

PROGRAMA HABILIDADES PARA LA VIDA

### 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. 1ª 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.

# Índice

Presentación a papás	5
Matriz general	7
Historia Laudes	8
1. Autoconocimiento Sesión 1 Sesión 2 Sesión 3	14
2. Manejo de emociones y sentimientos Sesión 1 Sesión 2 Sesión 3	21
3. Empatía Sesión 1 Sesión 2 Sesión 3	29
4. Comunicación asertiva Sesión 1 Sesión 2 Sesión 3	. 34
5. Relaciones interpersonales Sesión 1 Sesión 2 Sesión 3	. 41
6. Pensamiento creativo Sesión 1Sesión 2Sesión 3	. 50



Sesión 2			
Sesión 2			65
Sesión 2			73
Sesión 2			81
Mi universo Laudes			89
	audes, habilidades para la	e vide. Quinto gredo.	



# **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



- · 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: igracias!

> Fátima Cuéllar Murillo Autora

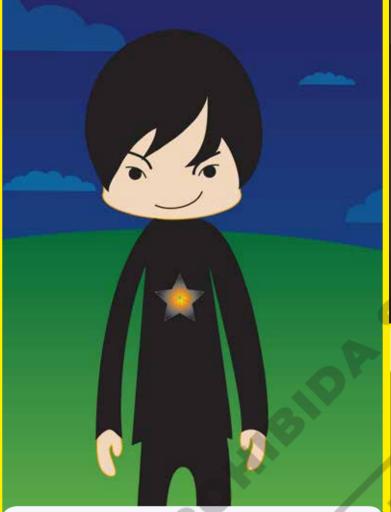


# | Matriz general

Toma de decisiones	P Decisiones outo protec- toras	2º Criturio	3° integridad personal	4° Genera- ción de alternativos	5º Determi- nación	6° Gestión del cambio
Manejo de tensiones y ostrés	P Tolorancia a la frustra- ción	2º Autorregu- lación de estrés	3º Manejo de la culpa	4º Manejo de la agresivi- dad	5° Manejo de la ansiedad	B* Meditación
Manejo de problemas y conflictos	Pidentifica- ción del problema	2º Analisis del problema	3º Medioción	4° Negocia- olón	5° Prevención del conflicto	e* Curturo do
Pensamiento crítico	1º Capacidad de andiksis	2º Sintosia	3° Juício	4° Compara- alón	5° Razona- miento inductivo	6° Razona- miento deductiva
Pensamiento	P Capacidad perceptiva	2º Curlosidad	3° La Imaginación	4º Genara- aión y maduración de ideas	5° Creative dad	6° Emprendi- miento
Relociones Interpersona- los	P Formas da relación	2º Reciproci- dad	3° Relaciones tóxicas	4º Refaciones Inteligentes	5° Relaciones ecológicas	6º Liderazgo
Comunicación Asertiva	P Dialogo Interno	2º Formas de comunica- ción	3° Expresión asertiva	4º Esducho inteligente	5º Parsuasión	6° Canducta Pro social
Emportía	1" Lealtad a si mismo.	2" Escucha atenta	3º Toma de perspectiva	4º Compre- sión interper- sonal.	5° Armonía	6ª Conscientale social
Manejo de las emociones y sentimientos	P Reconoci- miento de omociones.	2º Diferenciar las emocio- nes y sentimientos	3º Autorre- gulación emocional	4º Emocionas y sentimientos ecológicos.	5° Resillencia	8° Inteligen- ala amoclo- nal
Auto Conocimiento	P Autoper- cepción	2° Autocuida- do	3° Autoefloa- cia	4° Autovalida- clón	5° Autoestima	5° Auto concepto







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...).



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





iun univan!





iLos univanes se estaban apoderando del mundo!

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



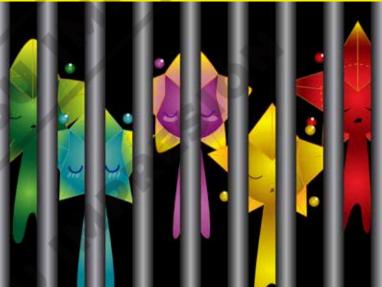
Con su nueva fuerza los univanes acompañados de su líder, el emperador Univan, llegaron al firmamento...

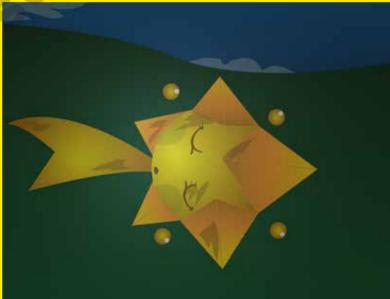




y secuestraron a cada uno de los laudes que no pudieron hacer mucho ante tal oscuridad.







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. Autoestima

### Sesión 1 Amarme más

### Conquistando galaxias

Lee con atención el siguiente relato de Eduardo Galeano.

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fuequitos.

-El mundo es eso- reveló. Un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iquales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, gente de fuego loco. que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

Galeano, Eduardo (2004). El mundo. En El libro de los abrazos (pág. 1). México: Siglo XXI.



- 2 Escribe sobre la imagen los elementos de tu persona que son representados por cada sección de la llama:
  - ·Troncos: las acciones que alimentan el fuego y hacen arder la llama.
  - ·Llama interna: el tipo de pensamientos que promueve el amor propio.
  - ·Llama intermedia: las cualidades, habilidades y talentos de uno mismo.
  - ·Llama externa: las formas de cuidar el cuerpo.



Autoestima

# Sesión 2 Restar desamor

# Explorando mi universo

¿Cuáles son las palabras o acciones que No demuestran un trato amoroso? Escríbelas.



2 Responde la siguiente pregunta.

3. El amor NO es\_\_\_\_\_

¿Qué NO es el amor?

I. El amor NO es			
	3		

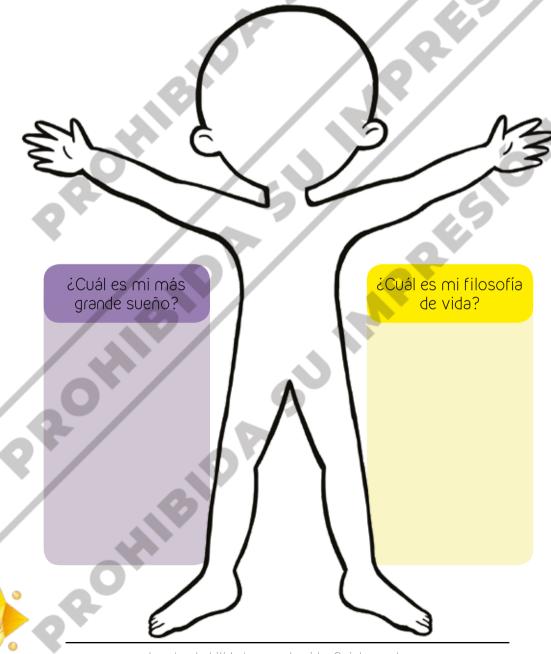


### Autoestima

# Sesión 3 Autorespeto

### Conquistando galaxias

- 1. Con tu color favorito, resalta en la siguiente silueta las partes que más te qustan de tu corporalidad.
  - 2. Escribe sobre la silueta tres valores que te identifican: ¿en qué parte los colocarías y por qué?
  - 3. Escribe, donde se indica, cuál es tu más grande sueño.
  - 4. Escribe, donde se indica, cuál es tu filosofía de vida.



# Construyendo mi constelación

2 Completa el siguiente Contrato de autorespeto.

	11/1/1/2
	Contrato de autorespeto
	De hoy en adelante aseguraré mi autorespeto cuidando que:
	Para asegurar mi autorespeto evitaré que:
6,	Cláusulas del contrato:
(2)	FIRMA
$\bigvee$	

Resiliencia

# Sesión 1 Yo ante el dolor

# Explorando mi universo

Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Has sentido dolor?

