó tu atención de las fotografías?

2. ¿Qué diferencias notaste entre las fotografías?

3. Si somos tan diferentes, ¿por qué pudiste darte cuenta de lo que sienten o experimentan los niños y niñas de las fotografías?

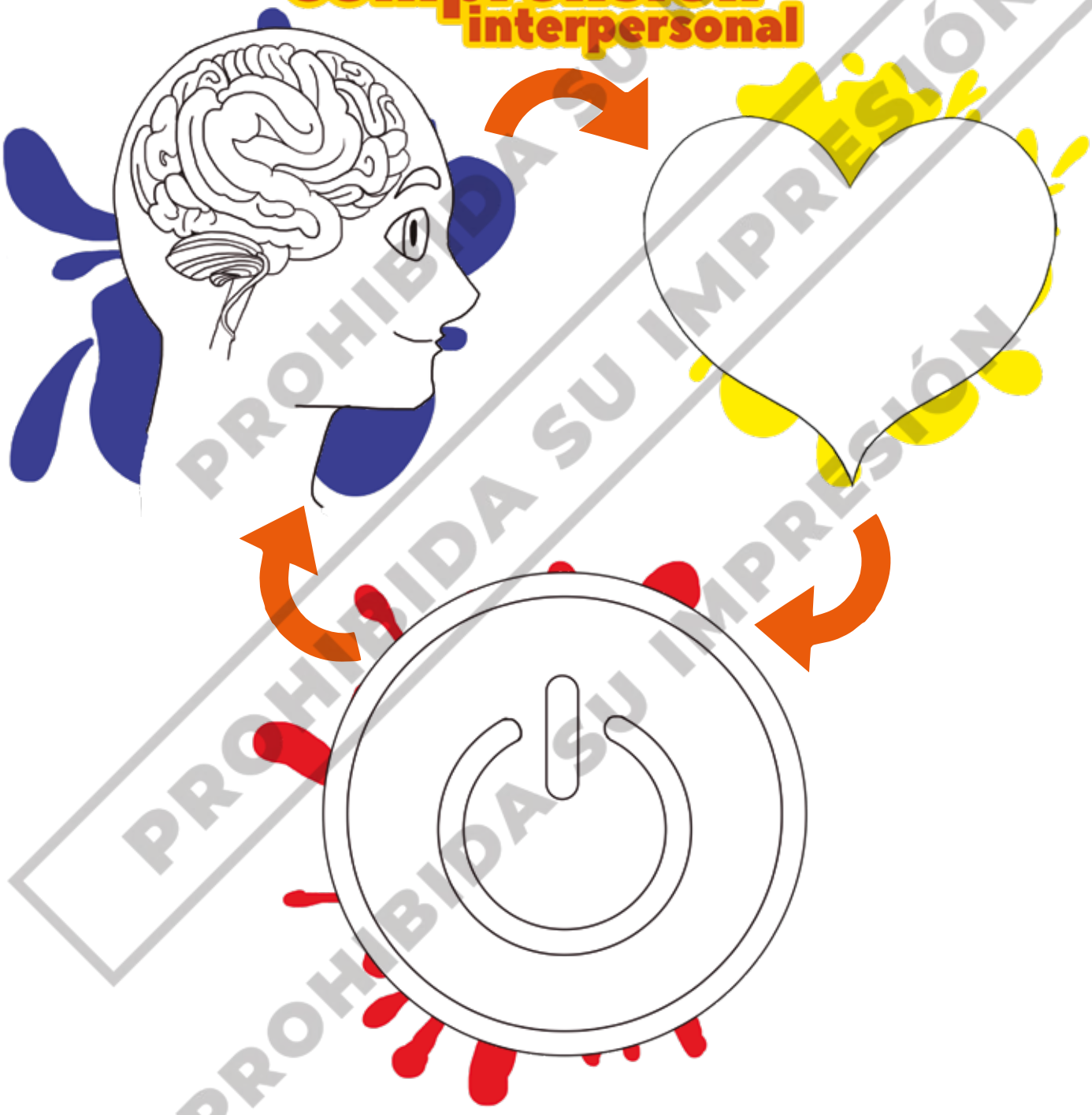
4. ¿En qué nos parecemos a los niños o niñas de las fotografías?

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

2 ¡Colorea tu diagrama!

Diagrama del

ciclo de la comprensión interpersonal



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Construyendo mi constelación

3 Describe una situación en la que te hubiera gustado que alguien te comprendiera.

Con base en la situación que escribiste, reflexiona y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué emociones y sentimientos estaban experimentando las personas involucradas?

2. ¿Cómo te hubiera gustado que te trataran?

3. ¿Qué te hubiera gustado que te dijeran?

4. ¿Cómo te hubiera gustado que te ayudaran?

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Comprensión interpersonal

Sesión 2 Tejiendo redes

Construyendo mi constelación

1 Mi compromiso

¿Qué aprendí?

¿A qué me comprometo?

Firma

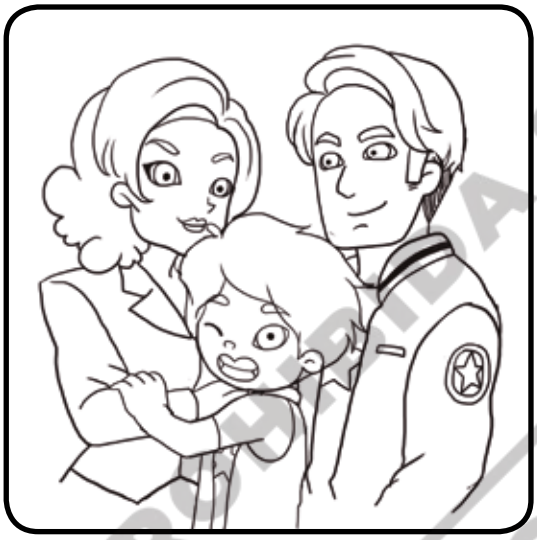
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

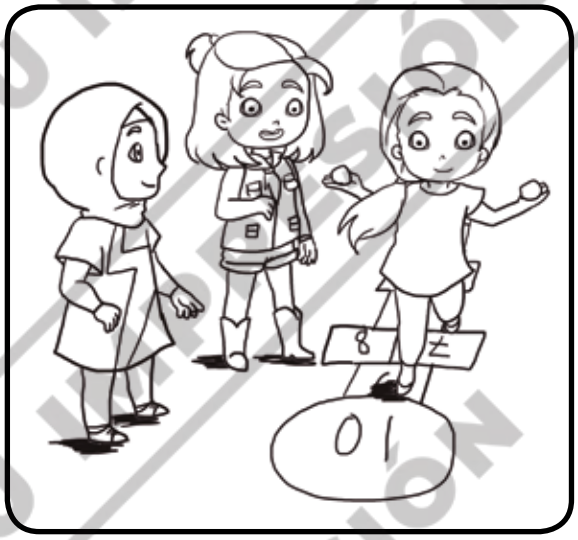
Comprensión interpersonal

Sesión 3 Tribu de paz

Conquistando galaxias

1 Colorea las imágenes que para ti representen a la Tribu de paz.



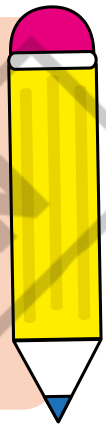


Empatía

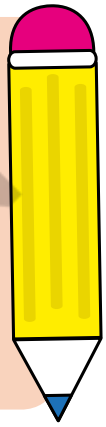
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

2

Mi Tribu de paz se llama:



Nuestro lema es:



Nuestro símbolo es este:

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Comunicación asertiva

Sesión 1 Aprendiendo a expresar lo que siento asertivamente

Conquistando galaxias

1 Encierra tu estilo de comunicación y escribe, en el espacio los motivos de tu elección.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Construyendo mi constelación

2 1. Lee con atención las siguientes situaciones.
2. Elige un estilo de comunicación para cada situación.
3. Escribe cómo te expresarías ante cada situación, según el estilo de comunicación que hayas elegido.

Tu amigo/a quiere que le regales tu videojuego favorito.

Tu compañero te pide le dejes copiarte en el examen de matemáticas.

Un compañero de clase te molesta quitándote tu lonche.

Te ponen un apodo.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Sesión 2 Aprendiendo a decir NO

Expresión asertiva

Big bang

1. Usa tu creatividad para diseñar tu logo del ¡NO! en el siguiente espacio.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Explorando mi universo

2 Escribe tres situaciones en las que debas decir NO.

1

2

3

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Conquistando galaxias

3 Lee con atención cada una de las situaciones y escribe cómo te expresarías en cada una de estas. Usa la súper fórmula de la expresión asertiva.

SÚPER FÓRMULA DE LA EXPRESIÓN ASERTIVA
Cuando tú... + yo pienso... + y me siento... + Por eso te pido...

1. Alguien te presiona para que hagas algo que tú no quieres.

2. Tu papá te regaña frente a tus amigos.

3. Tu mejor amigo(a) se enoja porque no quieres jugar a lo que él/ella quiere.

4. Observas que agreden a uno(a) de tus compañeros(as).

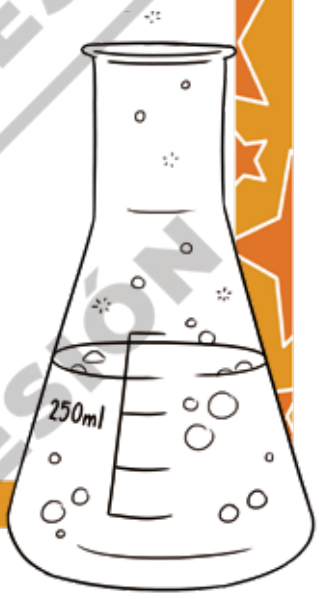
5. Tu amigo(a) te grita cuando se enoja.

6. Tu mamá quiere inscribirte a un deporte que a ti no te gusta.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Construyendo mi constelación

3 Piensa en una situación que no te guste o te incomode.
Dibuja la situación y usa la súper fórmula de la expresión asertiva para que no se repita.



SÚPER FÓRMULA DE LA EXPRESIÓN ASERTIVA

Cuando tú _____

yo pienso _____

y me siento _____

Por eso te pido _____

_____

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Comunicación asertiva

Sesión 3 Aprendiendo a decir NO

Conquistando galaxias

1. Usando tu expresión asertiva, escribe la estrategia que creas correcta para evitar que se repita la situación que analizaste en equipo.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Sumando estrellas

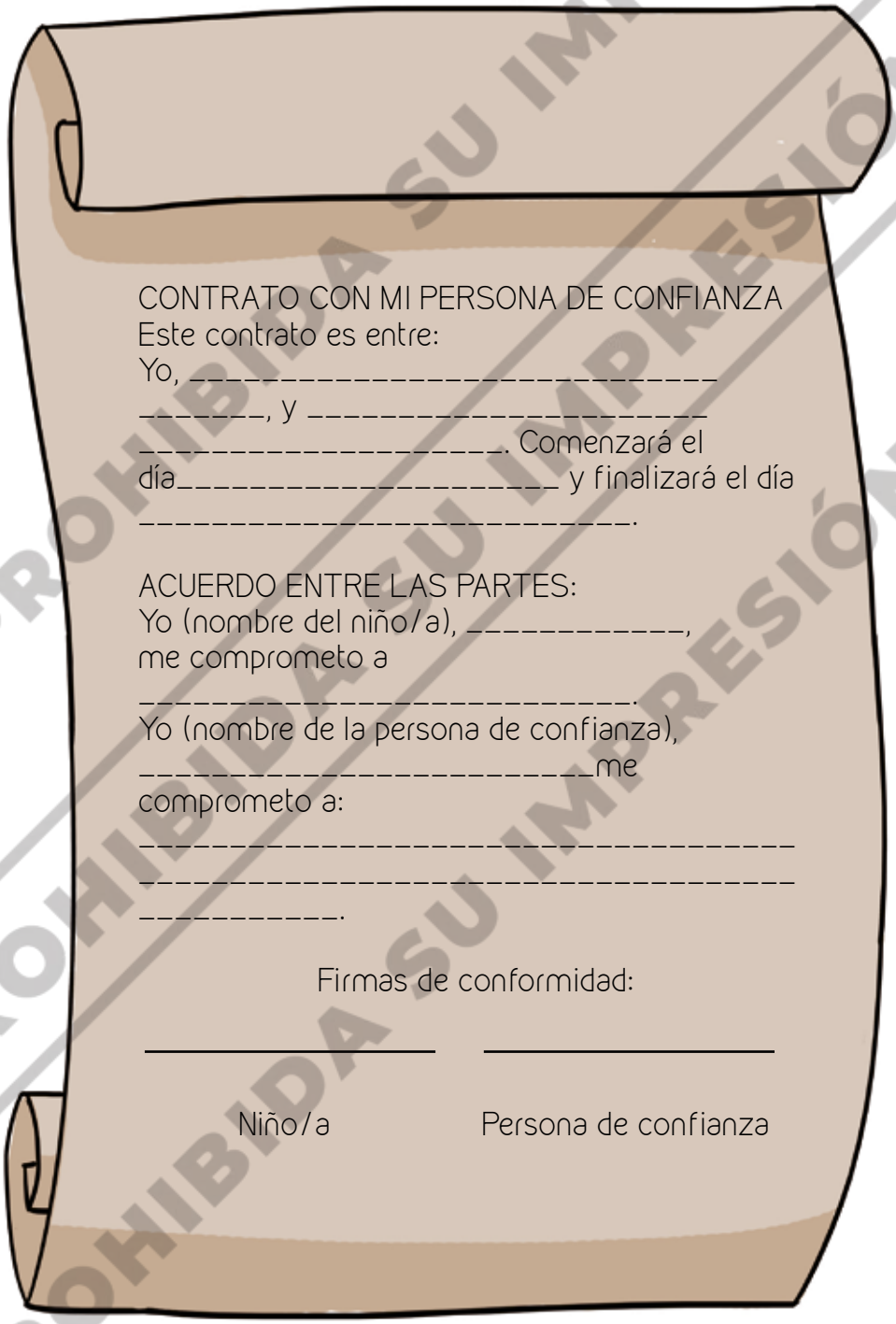
2 Lee con atención y completa la información.