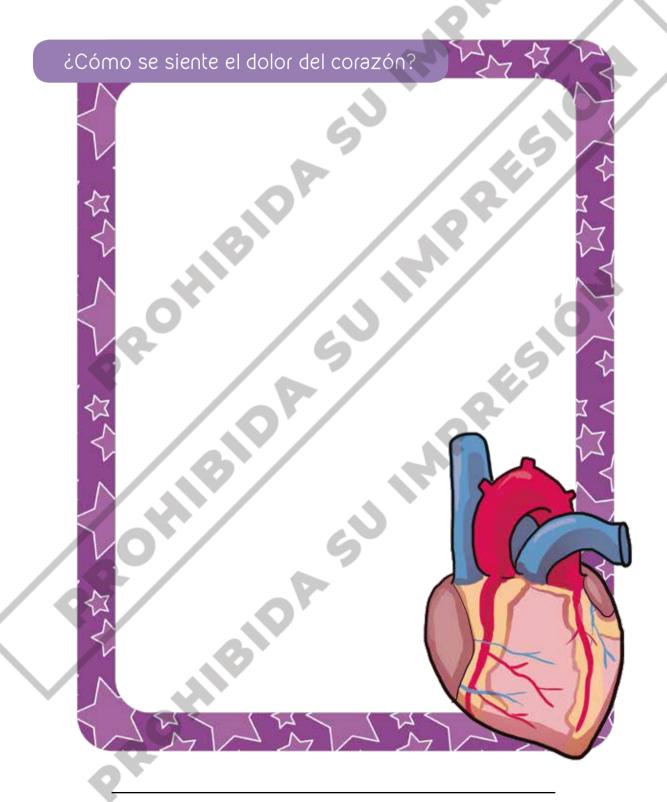
2. ¿Cómo se siente?

3. ¿Qué es el dolor?

4. ¿Qué pasaría si no existiera el dolor?

# Conquistando galaxias

2 Responde la pregunta.



# Construyendo mi constelación

Escribe tus respuestas. ¿Qué harías si tu mejor amigo/a viviera un dolor en su alma?



Resiliencia

# Sesión 2 ¿Qué es la resiliencia?

### Explorando mi universo

Analiza y contesta las siguientes preguntas respecto al caso que analizaste en equipo:

1. ¿Cuál es la situación de esa persona?

2. ¿Cómo logró sobreponerse?

3. ¿Consideras que es una persona feliz? ¿Por qué?

4. ¿Qué harías tú en el lugar de esa persona?

5. ¿Has escuchado el término 'resiliencia'?

6. ¿Te imaginas de qué trata la resiliencia?

# Conquistando galaxias

¿Cuáles son las características de las personas resilientes? Anota tu respuesta en la parte de la silueta a la que corresponda cada característica.



Resiliencia

# Sesión 3 Yo soy resiliente

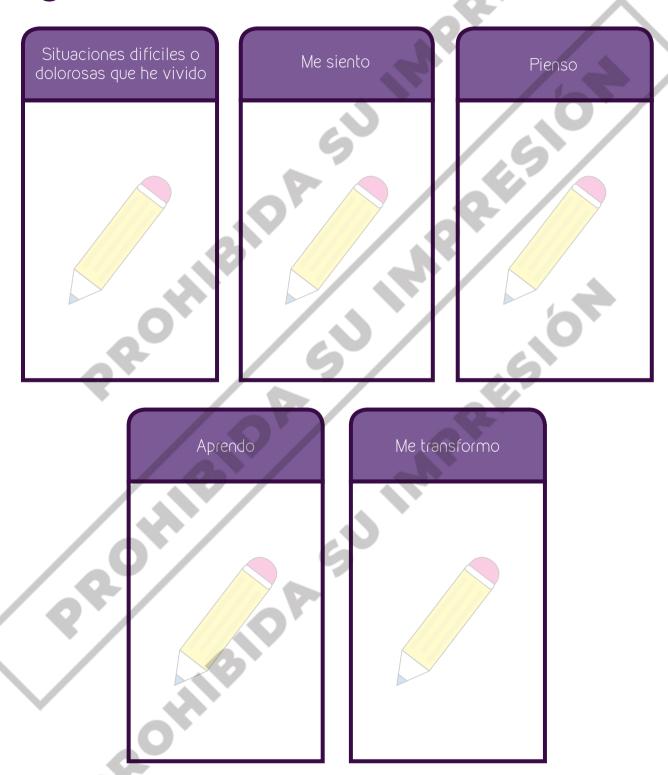
# Explorando mi universo

Escribe, dentro del espejo, las cualidades que te describen.



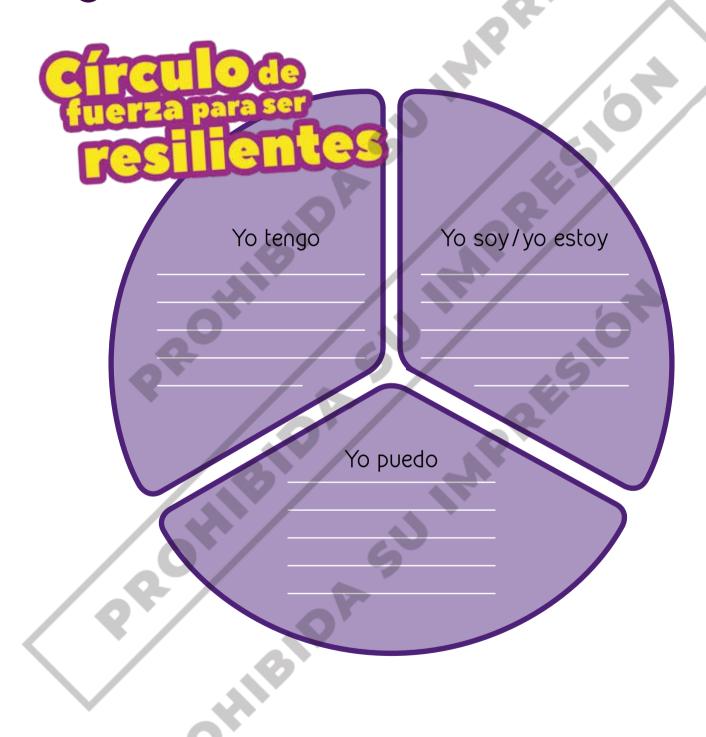
# Conquistando galaxias

2 Completa la tabla de la resiliencia.



# Construyendo mi constelación

3 Completa con tu información personal.



### Armonía

# Sesión 1 La armonía

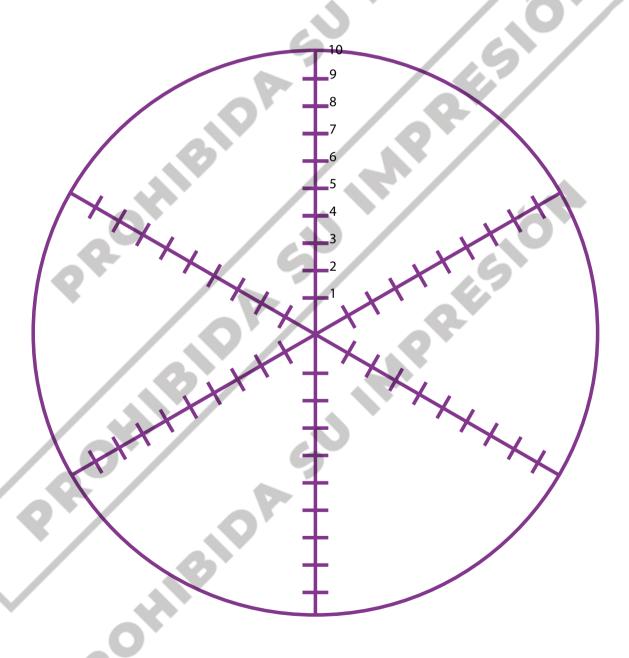
# Explorando mi universo

Representa en un dibujo el significado del equilibrio de vida.



# 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.



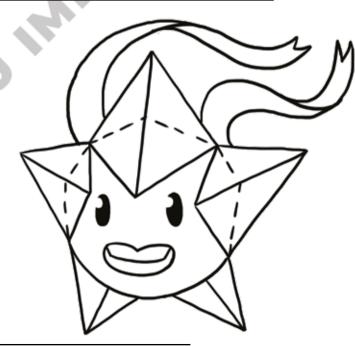
# Construyendo mi constelación

3 Escribe las acciones a sumar para equilibrar tu vida.

Escribe las acciones a restar para equilibrar tu vida.

4.

5.



### Armonía

# Sesión 2 Bien-estar

### Explorando mi universo

- Contesta las siguientes preguntas.
  - 1. ¿Cómo te sentiste en la actividad "Máquina de sonidos"?
  - 2. ¿Fue sencillo consequir 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?





# Conquistando galaxias

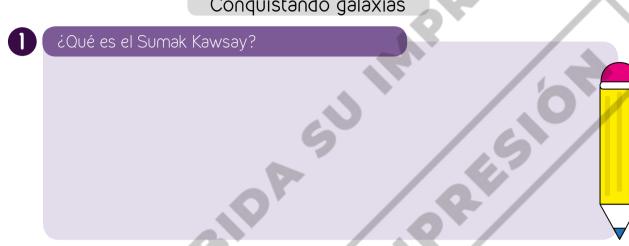
iPonle nombre a cada nota para crear armonía!
¿Qué tipo de actitudes, palabras y conductas debemos propiciar en nuestro salón de clases para mantener la armonía?
Imagina que cada actitud, palabra o conducta es el nombre de una nota musical, iescríbelas!





### Armonía Sesión 3 Bien-vivir

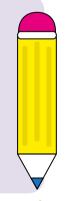
# Conquistando galaxias



¿Qué diferencias encuentras entre el Sumak Kawsay y nuestra forma de pensar?



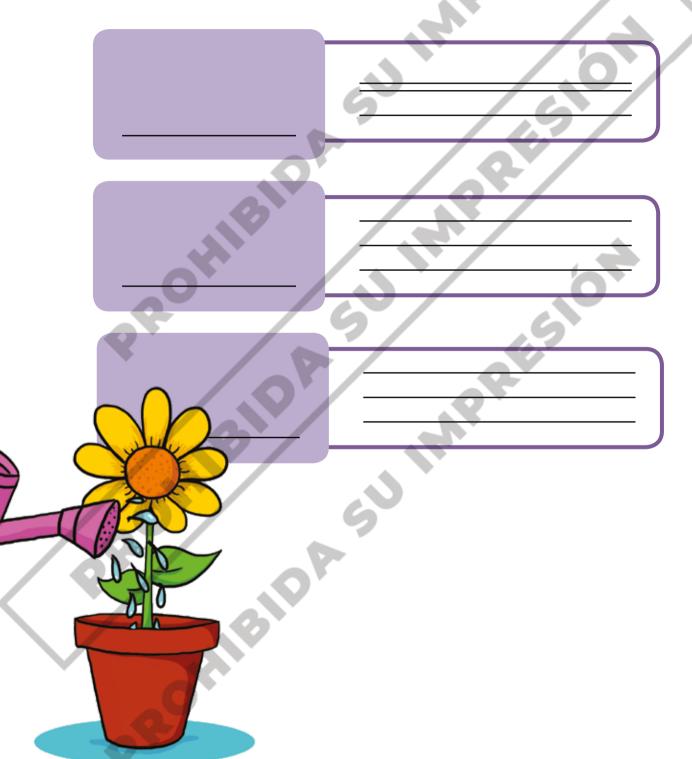
¿Qué podríamos aprender de ese tipo de pensamiento?



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.



Persuasión

# Sesión 1 ¿Qué es la persuasión?

# Conquistando galaxias

1 Crea un anuncio en el que vendas tus habilidades y talentos.

# SEVENDE

### Persuasión

# Sesión 2 La manipulación tramposa

# Explorando mi universo

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

1				
2				
				7/
3	A (A	Y-		
4				
5				5
				.0
6		9/		2
		> /-		
7		July .		~
8	NO X	1/35	/	
9				
10				
_		7		



# Construyendo mi constelación

Escribe una situación en la qu	ue te hayas sentido manipulado por otras	
personas.		
¿Qué hiciste ante dicha situa	ción?	2
add illigiate the didne area.		
0-		
0 /	1//	
/ 0		
		7
0'/	S S my	3
0-/	86.8	A B
	(B) =	BY
	V2 1	25
	185	
	MC	7
		12
		2

Persuasión

# Sesión 3 El sexting, una trampa

Explorando mi universo

Reflexiona y anota tus respuestas.



¿Qué le dicen?

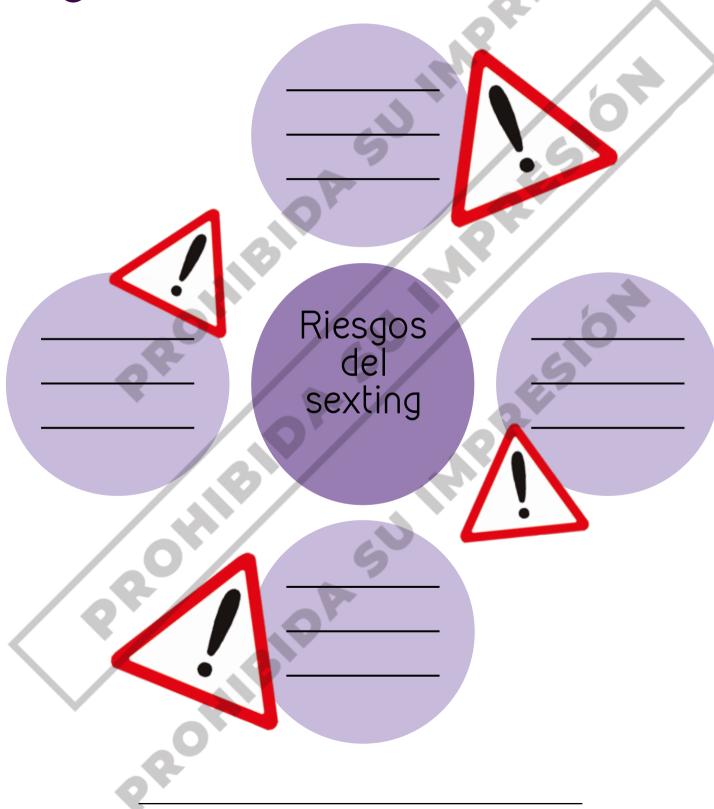
¿Qué hace?

¿Qué pasa después?



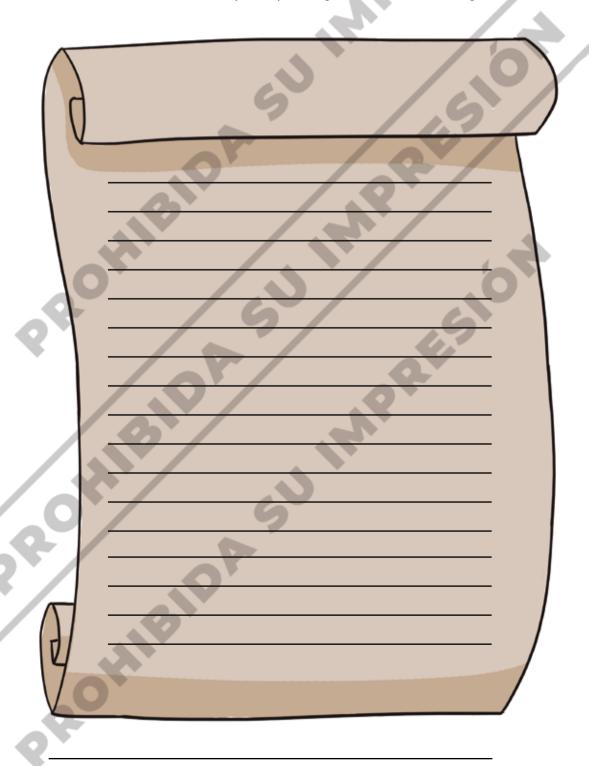
### Conquistando galaxias

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



3 Elabora tu plan de acción.

### Plan de acción para protegerme del sexting



Vinculación afectiva y ecológica

#### Sesión 1 Cuando me enamoro

#### Explorando mi universo

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, gia ma rasilte ten fécul ascrubur ecarce da lo gia ma pesó, ma peraca complucedo conterlas lo gia ma pese. Sará porgia ma da vargüanze raconocar gia astoy anemoredo. An cianto elgún meyor sa antara: iZES!, sa birleré. Paro los chucos tembuán nos anemoremos, ino as cuarto? An fun, las cianto: tango novue, as dacur, madue novue (la dugo madue novue porqia alle todevie no seba qia le alagi y heste qia no sa antara, no piado dacur gia 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 lergoperacarúe in puba como yo. No sa ende con vialtes su sa trete da traper e in érbol o licher con giuan 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 puropo: "Peile, por ten ribue peracás suampra elagra". Alle no ma contastó paro sa piso colorede... Astoy sagiro da gia asté locemanta anemorede da mu. Meñene, an le asciale, ma dacudo y la praginto su giuara cesersa conmugo.