Institución	Teléfono	Función
Policía Vial Municipal (Tránsito)	_____	En caso de un accidente en carretera.
Emergencias (Gobierno del Estado)	_____	Atención de emergencias: servicios médicos, policiales y de protección civil.
Denuncia anónima (Gobierno del Estado)	_____	Para denunciar algo malo que esté s ucediendo y no quieras que sepan tu nombre.
Bomberos	_____	En caso de un incendio.
Cruz Roja	_____	En caso de un accidente o presencia de un herido.
Mamá	_____	_____
Papá	_____	_____

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Sumando estrellas

3 Lee con atención el contrato y complétalo. ¡No olvides firmarlo!



CONTRATO CON MI PERSONA DE CONFIANZA
Este contrato es entre:
Yo, _____
_____, y _____
_____. Comenzará el
día_____ y finalizará el día
_____.

ACUERDO ENTRE LAS PARTES:
Yo (nombre del niño/a), _____,
me comprometo a
_____.
Yo (nombre de la persona de confianza),
_____me
comprometo a:
_____
_____
_____.

Firmas de conformidad:

_____ _____

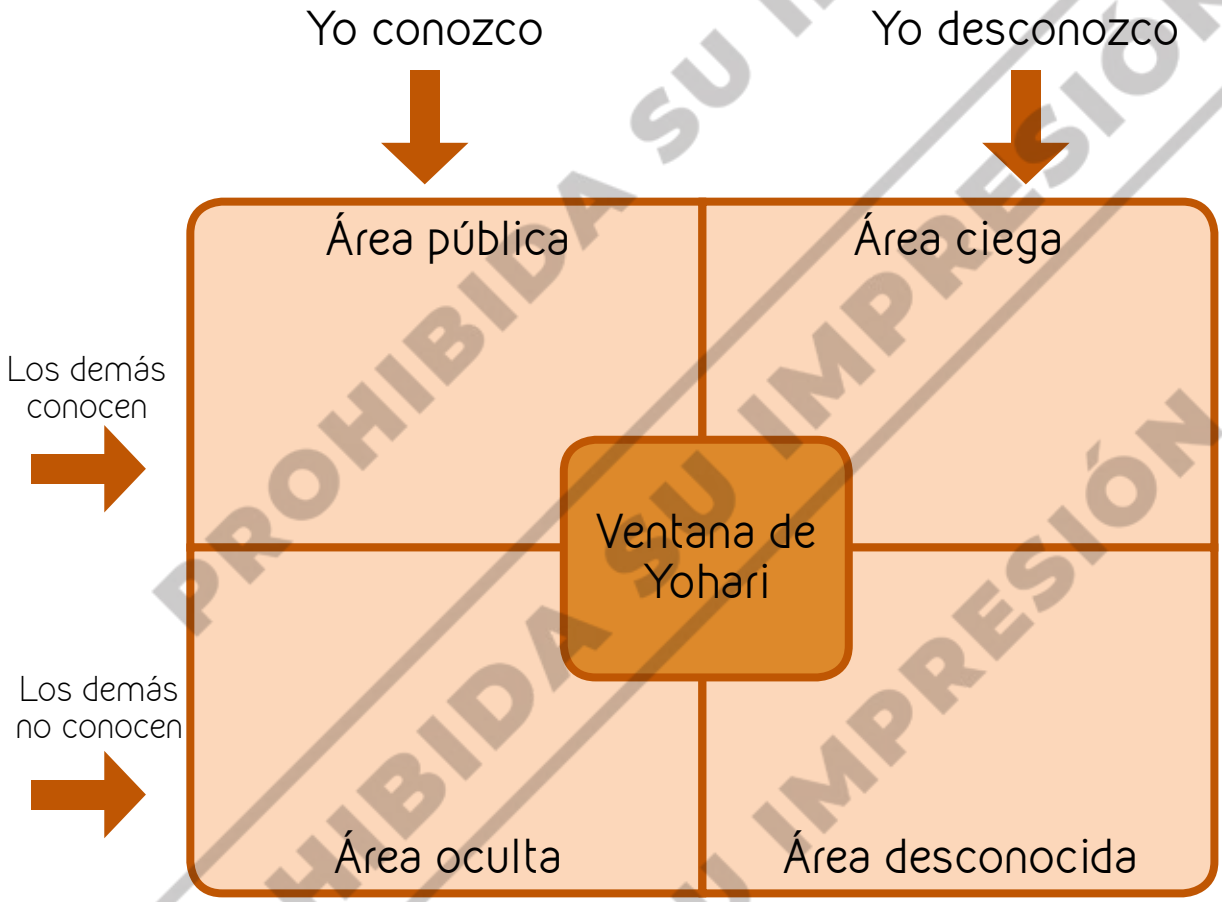
Niño/a Persona de confianza

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Sesión 1 Yo conmigo mismo: la relación más importante

Explorando mi universo

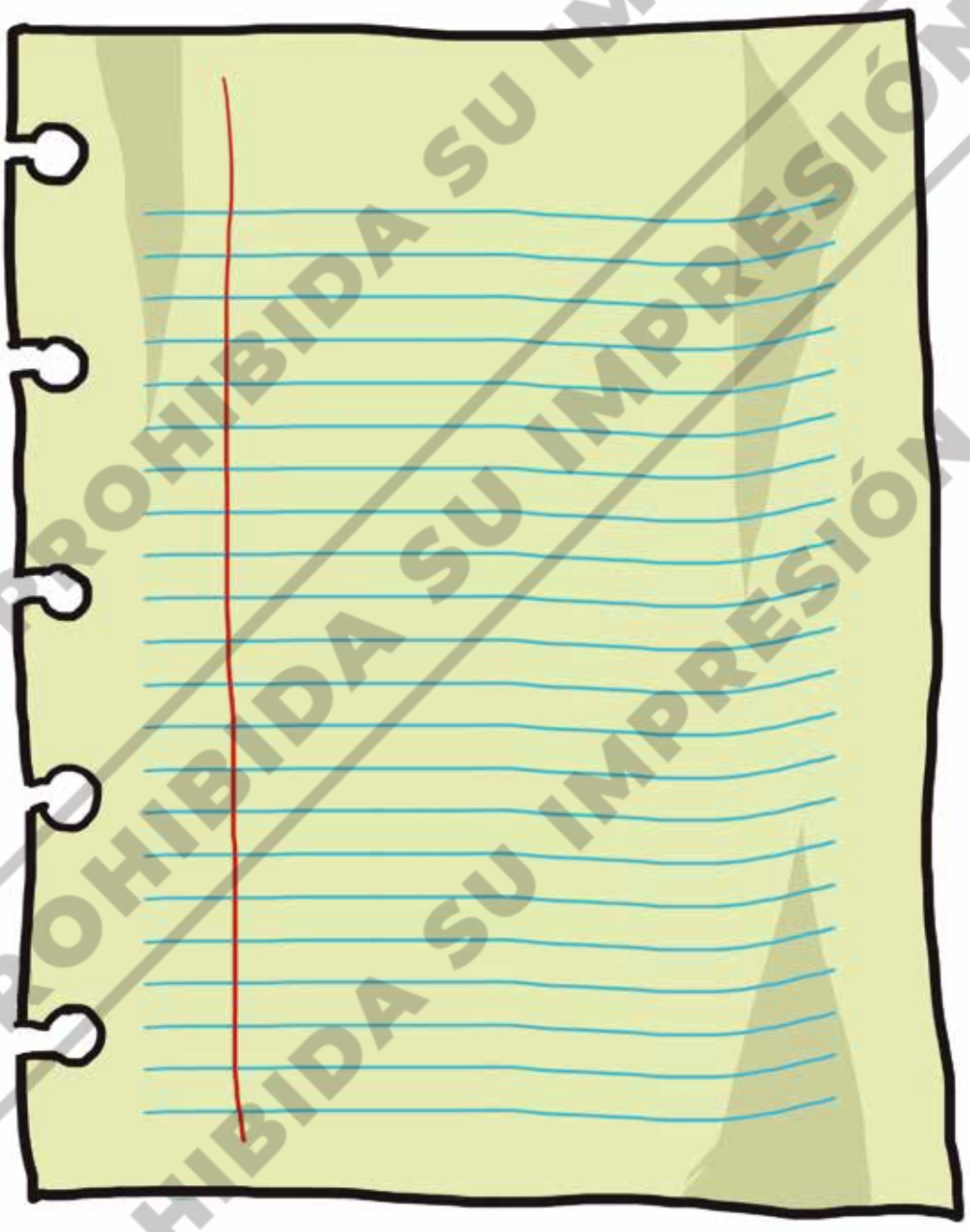
1 Lee con atención y completa la información.



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Conquistando galaxias

2 Escribe una reflexión acerca de lo que entendiste de la Leyenda del monje y de la importancia de la relación con uno mismo.



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Construyendo mi constelación

3 ¿Qué calificación te das, del 1 al 10, en las siguientes áreas? Escribe tu puntaje en cada cuadro.

Cuidado de mis pensamientos	_____
Cuidado del desarrollo de mis cualidades	_____
Cuidado de mi cuerpo	_____
Cuidado del tiempo correspondiente a: Familia Amigos(as) Juegos y deberes	_____

_____

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

3 Calendario semanal:
Por cada día de la semana, planifica una actividad que favorezca tu cuidado personal. No olvides escribir para qué te servirá realizar cada una de las siete actividades.

Mi semana

Lunes	Martes	Miércoles

Jueves	Viernes	Sábado

Domingo		

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Comunicación asertiva

Sesión 2 Yo conmigo mismo: la relación más importante

Conquistando galaxias

1 Identifica el tipo de red de apoyo que tienes y enciérrala.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Construyendo mi constelación

2 Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué aprendiste sobre las redes de apoyo?

2. ¿Cuáles son las redes de apoyo que identificas cerca de ti?

3. ¿Con qué palabra representarías cada red de apoyo?

4. ¿Cuáles son las relaciones que debes aprender a diferenciar?

5. ¿A quién puedes acudir si te sientes triste?

6. ¿A quién puedes acudir si te sientes asustado?

7. ¿A quién puedes acudir si te sientes amenazado?

8. ¿A quién puedes acudir si te sientes en peligro?

9. ¿A quién puedes acudir si te sientes solo?

10. ¿A quién puedes acudir para compartir alegrías?

11. ¿A quién puedes acudir para jugar?

12. ¿Cómo pueden ayudarte tus redes de apoyo ante conductas de riesgo?

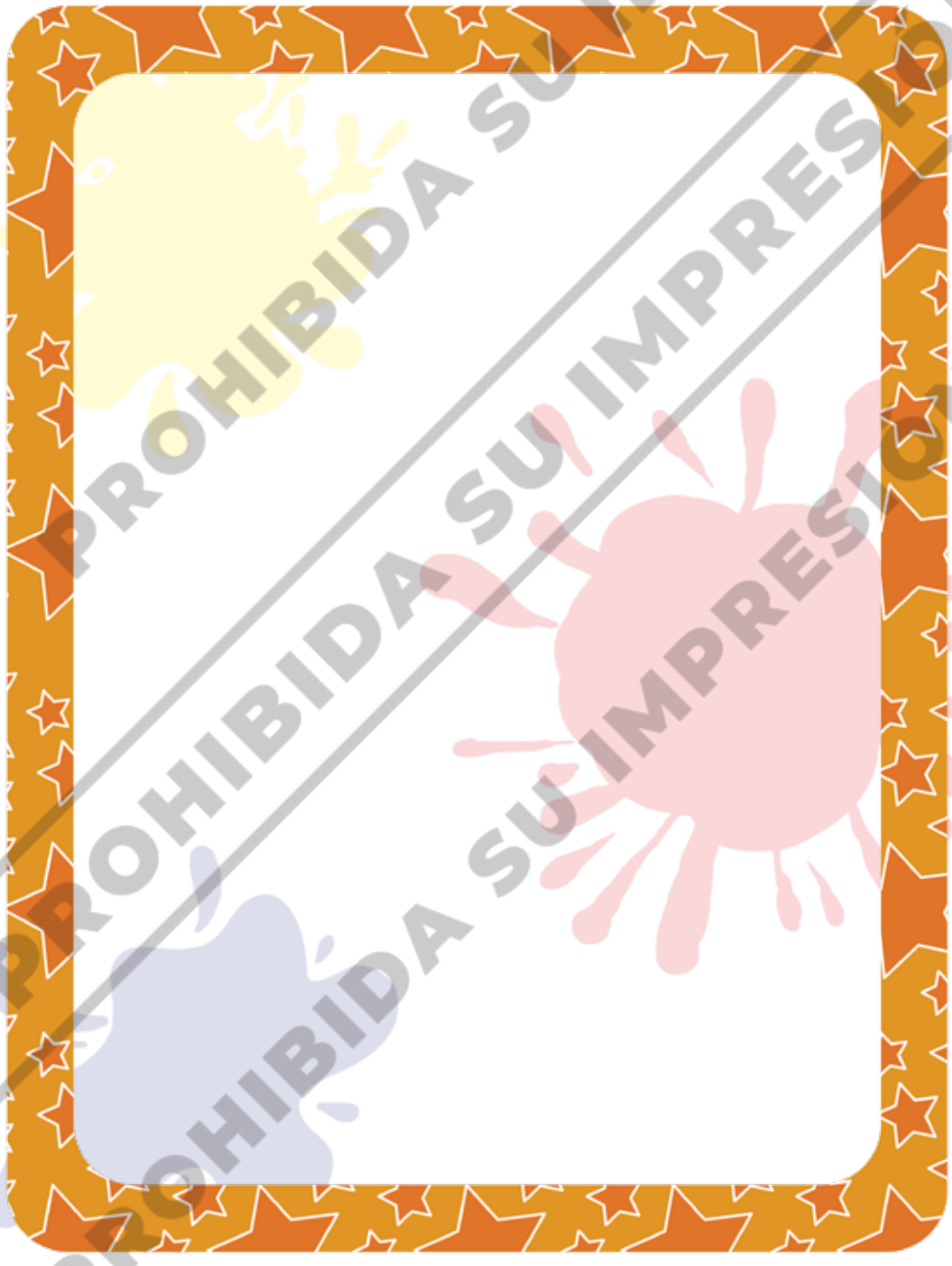
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Comunicación asertiva

Sesión 3 Yo y mi comunidad

Explorando mi universo

1. Usando tu creatividad, realiza un dibujo de tu comunidad.

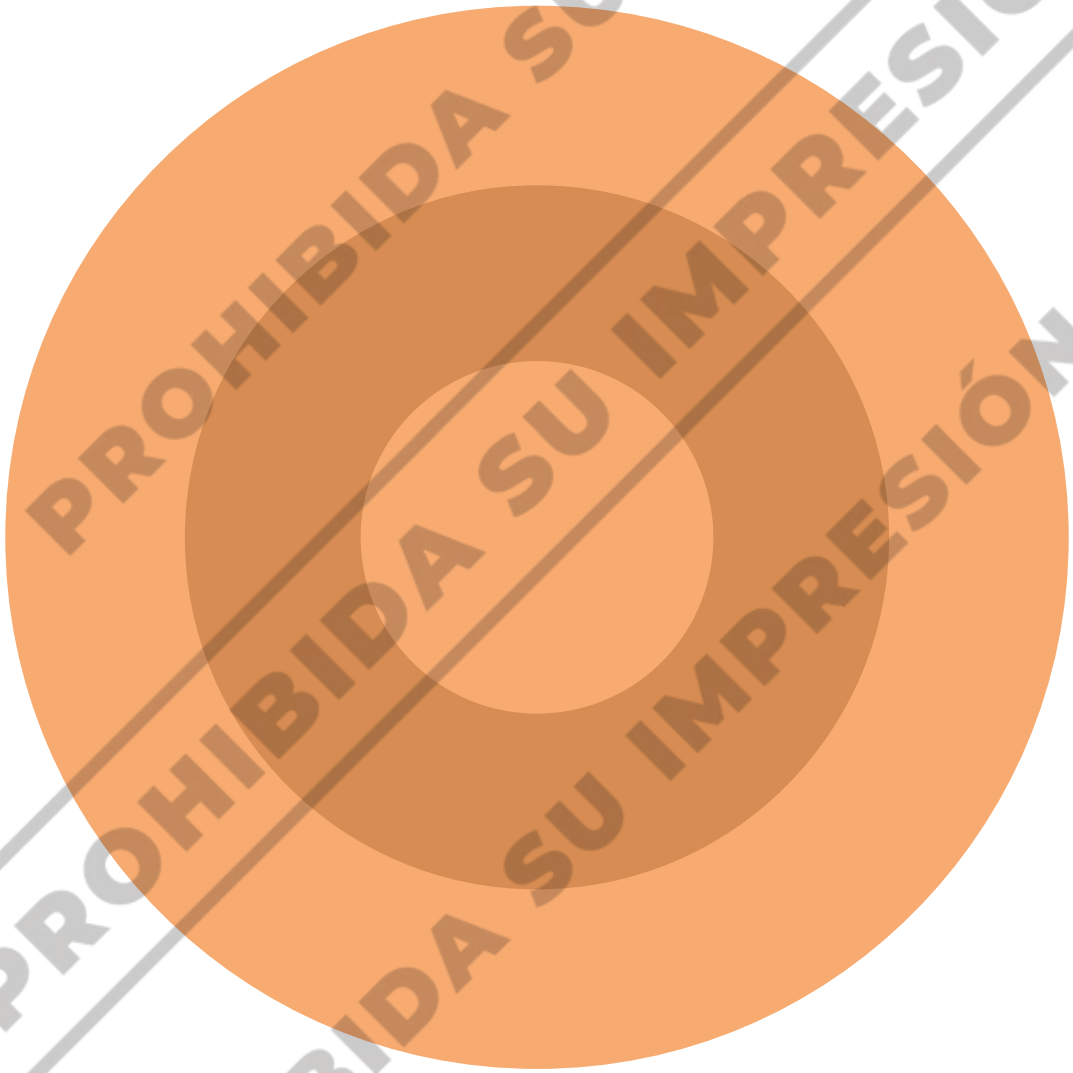


PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Conquistando galaxias

2 ¿En qué círculo se desarrollan las siguientes relaciones? Escribe tus respuestas adentro de la circunferencia correspondiente:

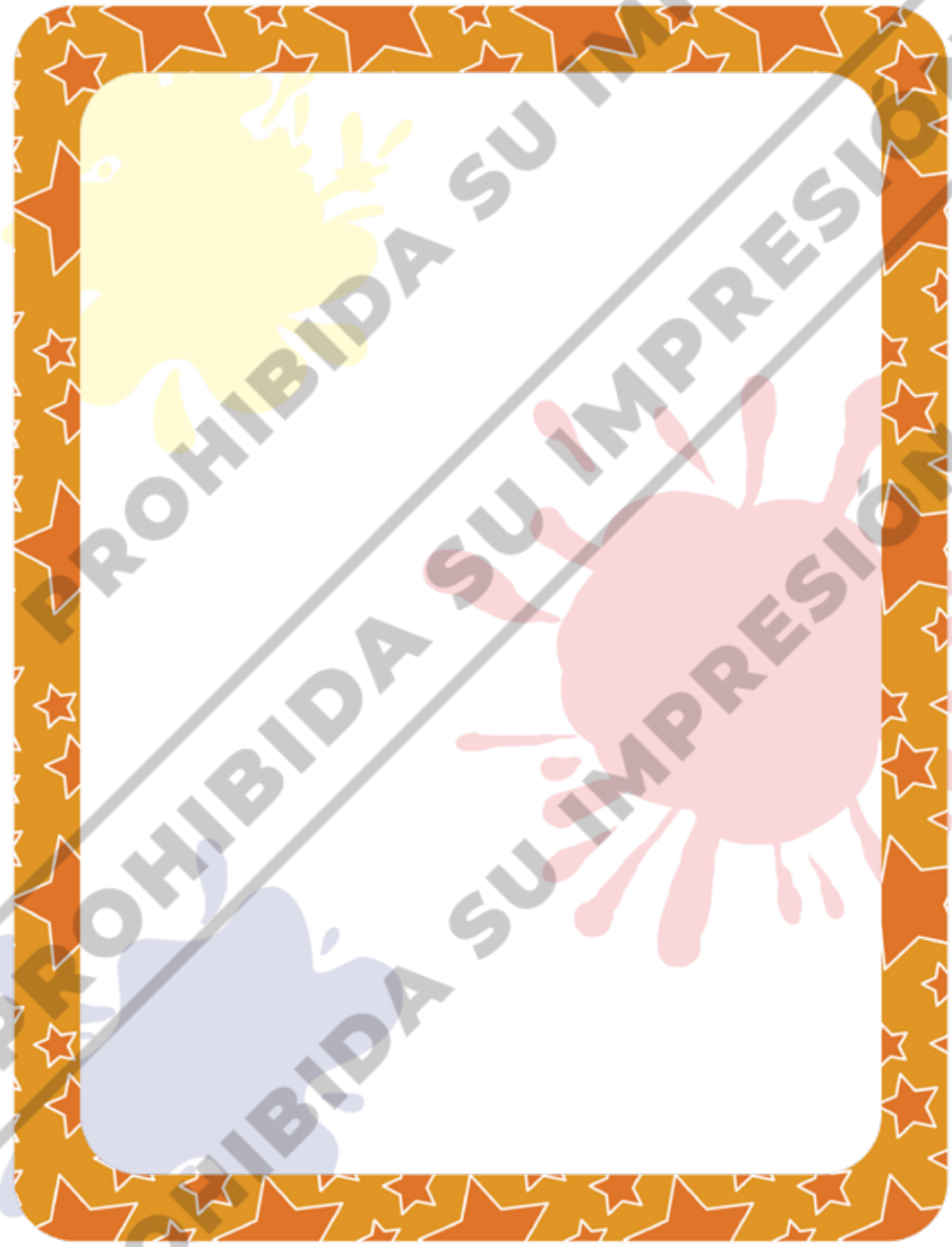
Mi relación conmigo mismo
Mi relación con los demás
Mi relación con mi comunidad



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

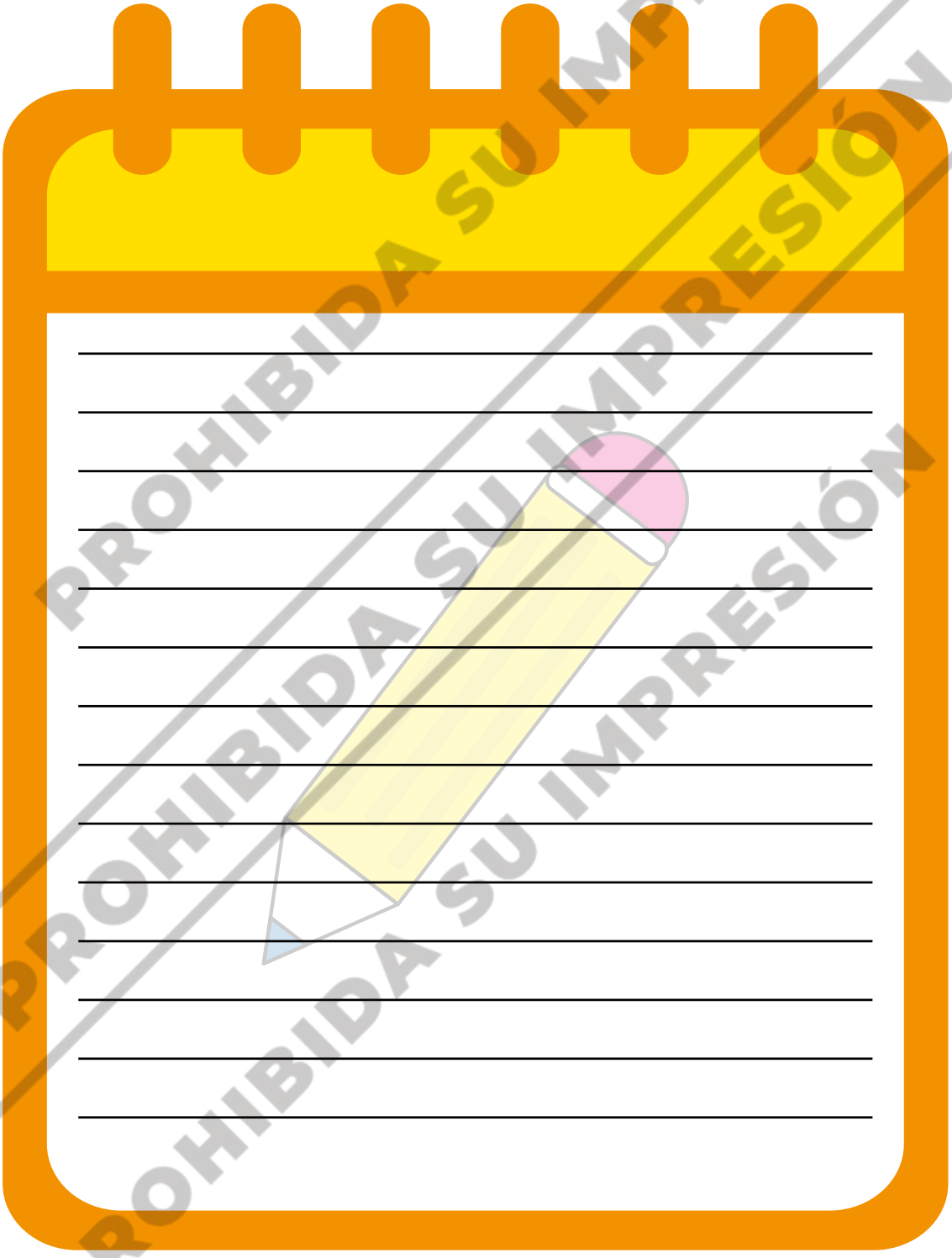
Construyendo mi constelación

3 ¿Cómo imaginas que sería un agente de cambio? ¡Dibújalo!