### Conquistando galaxias

2 Completa la tabla siguiendo el ejemplo.

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

#### Vinculación afectiva y ecológica

### Sesión 2 El amor on line

#### Conquistando galaxias

Completa las siguientes frase	es.	
Mi grupo es		
Con ellos me siento	6	
Siento que me entienden por	due	
Con ellos puedo hablar de _		
Con ellos no me animo a		\$
		_
Me gustaría que	/9//6	
Mi familia es		
Con ellos me siento		
Siento que me entienden por		

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

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

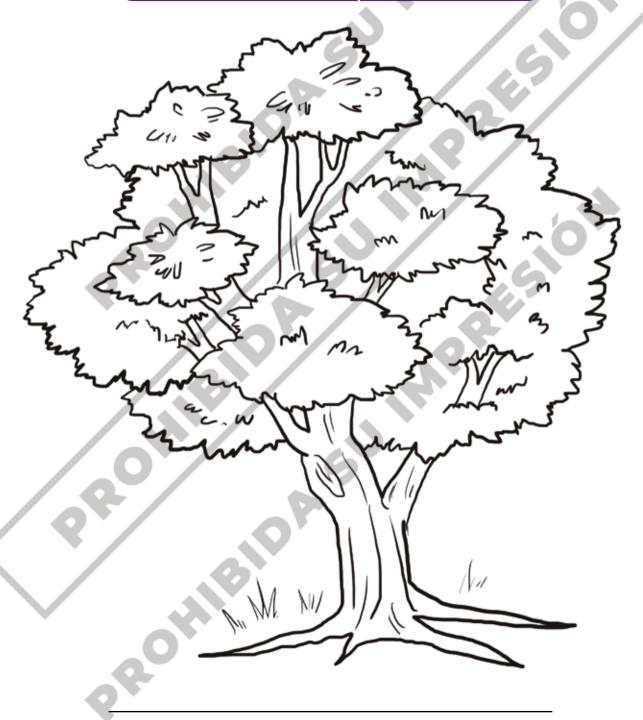
Me gustaría que \_\_\_\_\_

Mis amigos son	
Con ellos me siento	
Siento que me entienden porque	
	.0 /.0 /
Con ellos puedo hablar de	5 /6/
Con ellos no me animo a	/ 6 / /
	/ 6 /
Me gustaría que	
5	



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



Vinculación afectiva y ecológica

### Sesión 3 Mi red de apoyo

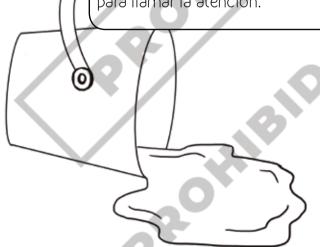
#### Explorando mi universo

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
		4
QQ.	5	
	8	
9-/		



- 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.
  - 3. Hay niñas o niños que les encanta provocar a los adultos.
  - 5. Cuando un niño o niña se mete en problemas, hay que dejar que solo salga de él para que aprenda.
  - 7. Cuando un niño o una niña se porta mal generalmente lo hace para llamar la atención.



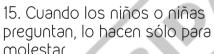


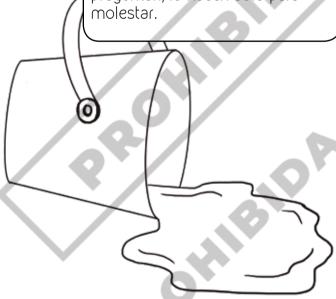
- 2. Los niños andan buscando peligro.
- 4. Los niños que se sienten seguros y confiados es porque en su casa los cuidan bien.
- 6. Cuando un niño o niña llora generalmente es por pura maña.
- 8. Cuando un niño o una niña cambia bruscamente su manera de ser es porque algo está pasando.

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

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

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





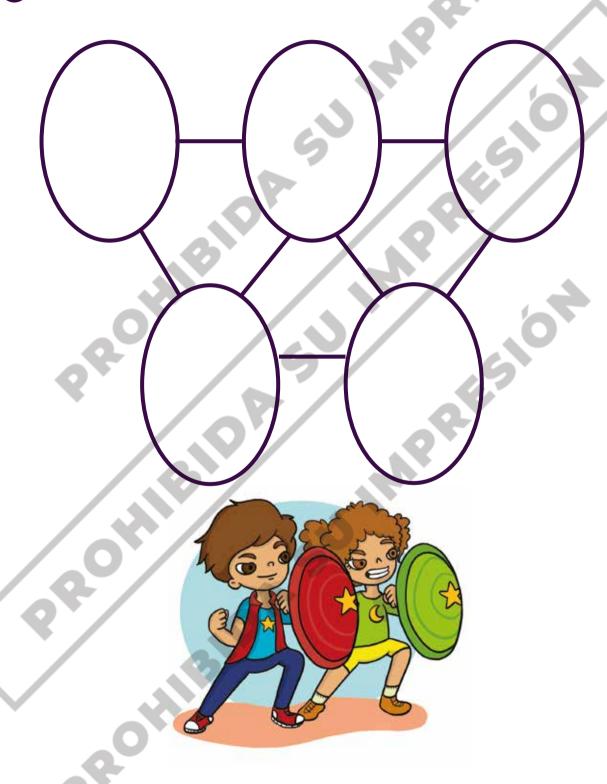
10. Hay una edad en que los niños y niñas ya se cuidan solos.

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

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

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

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





### Sesión 1 Nuestra seguridad

#### Explorando mi universo

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.

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.

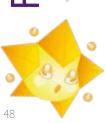
9 de cada 10 niños

y adolescentes en edad escolar, y que son hablantes

de alguna lengua indígena, se

encuentran en situación de

pobreza.



### Conquistando galaxias

2 Escribe tres factores protectores y tres factores de riesgo de las niñas y niños de tu edad.

	O 1
Factores protectores	
Niños	'S. \7
2.	
3.	/251/
Niñas 1.	
2.	
3.	4
Factores riesgo Niños 1.	3510
2.	/_Q-
3.	
Niñas	
2.	
3.	

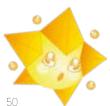
Generación y maduración de ideas

### Sesión 2 Generando propuestas

#### Conquistando galaxias

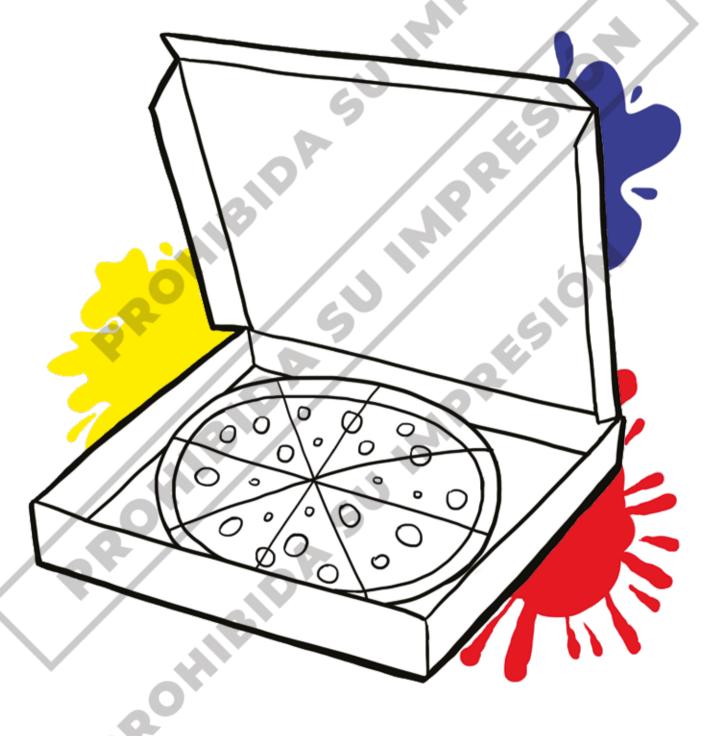
Completa la tabla: escribe una situación de riesgo en cada ámbito y una acción para evitar o disminuir ese riesgo.