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

4 ¿Qué acciones puedes realizar en tu comunidad para ser un agente de cambio?



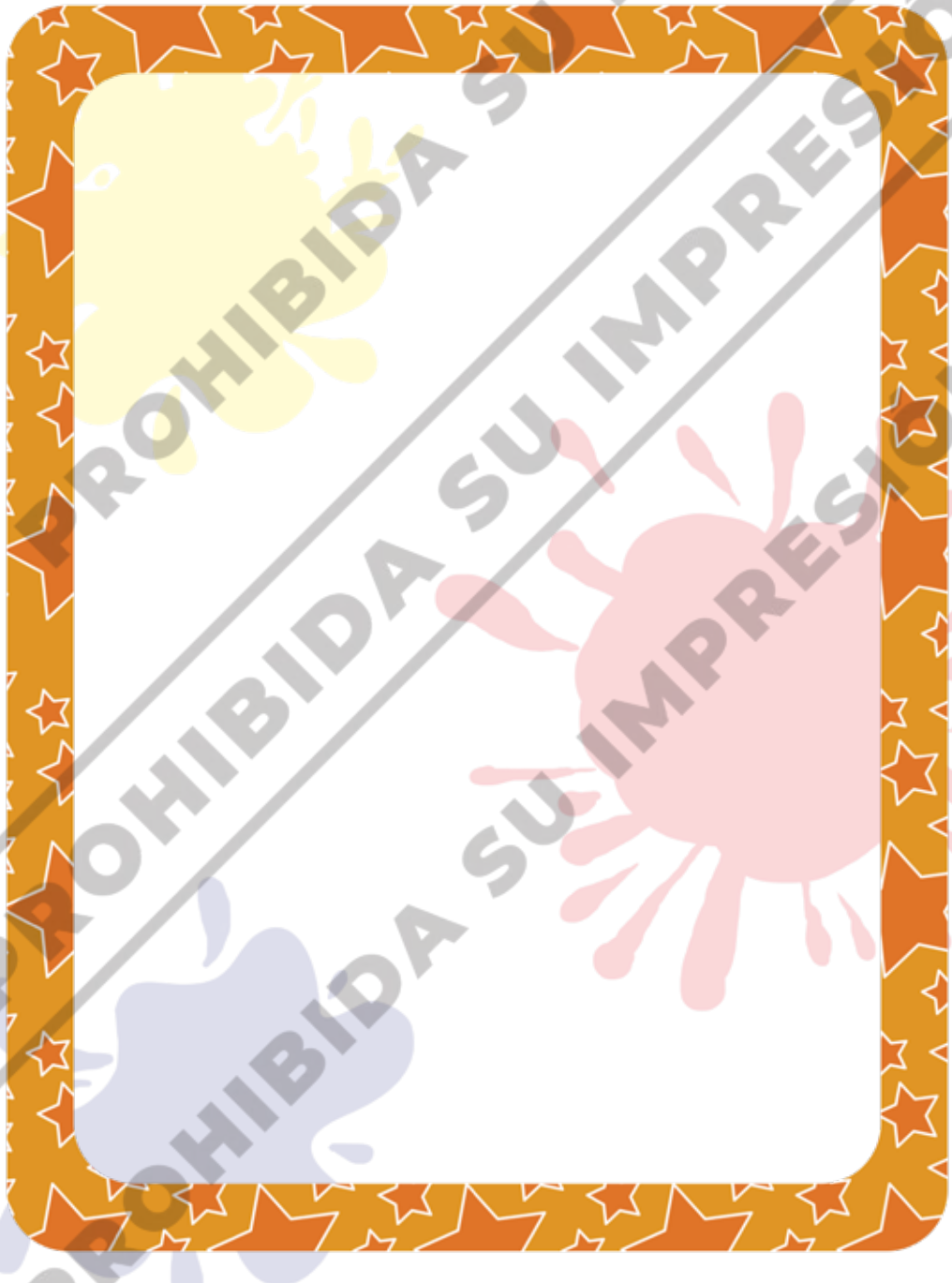
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Creatividad

Sesión 1 La creatividad

Conquistando galaxias

1 1. Dibuja la silueta de tu mano y coloréala de forma original y creativa.
2. Escribe, adentro de la silueta, las características de una persona creativa.
3. Escribe, afuera de la silueta, las características que te falten por desarrollar.



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Creatividad

Sesión 2 Mi yo creativo

Big bang

1 Lee con atención las palabras escritas.

Rosa Verde Rojo Azul
Azul Rojo Amarillo Verde Rojo
Amarillo Verde Azul Rosa
Rojo Amarillo Verde Rojo Rosa
Rosa Verde Rojo Azul
Azul Rojo Amarillo Verde Rojo
Amarillo Verde Azul Rosa
Rojo Amarillo Verde Rojo Rosa

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

2 Lee con atención.

La señora Creatividad

En un pueblo muy lejano vivía una señora a la que nadie conocía. Era un poco misteriosa, ya que no se le veía mucho y nadie sabía de dónde venía. Sin embargo, en el pueblo nadie se esperaba que dicha señora lo cambiara todo. Con el paso del tiempo, la gente se fue acercando a conocerla y, una vez que eso pasaba, podían contar con ella siempre.

Después de algunos años se volvió muy querida por todos, ya que era muy agradable al conversar; auxiliaba a quienes tenían algún defectillo; siempre hacía reír a la gente y estaba dispuesta a ayudar a quien se lo pidiera para crear cosas maravillosas: desde obras de arte, piezas de música, cuentos, coreografías de baile, diseños de casas, objetos que antes no existían, y muchas cosas más.

Los viejos del pueblo la nombraron señora Creatividad. Era muy dormilona: si no ayudaba o se mantenía activa creando algo, dormía; podía dormir por horas, días o incluso años. Por tal motivo, la gente tenía que hacerle una señal suficientemente visible para llamarla. Había gente que nunca la llamaba, pero también había quienes la llamaban todos los días, todo el tiempo, y esas personas son las que crearon las maravillas que hoy conocemos.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Conquistando galaxias

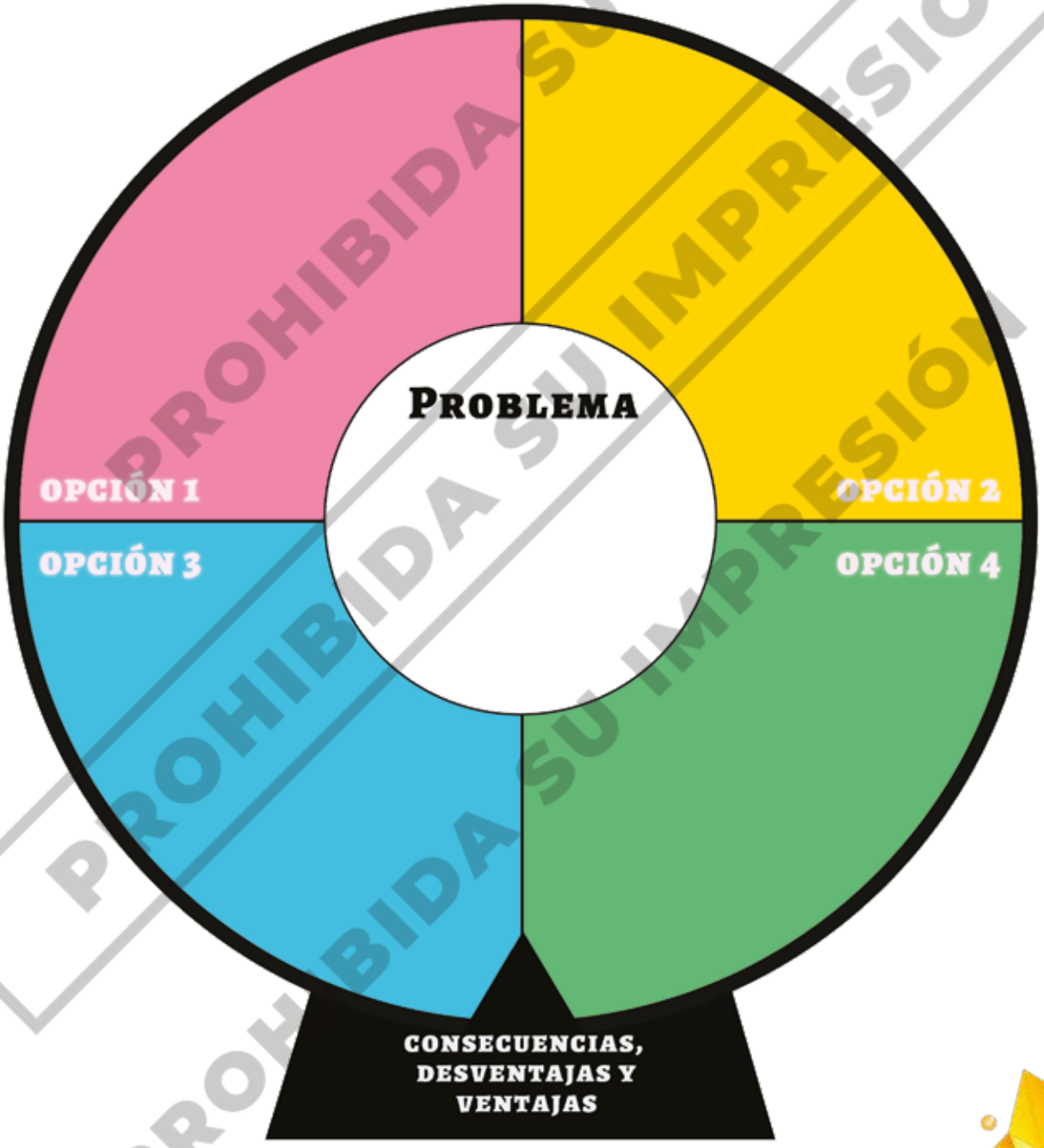
2 Dibuja a tu señora Creatividad.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Sesión 3 Entre más opciones, mejor

Conquistando galaxias

1. La ruleta de las opciones creativas. Escribe en el centro de la ruleta un problema actual o reciente, y en cada opción coloca una posible alternativa para solucionarlo.



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Comparación

Sesión 1 ¿Somos diferentes?

Conquistando galaxias

1 Contesta las siguientes preguntas.

1. Si estuvieras perdido, ¿a quién de las personas que viste en las imágenes le pedirías ayuda? _____

2. ¿Quiénes de esas personas crees que te harían daño?

3. ¿Quiénes de ellas crees que son malas personas?

4. ¿Quiénes son mejores personas?

5. ¿Crees que tengan los mismos derechos que tú?

6. ¿Son iguales a ti?

7. ¿Cómo tratarías a esas personas?

Pensamiento crítico

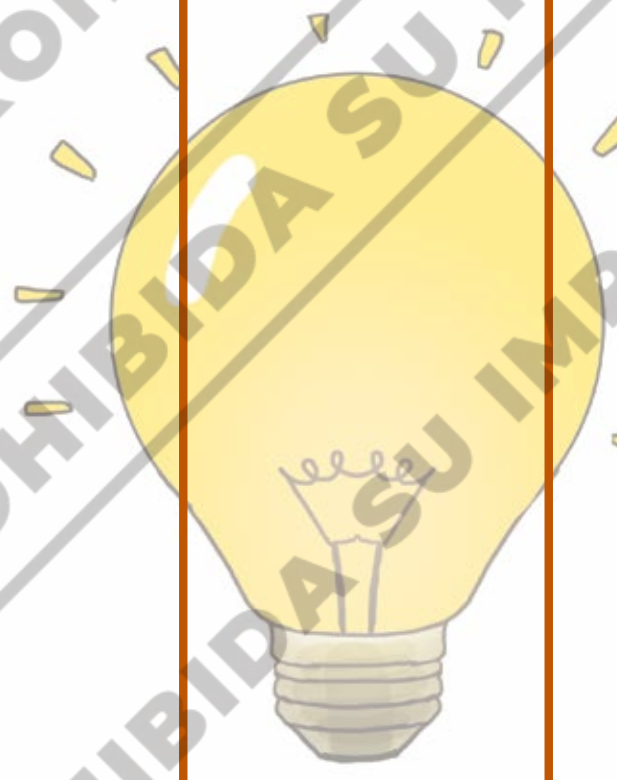
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Construyendo mi constelación

2 Según tu criterio, clasifica los siguientes estereotipos en el recuadro y escribe el porqué de tu decisión.

- Influenciable
- Soñador(a)
- Miedoso(a)
- Burlón(a)
- Comprensivo(a)
- Agresivo(a)
- Enfadado(a)
- Pesado(a)
- Preocupado(a)
- Prudente
- Despistado(a)
- Tímido(a)
- Desgraciado(a)
- Jefe(a)
- Egoísta
- Rebelde
- Atractivo(a)
- Generoso(a)
- Agradable
- Experto(a)
- Apasionado(a)
- Novato(a)
- Bromista
- Triste
- Vago(a)

Positivos	Negativos	¿Por que?



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Comparación

Sesión 2 Las creencias

Conquistando galaxias

1 Reflexiona y contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué entendí de la historia?

2. ¿Por qué las tribus hicieron historias diferentes?

3. ¿Qué me dice la historia de las creencias?

Pensamiento crítico

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Construyendo mi constelación

2 Fórmula para convertirse en explorador del conocimiento:

Identificar la creencia + Cuestionar la creencia + Buscar distintas fuentes

Según tu criterio, escribe la función de cada etapa.

Identificar la creencia _____

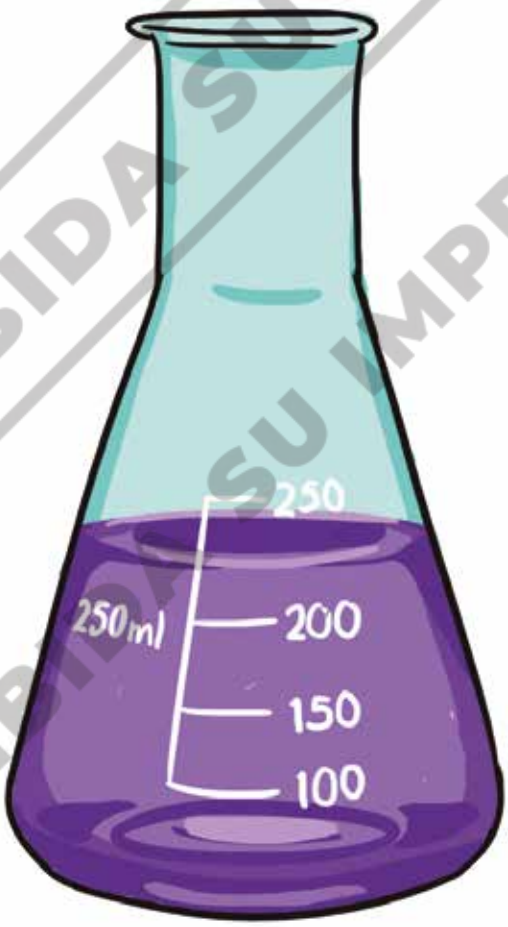
_____

Cuestionar la creencia _____

_____

Buscar distintas fuentes _____

_____



_____

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Comparación

Sesión 3 Trabajando en la Igualdad

Conquistando galaxias

1 Reflexiona y contesta las siguientes preguntas. Tipos de discriminación

Escribe un ejemplo de cada tipo de discriminación.

· Por discapacidad _____

· Por edad _____

· Por ideologías políticas _____

· Por la fisonomía o complexión física _____

· Religiosa _____

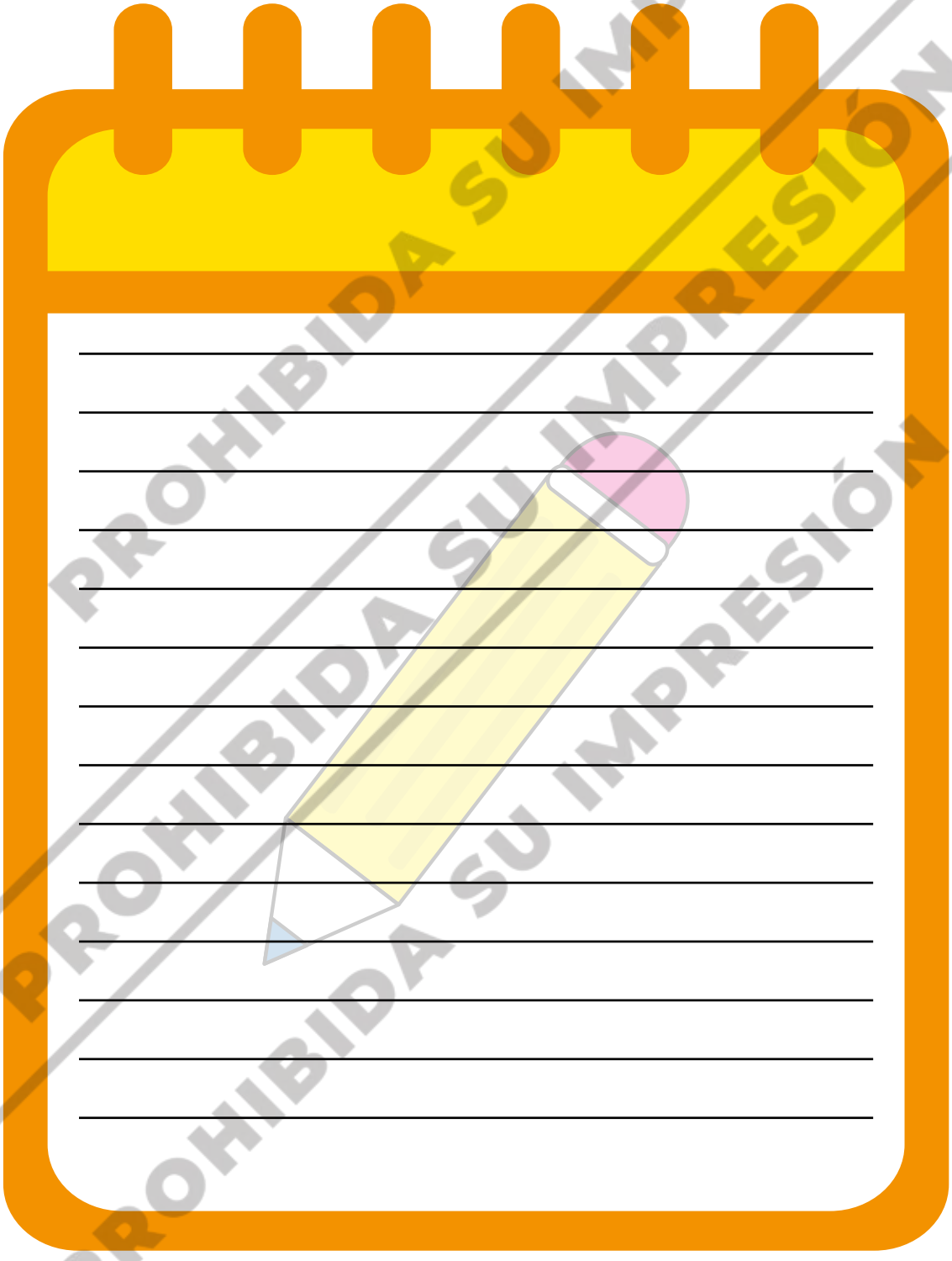
· Social _____

Pensamiento crítico

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Construyendo mi constelación

2 Escribe una nota periodística en favor de la no discriminación. Puedes elegir uno de los ejemplos anteriores.



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Sumando estrellas

3 ¿Qué es para ti la discriminación? Escribe tu respuesta.

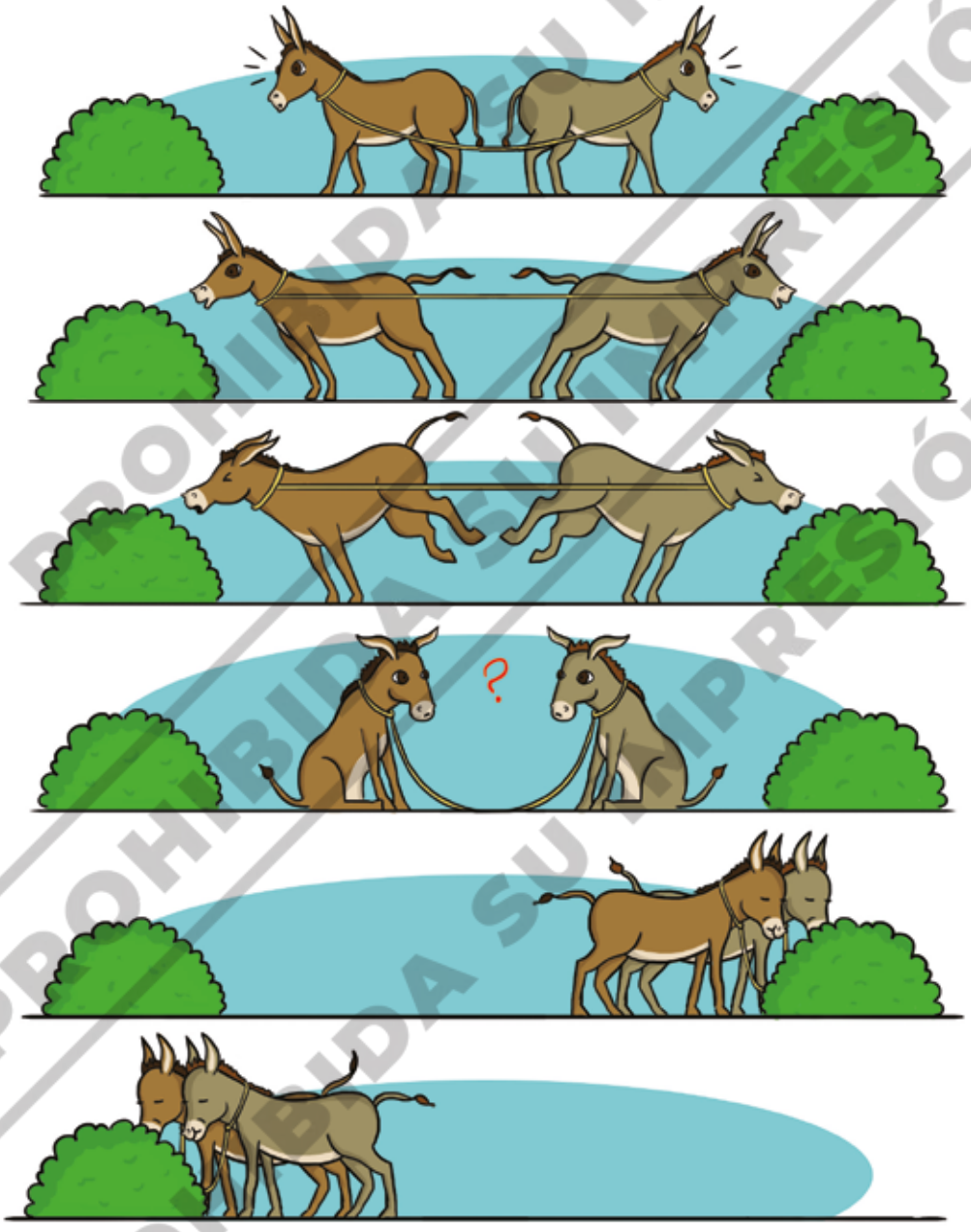
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Negociación

Sesión 1 ¿Qué es la negociación?

Conquistando galaxias

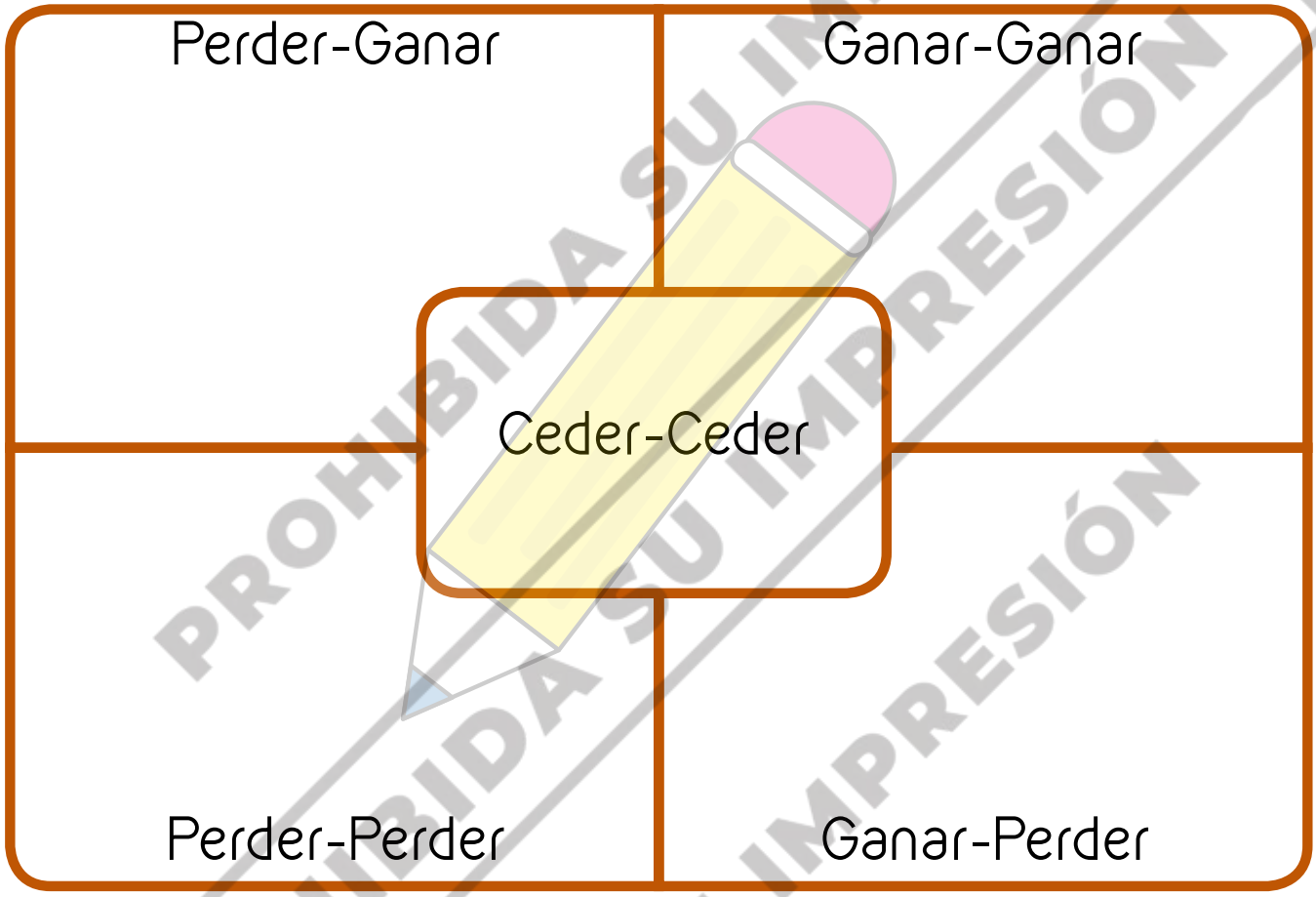
1 Observa la imagen con atención.