Ámbito	Situaciones de riesgo	Acciones para disminuir o evitar el riesgo
En la familia		7
En la escuela	69	
Con los amigos(as)		
En la calle		



#### Conquistando galaxias

Escribe en la caja de pizza una idea grandiosa e innovadora que podrías entregar a domicilio para promover los factores protectores y evitar las situaciones de riesgo de los niños y niñas.



Generación y maduración de ideas

### Sesión 3 Puesta en marcha

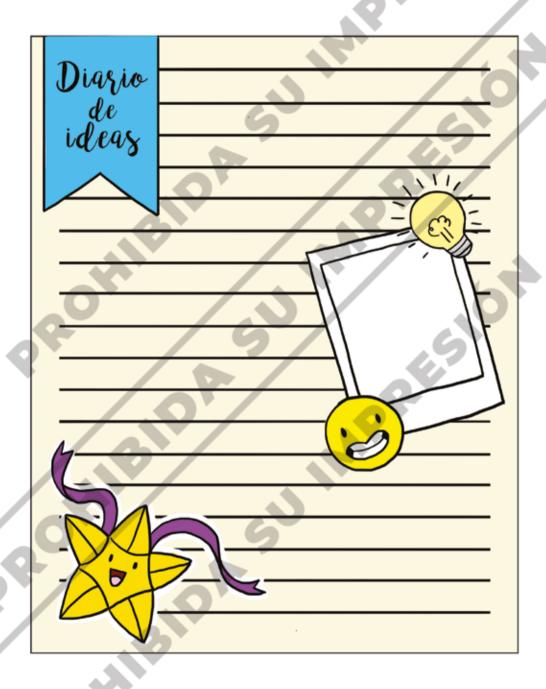
#### Conquistando galaxias

Plan de acción. Utiliza tu pensamiento creativo y elabora un plan de acción completando la tabla que aparece a continuación. Idea:

	¿Qué lograrán?		
	¿Qué falta?		
4	¿Qué tienen?		0
	¿Cuándo?		
	¿Dónde?	3	
	¿Quiénes lo harán?		
	Actividades o tareas a realizar		



Mi diario de ideas. Genera ideas originales iy escríbelas en tu diario para que no las olvides!



Razonamiento inductivo

### Sesión 1 Aguas con el agua

Big bang

Escribe un acróstico con las letras de la siguiente palabra.

A

G

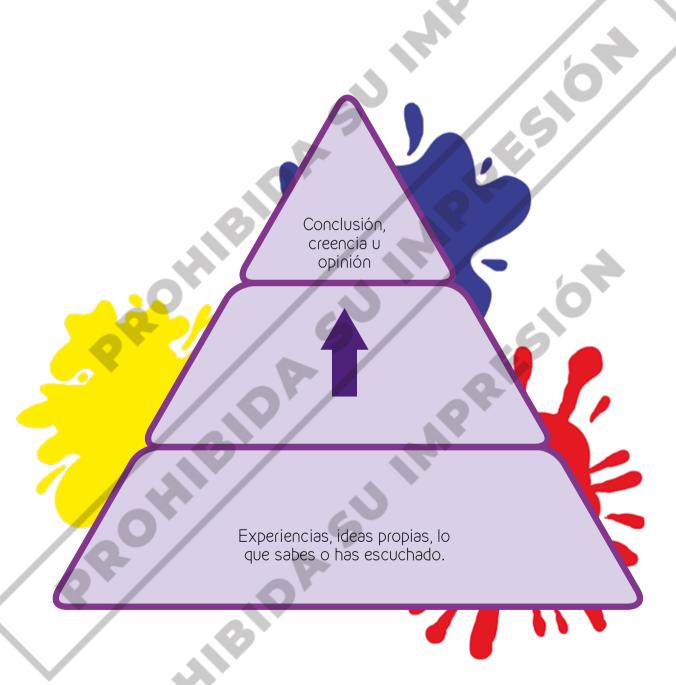
U

### Big bang

Contesta las siguientes preguntas.	
¿Tienes problemas de abastecimiento de a	gua en tu casa?, ¿por qué?
	/,9:/
	V-0-'
¿Qué problemas de agua hay en tu colonia	?
W / 9	/
: Afacha hizar hagura oo laa gallaga i bar gu	32
¿Afecta tirar basura en las calles?, ¿por qué	
	-
70/9	
-	
<del>2'/ 0'</del>	

#### Sumando estrellas

3 En el Triángulo del razonamiento inductivo escribe tus ideas y experiencias acerca del cuidado del agua. Agrega tu conclusión.



### Sesión 2 ¿Eres parte de la solución o del problema?

#### Big bang

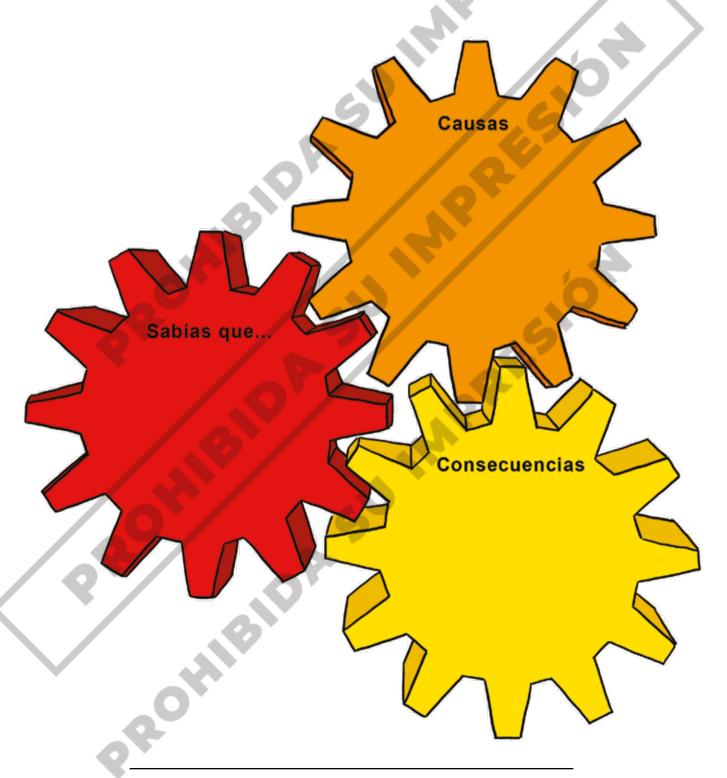
Lee con atención.

#### Sabías que...

- · Casi la mitad de la población mundial carece de agua potable.
- · 25 millones de personas mueren anualmente por acceder a agua en mal estado.
- · Mientras los países ricos consumen cerca de 300 litros de agua diarios por persona, en países de África, Asia y Latinoamérica cuentan con apenas 5 litros diarios por persona.
- · Entre 1974 y 1984 la sequía causó 500 mil muertes en África.
- · El déficit de pescado será de 20 millones de toneladas debido a la contaminación de las aquas.
- · El cuerpo humano pued<mark>e vivir varias semanas si</mark>n alimentos, pero puede sobrevivir sólo unos pocos días sin agua.
- · Unos 220 millones de personas que viven en ciudades de países en desarrollo carecen de una fuente de aqua potable cerca de sus hogares.
- · El 90% de las aguas de desecho de ciudades de países en desarrollo se descarga, sin ser tratada, en ríos, lagos y cursos de aguas costeras.

### Explorando mi universo

2 Elige un Sabías que... de la lectura anterior y escríbelo, junto con sus causas y consecuencias, donde corresponda.



### Conquistando galaxias

3 Completa la tabla de tus hábitos respecto al cuidado del agua.



4 Imagina cómo sería una ciudad en la que sí se cuidara el agua. Dibújala.



### Sesión 3 ¿Eres parte de la solución o del problema?

#### Conquistando galaxias

¿Qué haré para cuidar el agua? Escribe lo que harás en tu vida cotidiana para cuidar el agua.