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Conquistando galaxias

2 Escribe las ventajas de cada estilo de negociación y selecciona el que más te guste: ¡coloréalo de tu color favorito!



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Conquistando galaxias

3 Escribe tres experiencias en las que hayas negociado algo.

1

2

3

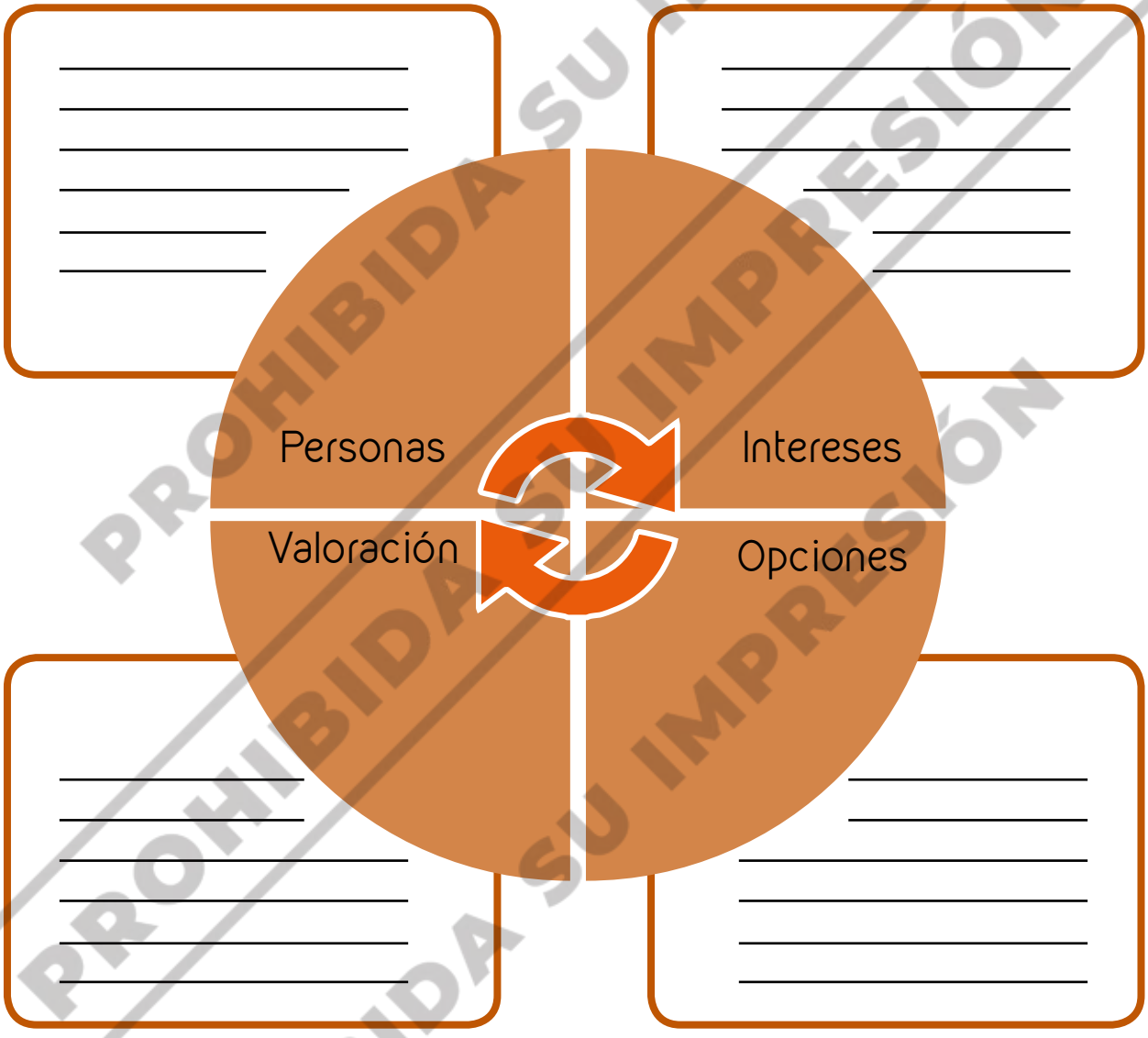
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Negociación

Sesión 2 ¿Cómo negociamos?

Construyendo mi constelación

1 Escribe los elementos de la negociación.



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Negociación

Sesión 3 Todos somos negociadores

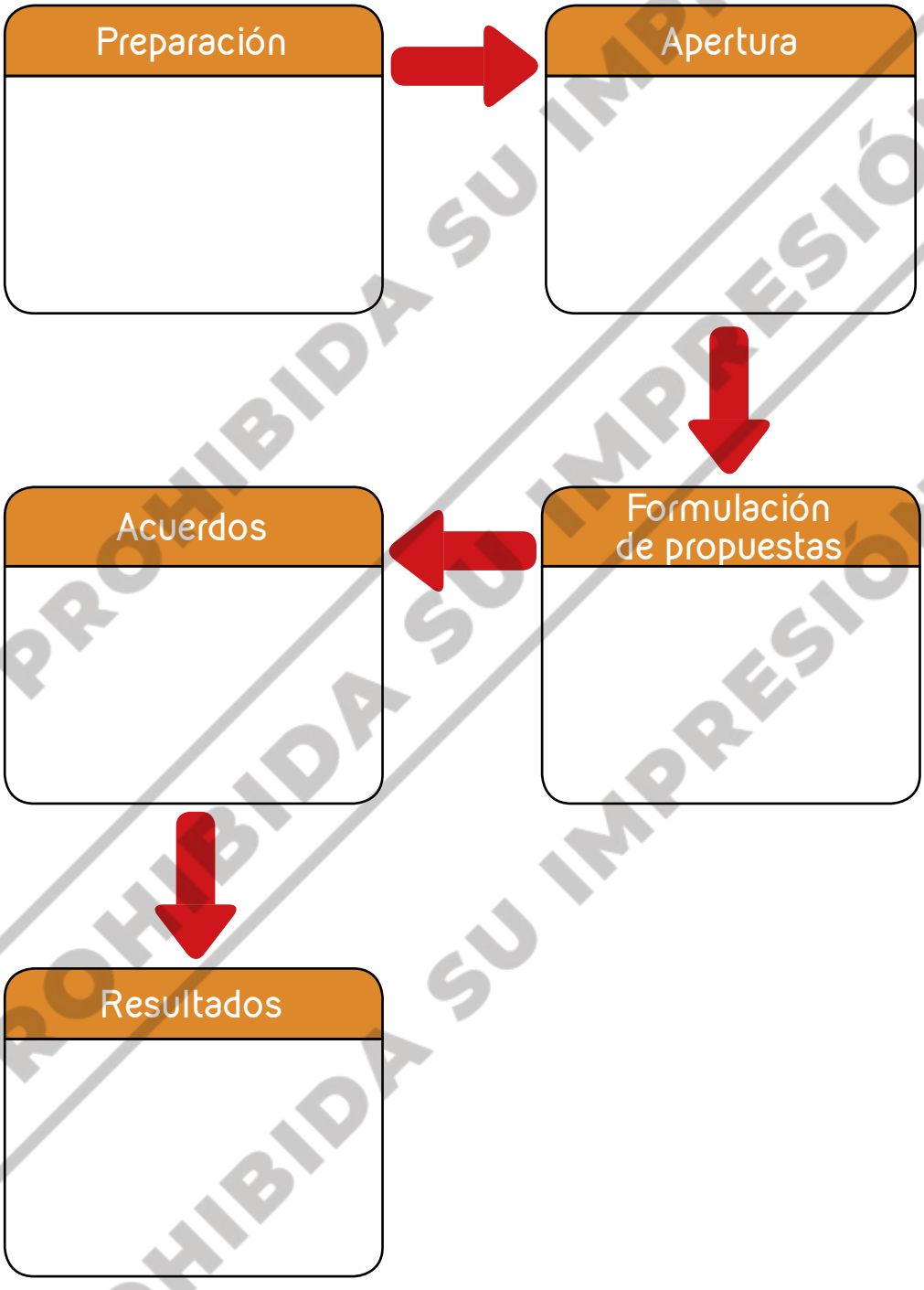
Explorando mi universo

1 Imagina y dibuja un superhéroe con sus superpoderes de la negociación.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Conquistando galaxias

2 Escribe la función de cada etapa de la negociación.



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Manejo del estrés

Sesión 1 ¿Qué es el estrés y qué lo genera?

Explorando mi universo

1 ¿Qué imágenes reflejan situaciones que te generan estrés? Selecciónalas con una X.

¿Por qué crees que son estresantes?

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Manejo del estrés

Sesión 2 ¿Cómo se siente el estrés en mi cuerpo?

Construyendo mi constelación

1 Identifica la fuente de tu estrés y escríbela en el cuadro.

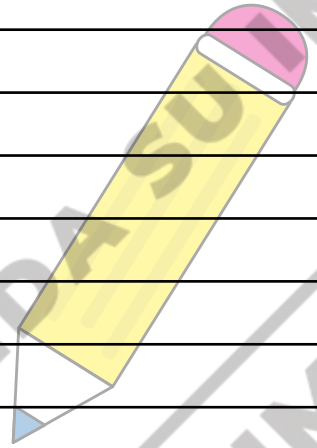
Identifica las circunstancias que encienden la alarma del estrés y escríbelas.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Sesión 3 Aprendiendo a relajarme

Conquistando galaxias

1 Escribe las señales de alarma del estrés.



Construyendo mi constelación

2 Escribe las técnicas de relajación que aprendiste en la sesión de hoy y menciona en qué momento puedes utilizarlas.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Generación de alternativas

Sesión 1 ¿Qué es un dilema?

Conquistando galaxias

1 Escribe lo que entiendes por la palabra "dilema".

Construyendo mi constelación

2 Fórmula para resolver dilemas.

Reconoce el dilema

+

Valora la situación

+

Busca alternativas de solución

+

Decídete.