Escribe tu propuesta para cuidar el agua

### Mi propuesta para cuidar el agua



### Sesión 1 ¿Qué es la provisión del conflicto?

#### Conquistando galaxias

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

Dificultad	Conflicto	Problema

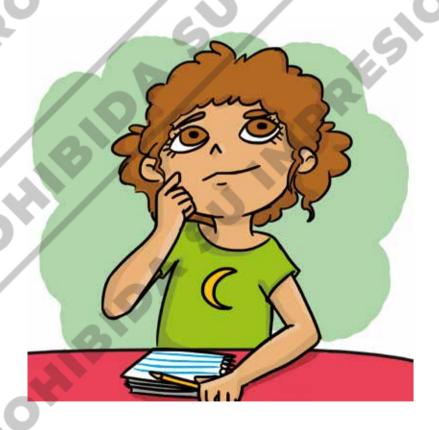


2 ¿Qué crees que te funcione para resolver los conflictos: la provisión o la prevención? Encierra en un círculo tu respuesta y contesta la pregunta.

		•		
$\mathbf{P}_{i}$	(O)	<b>\</b> /	C	$\cap$
		V		

# Prevención

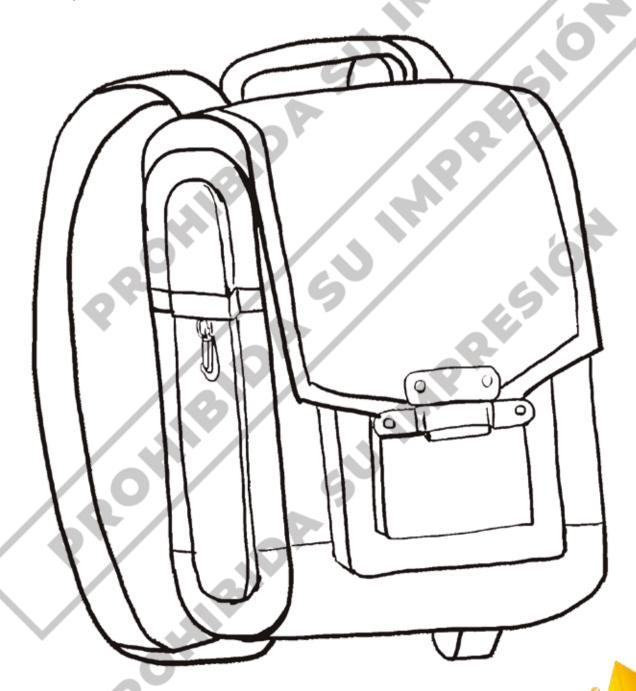
¿Por qué?			
'			
			2/
	70),		



### Sesión 2 Mi mochila de la provisión

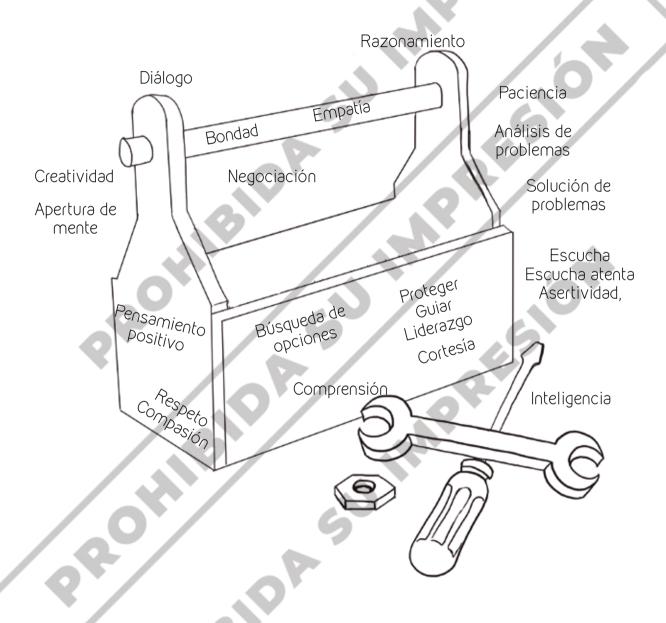
#### Construyendo mi constelación

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



Manejo de problemas y conflictos

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

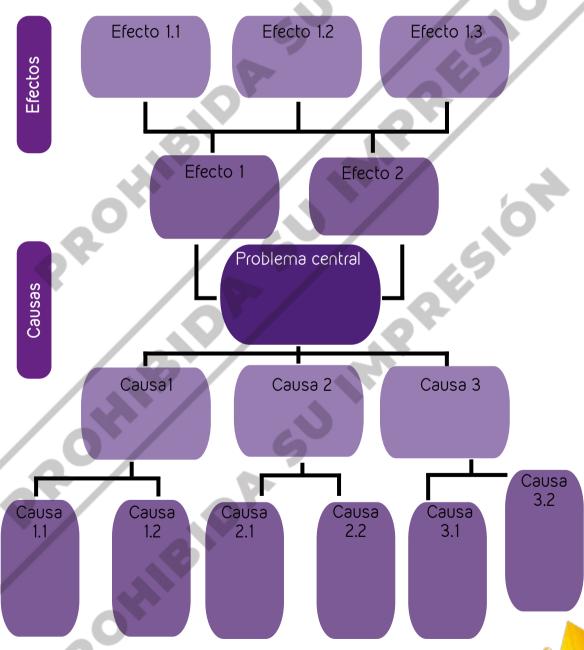


### Sesión 3 Yo soy un promotor de paz

#### Construyendo mi constelación

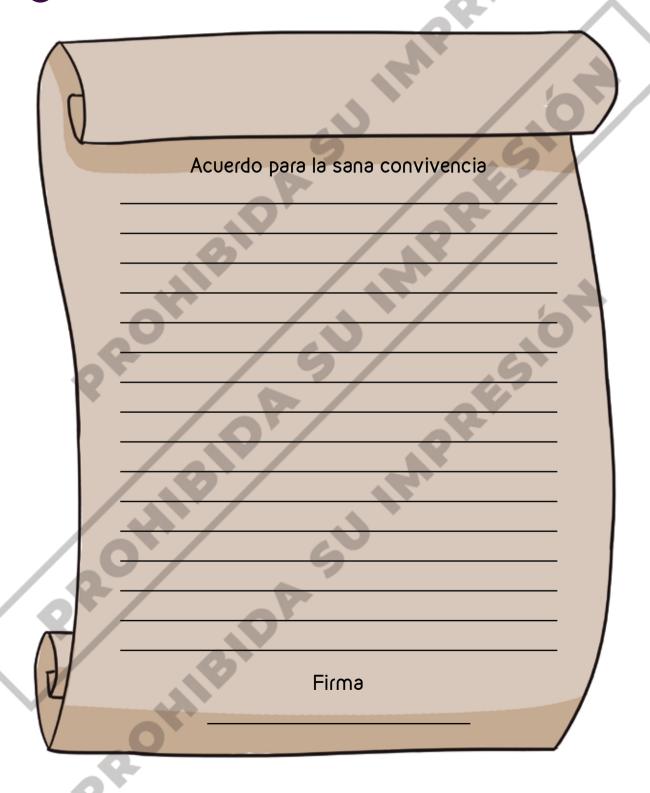
Transforma el problema en algo positivo: en el centro del árbol describe el problema; en el tronco, las causas; y en las ramas, los efectos.

### El árbol de la convivencia



Laudes, habilidades para la vida. Quinto grado.

2 Escribe el acuerdo grupal para mantener la sana convivencia y fírmalo.



Manejo de la ansiedad

### Sesión 1 ¿Qué es la ansiedad?

#### Conquistando galaxias

Selecciona con color rojo las imágenes que muestren a una persona experimentando ansiedad.







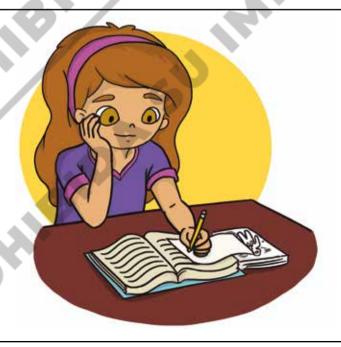


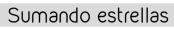




Lee las siguientes situaciones y responde.
1. Una persona que nunca se ha subido a un avión y está a punto de tomar su vuelo: ¿Qué estará pensando?
¿Cómo actuaría?
¿Qué haría?
2. Una persona tiene que dar el discurso de fin de cursos ante 300 personas: ¿Qué estará pensando?
6 / 6 /
¿Cómo actuaría?
¿Qué haría?
3. Alguien le confesará a una persona que le gusta: ¿Qué estará pensando?
¿Cómo actuaría?
¿Qué haría?

4. Una persona reprobó matemáticas y sabe que su mamá fue por las calificaciones:
¿Qué estará pensando?
¿Cómo actuaría?
¿Qué haría?
5. Una persona presentará su proyecto para aprobar una materia: ¿Qué estará pensando?
¿Cómo actuaría?
0 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /
¿Qué haría?





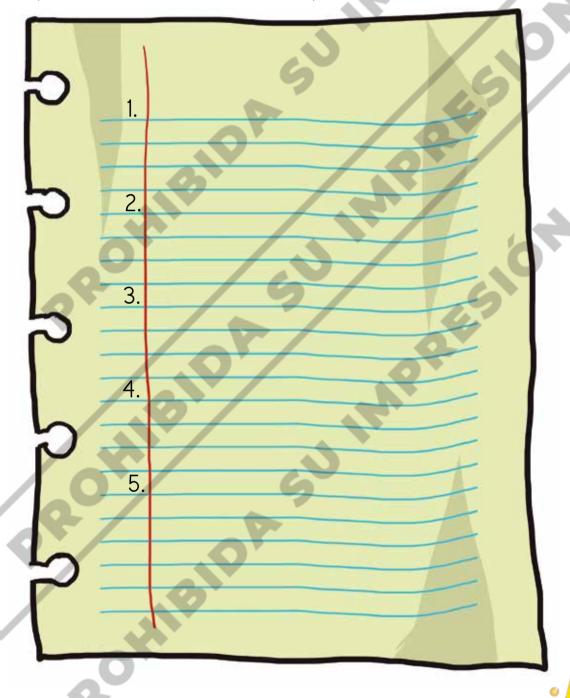
2 Responde la siguiente pregunta:

Manejo de la ansiedad

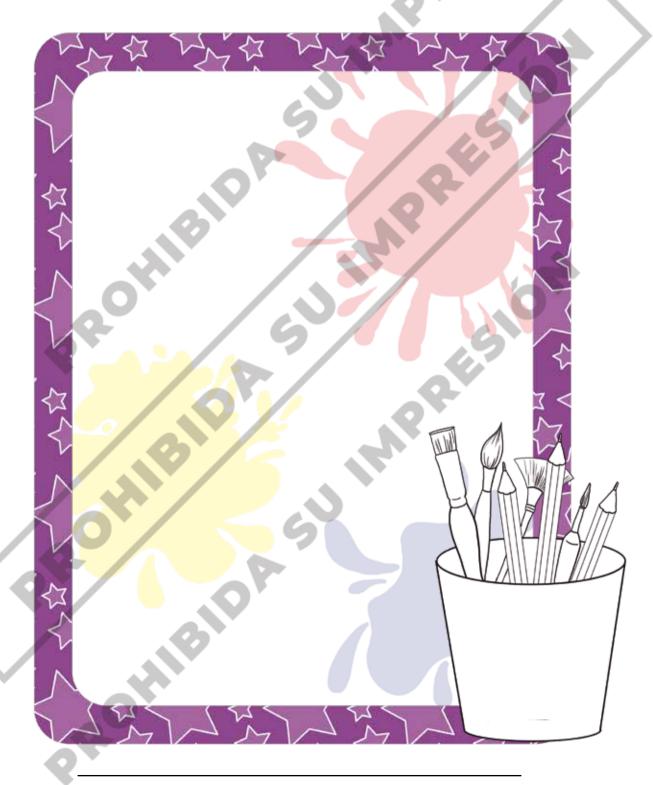
## Sesión 2 ¿Cómo me hace sentir?

### Conquistando galaxias

Responde la siguiente pregunta: ¿Recuerdas situaciones en las que hayas experimentado ansiedad? Escribe tus respuestas.



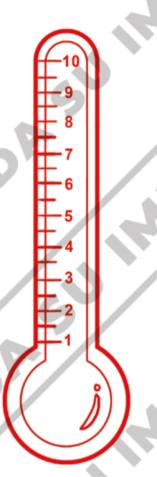
Realiza un dibujo de ti y alrededor de él dibuja las señales que aparecen en tu cuerpo cuando experimentas ansiedad.

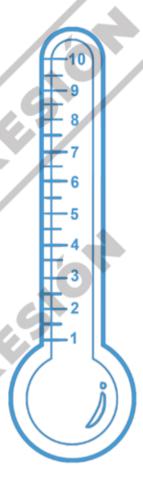


Clasifica en el termómetro correspondiente las características que presentas ante una situación de ansiedad.



- · Hormigueo en el estómago
- Sudoración
- · Dolor de estómago
- Vómito
- Desesperación
- · No querer ir a la escuela
- · Aceleración del corazón
- · Insomnio
- Aceleración de la respiración
- Abandonar cosas que me gustan mucho
- ·Llanto







## Sumando estrellas

4 Completa tu Diario de observación.

Fecha/Lugar	¿Qué situaciones me provocan ansiedad?	Observaciones	

Manejo de la ansiedad

# Sesión 3 Manejando la ansiedad

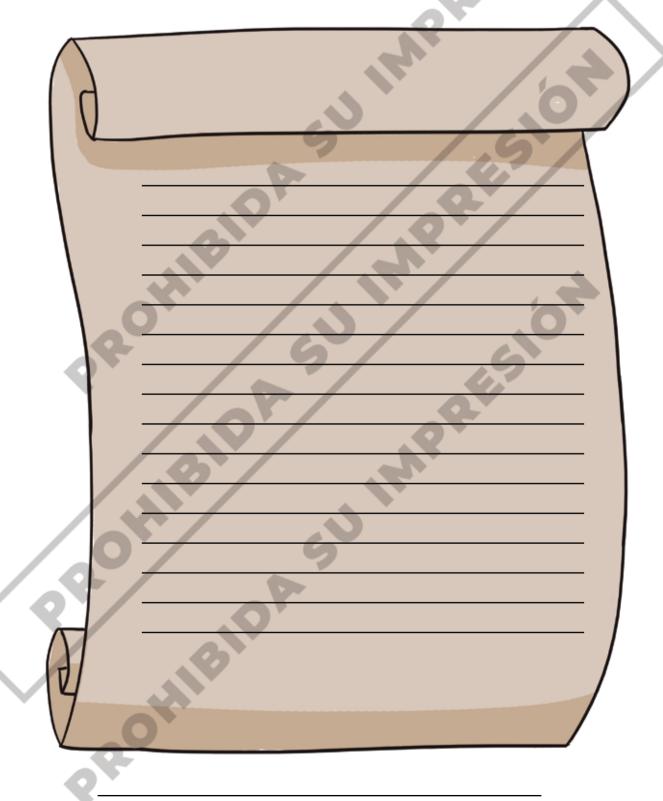
### Conquistando galaxias

Completa la tabla del manejo de la ansiedad.

¿Qué me provoca ansiedad?	¿Cómo reacciona mi mente?	¿Cómo reacciona mi cuerpo?	¿Qué creo que significa?

Manejo de tensiones y estrés

2 Escribe un mensaje de agradecimiento a la emoción de la ansiedad.



Determinación

## Sesión 1 Modelos que me inspiran

### Conquistando galaxias

Dibuja a tu modelo a seguir y contesta la siguiente pregunta.



¿Por qué es mi modelo a seguir?



## Conquistando galaxias

¿Cuáles son los pasos que debes seguir para lograr lo que tu modelo a seguir logró?