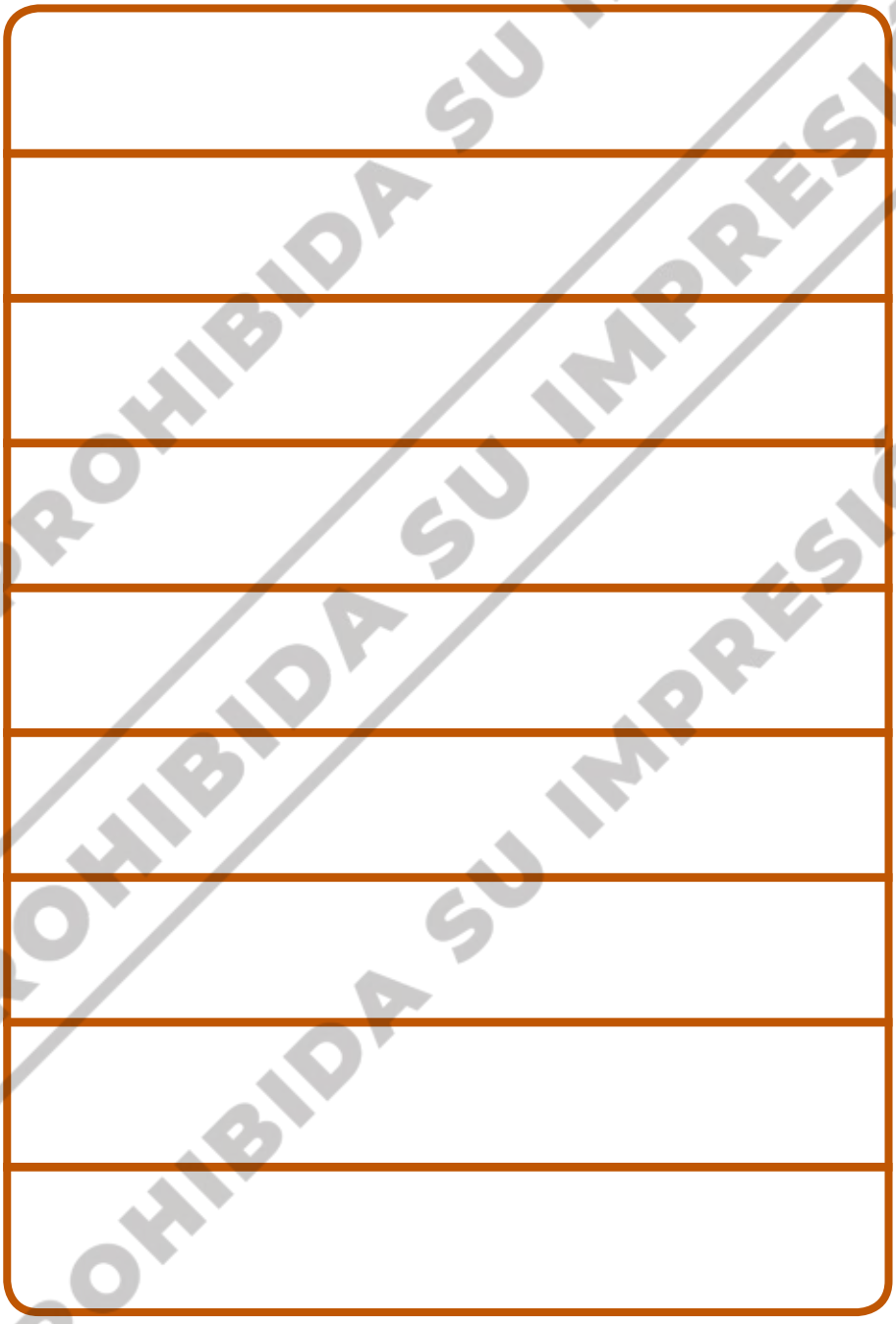
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Generación de alternativas

Sesión 2 Decide

Big Bang

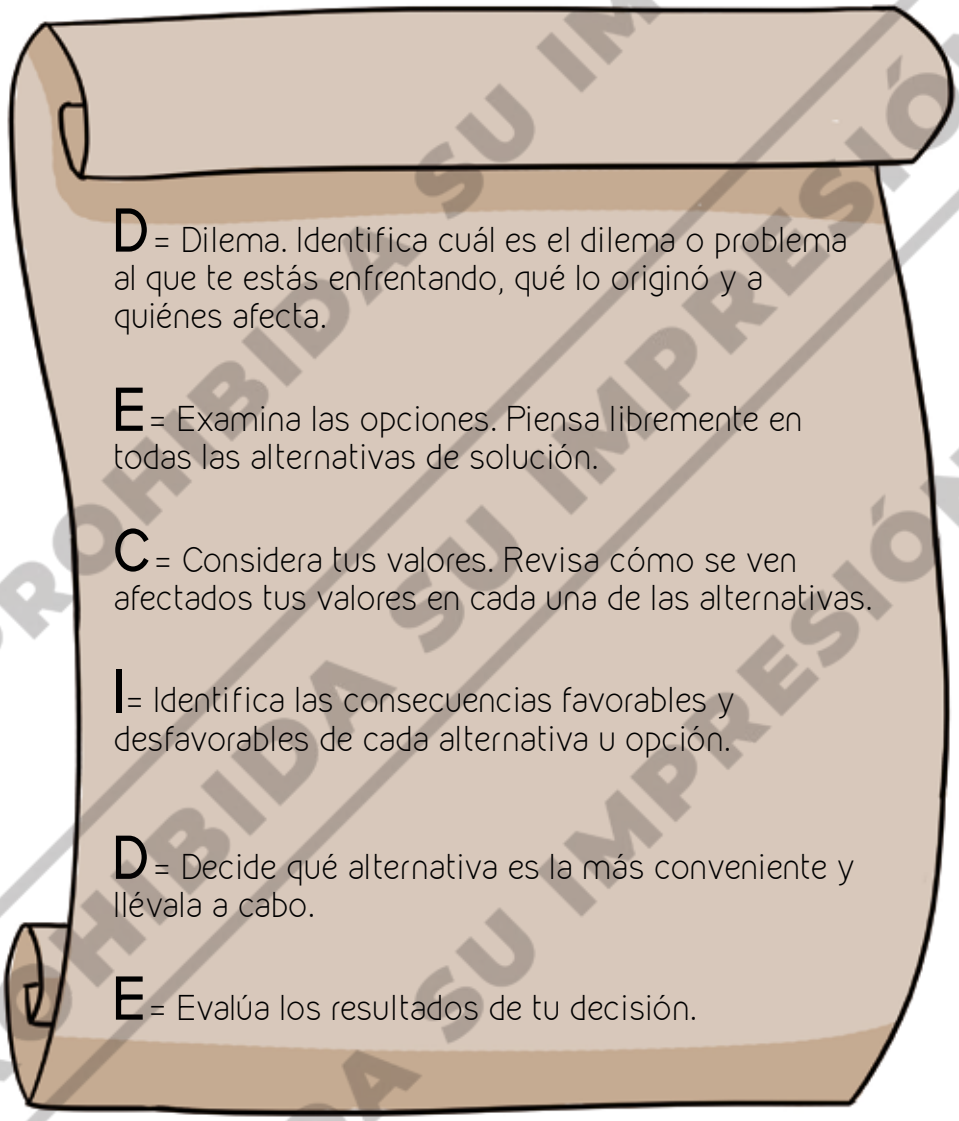
1. Coloca diez vacas en los siguientes nueve corrales; no pueden quedar dos en un solo corral.



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Conquistando galaxias

2 Método de resolución de problemas DECIDE.



D = Dilema. Identifica cuál es el dilema o problema al que te estás enfrentando, qué lo originó y a quiénes afecta.

E = Examina las opciones. Piensa libremente en todas las alternativas de solución.

C = Considera tus valores. Revisa cómo se ven afectados tus valores en cada una de las alternativas.

I = Identifica las consecuencias favorables y desfavorables de cada alternativa u opción.

D = Decide qué alternativa es la más conveniente y llévala a cabo.

E = Evalúa los resultados de tu decisión.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

3 Describe tu dilema utilizando los pasos del Método de resolución de problemas DECIDE.

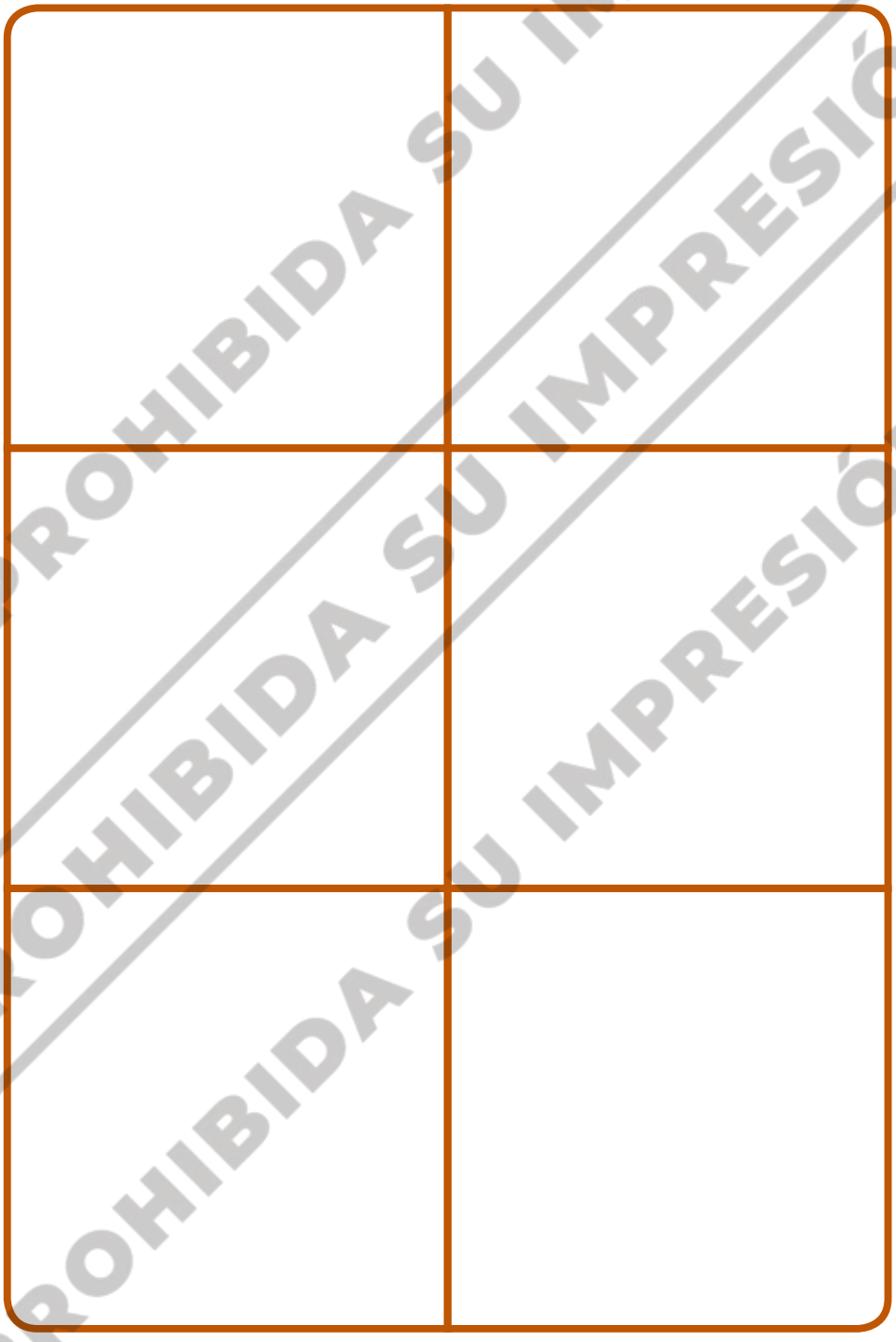
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Generación de alternativas