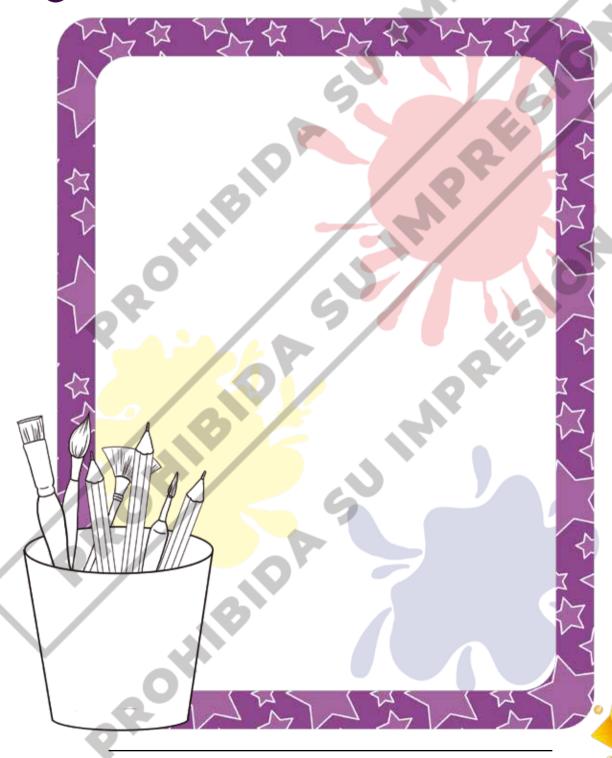
5.	60118
4.	
3.	0 /0 /0
2.	
1.	



## Sesión 2 Mis sueños

### Explorando mi universo

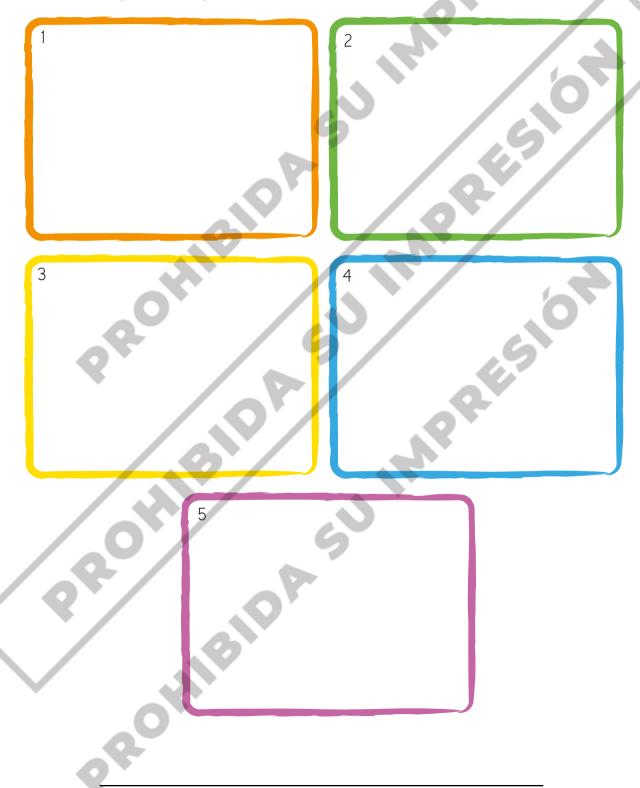
Realiza un dibujo del sueño que imaginaste.



### Conquistando galaxias

2 Contesta las siguientes preguntas. 1. ¿Cuál es el sueño que lograrás? 2. ¿Cómo lo harás? 3. ¿Alguna vez has pensado en darte por vencido(a) y abandonar tu sueño? 4. ¿Por qué? 5. Imagina que tu sueño ya se hizo realidad... ¿Cómo es? 6. ¿Qué ves? 7. ¿Qué sientes? 8. ¿Estás dispuesto(a) a luchar por tus sueños?

3 Desarrolla un plan estratégico en cinco pasos para lograr tu sueño y explica cómo lo pondrás en práctica.

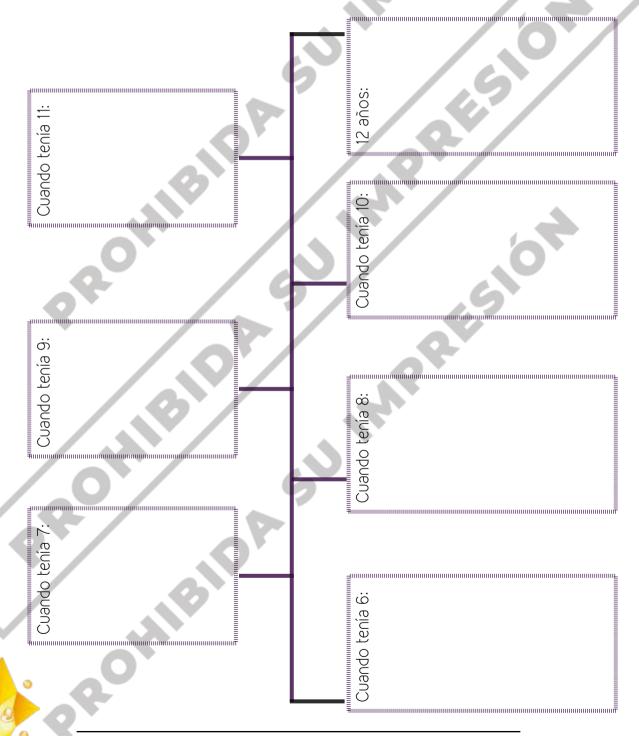


Determinación

# Sesión 3 Yo construyo mi futuro

#### Explorando mi universo

Realiza una línea del tiempo que abarque desde que tenías 6 años hasta los 12; agrega una breve descripción de cada año: cómo fue, qué hiciste, etc.



## Conquistando galaxias

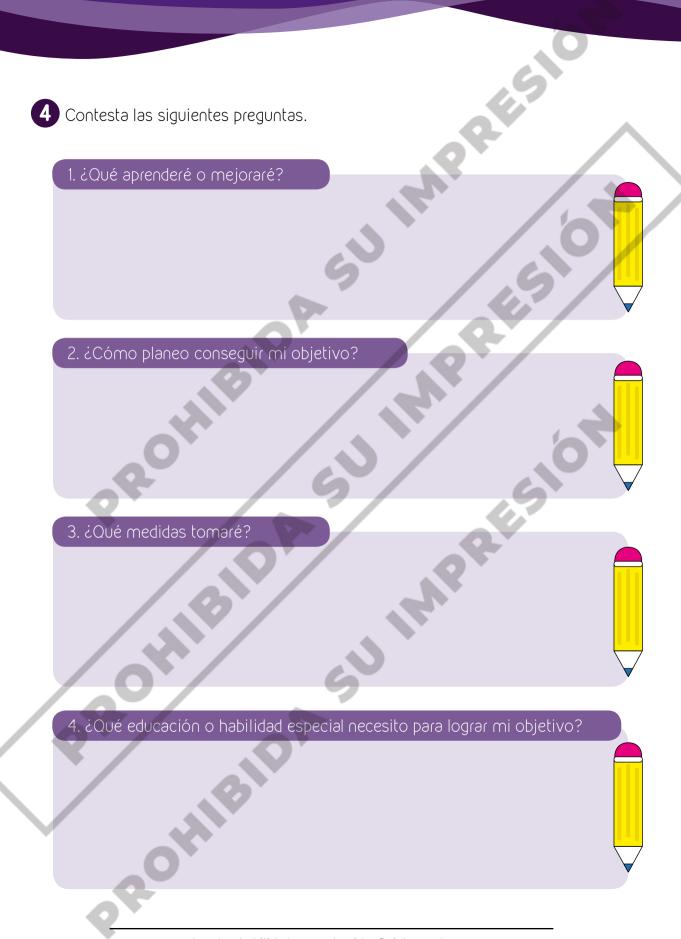
Escribe o dibuja tu respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cómo será mi vida a los 30 años?



Tu calendario del objetivo Fija una fecha para el logro de tu meta, esto te ayudará a mantenerte enfocado. El objetivo podría ser trabajado durante un mes; en ese lapso de tiempo podrás desarrollar una nueva actividad o mejorar alguna que ya realices, por ejemplo: "quiero ser el mejor futbolista y entrenaré todos los días para lograrlo".

L	Ма	Mi	J	V	S	D
1	2	2	4	5		7
'		3	4		6	/
8	9	10	11	12	13	14
1.5		17	10	10	20	21
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31		S		





6 Cuando tu meta es muy grande, tienes que actuar por pasos hasta lograr tu objetivo. Contesta las siguientes preguntas.