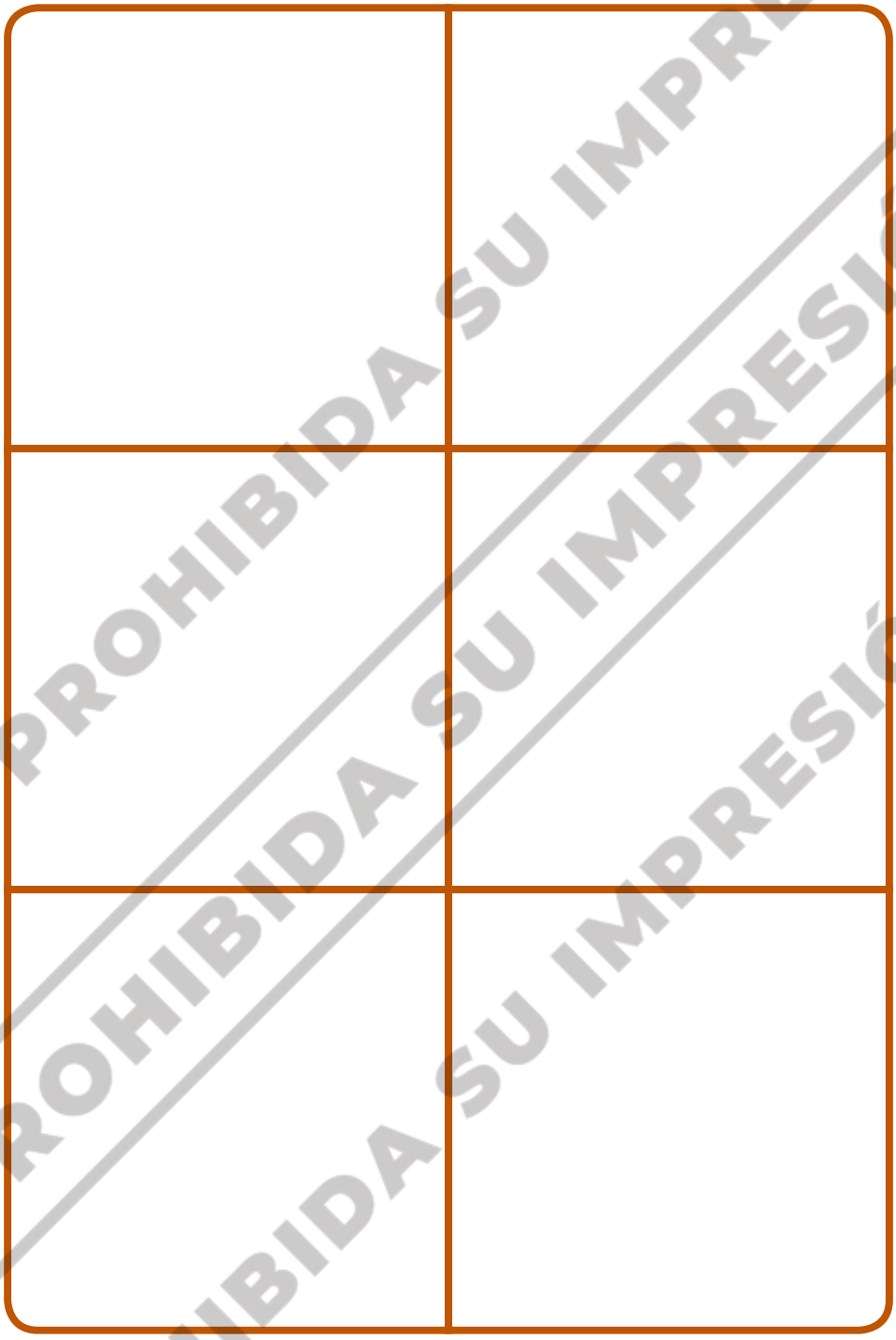
Sesión 3 La mejor decisión

Conquistando galaxias

1. Crea una historieta cuyo contenido aborde un dilema sin resolver.



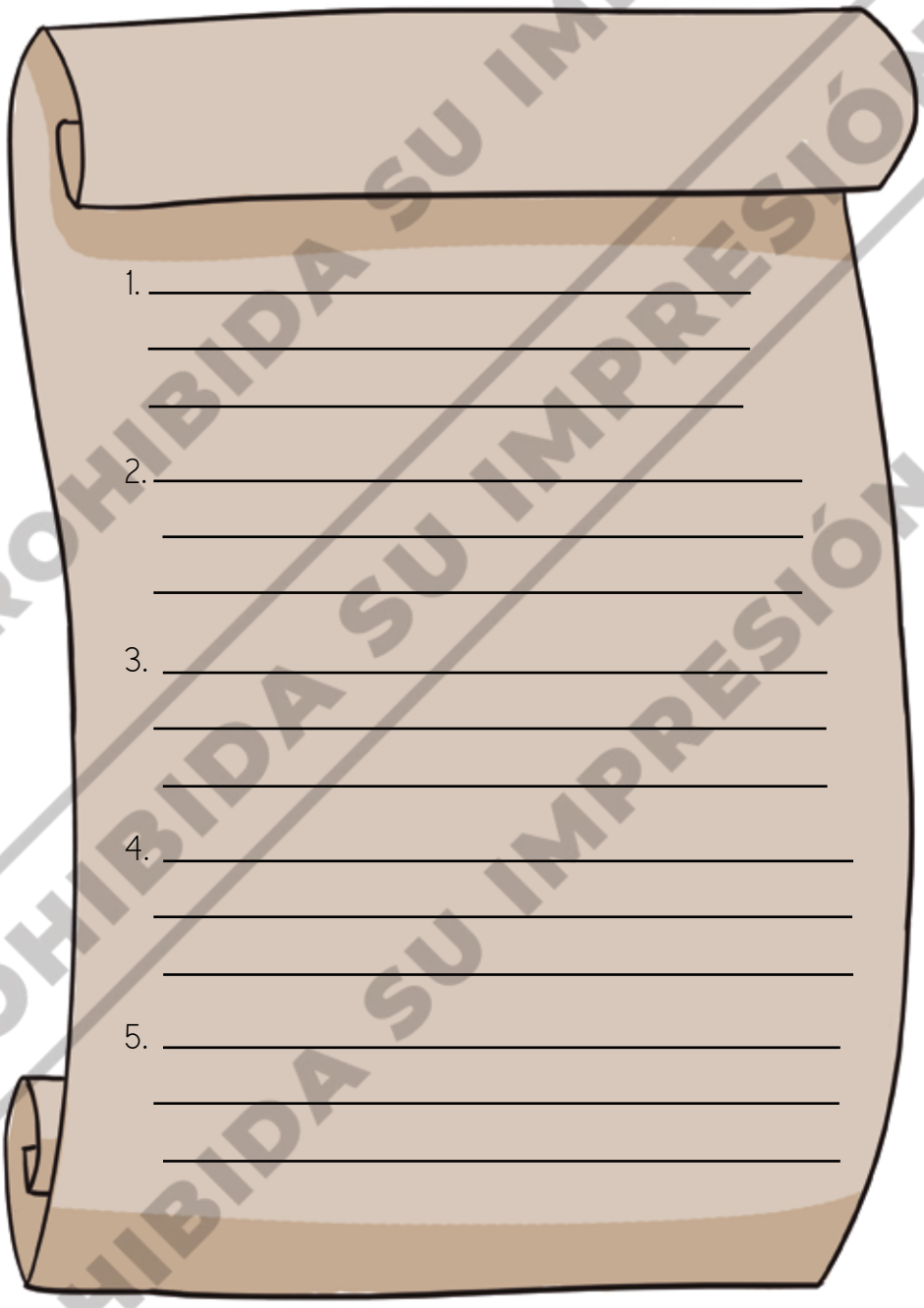
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Conquistando galaxias

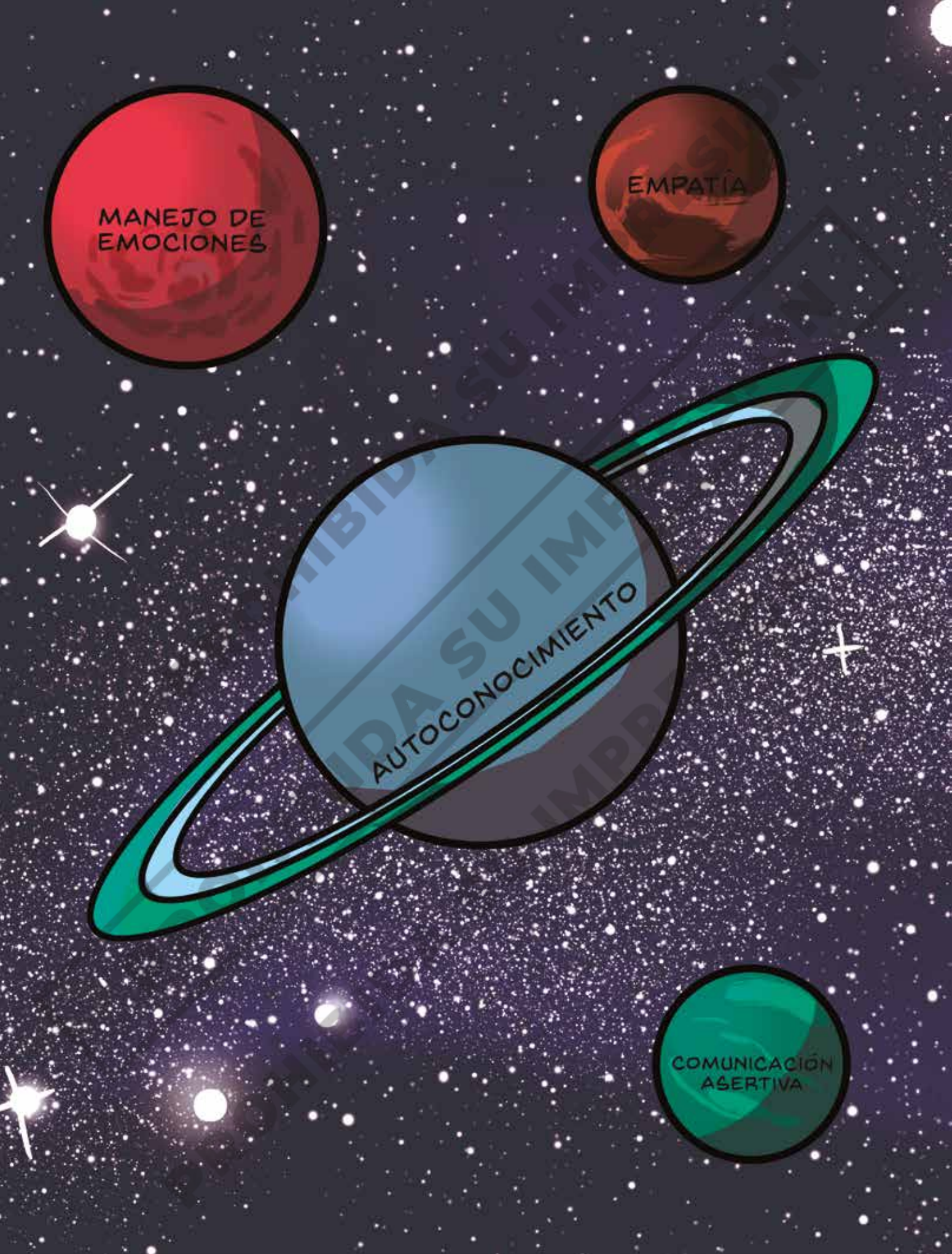
2 Escribe cinco alternativas de solución para el dilema presentado en tu historieta y agrega el final de la misma.

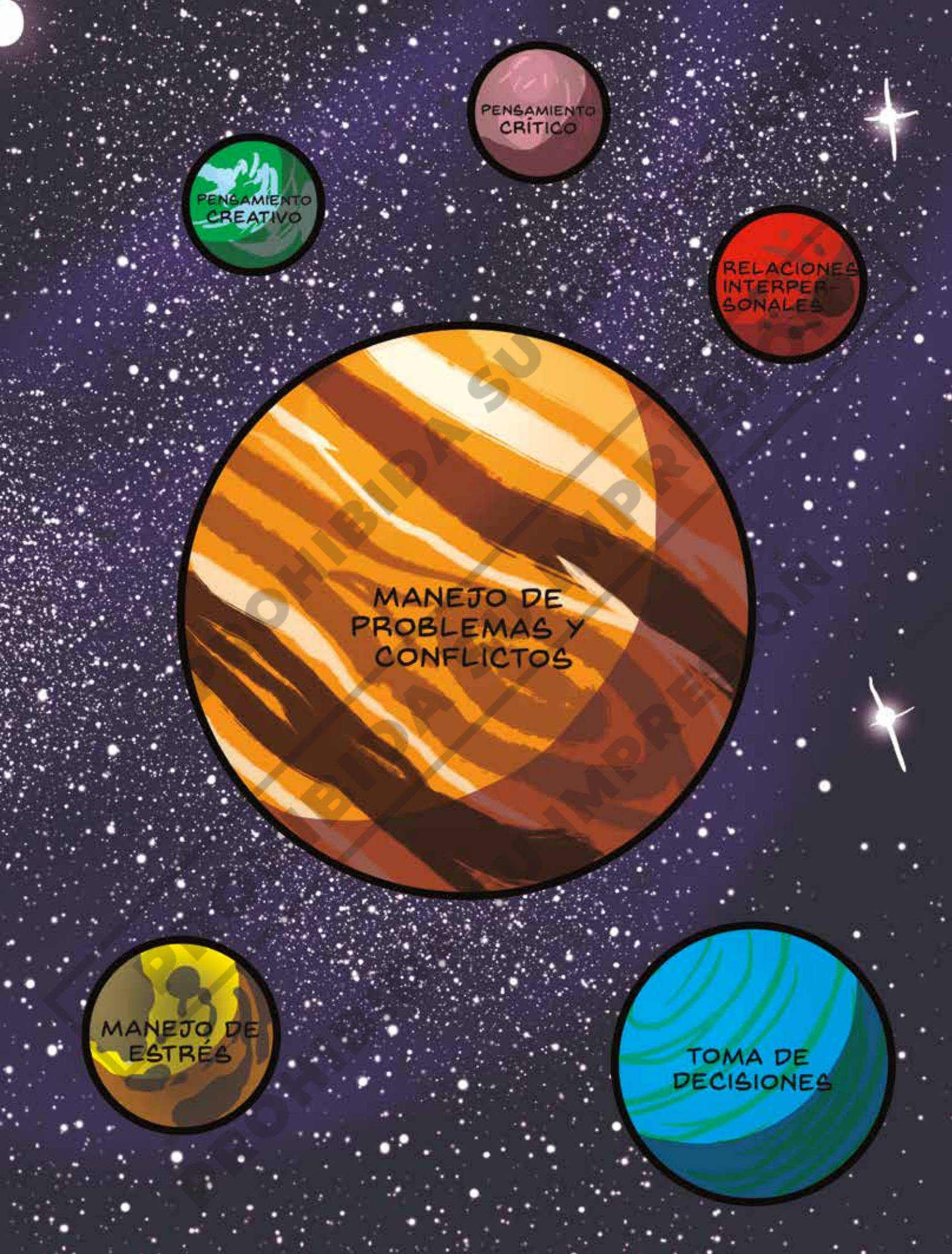


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN


MANEJO DE EMOCIONES
EMPATÍA
AUTOCONOCIMIENTO
COMUNICACIÓN ASERTIVA


PENSAMIENTO CRÍTICO
PENSAMIENTO CREATIVO
RELACIONES INTERPERSONALES
MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS
MANEJO DE ESTRÉS
TOMA DE DECISIONES

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN