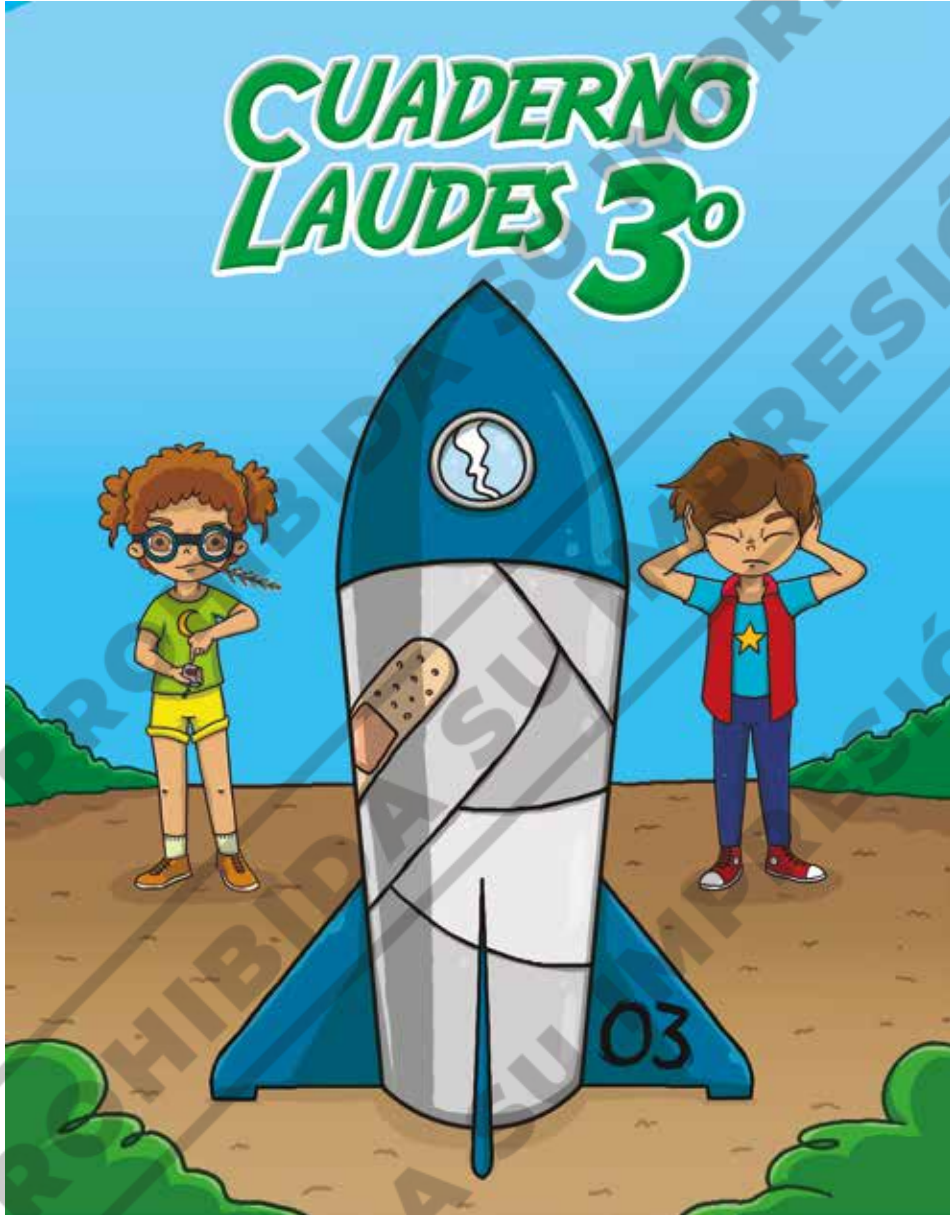


# CUADERNO LAUDES 3º



PROGRAMA HABILIDADES PARA LA VIDA

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

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*.

**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

Por su incomparable labor, la riqueza de sus aportes, tiempo y esfuerzo, queremos agradecer a cada una de las personas que han brindado sus ideas, trabajo y sueños, los cuales se ven reflejados en este Programa Educativo.

Estamos conscientes de que este es el resultado de años de preparación y estudio y es un paso enorme para la vida de cada uno, pues refleja el desvelo, la preparación y la dedicación.

Ustedes, cada uno en su área, ha plasmado su huella al aportar sus habilidades para trabajar en equipo con el objetivo de encontrar la trascendencia y tener un mundo más humano, donde la infancia sea bienvenida y recordada, y donde valga la pena el pisar este mundo; tengan por seguro que estos actos de sabiduría son los que nos immortalizan y nos llevan a un camino pleno.

Este Programa va dedicado para cada una de las personas que amamos, que nos han apoyado y con las que hemos coincidido. Gracias a ustedes por cuidarnos, guiarnos e impulsarnos. Las palabras son tan pequeñas cuando tenemos tanto que expresar, sin embargo, en cada término, en cada paso, éxito y recuerdo, ustedes están presentes.

Una mención especial nos merecen aquellas familias que han sido parte de la asociación Laudes, su apoyo, sus risas y testimonio nos han impulsado para este resultado y les estamos profundamente agradecidos.

Finalmente, a los padres de familia y maestros, a ustedes que constantemente se encuentran consigo mismos, desarrollando virtudes y valores propios, con el cariño de transmitir y educar: gracias con todo nuestro corazón, su invaluable, noble y ardua tarea tiene una bella recompensa la cual se refleja en la alegría de los niños que forman lazos con su vida y con la humanidad.

Estimados padres de familia y docentes:

Nuestro motor principal, como educadores y padres de familia, son nuestros niños y niñas; ellos nos alientan en nuestra lucha diaria. Verlos felices es nuestro principal objetivo; por ellos, nuestro empeño y trabajo para que tengan una vida digna y alcancen el éxito profesional, humano, social, familiar y espiritual.

Nuestra responsabilidad es ayudarlos a fortalecer sus alas, forjarlas con bases firmes para que vuelen libremente, trasciendan y alcancen su plenitud.

La asociación Laudes se ha impuesto como misión principal, trabajar en la construcción de una cultura de paz, a través del desarrollo de habilidades para la vida que atiendan y prevengan la violencia y las principales conductas de riesgo en la infancia. Aunque no es tarea sencilla, estamos seguros de que lo lograremos al trabajar en conjunto con ustedes, quienes día a día, se dedican a la noble y hermosa labor de educar.

Nuestra propuesta consiste en dotar a los infantes de herramientas sólidas, necesarias e indispensables para la vida de los seres humanos que, una vez llevadas a la práctica, los forjen como individuos capaces de conocerse a sí mismos, ser empáticos, comunicarse efectivamente, tomar decisiones, resolver problemas y conflictos, ser críticos y creativos positivamente, gestionar sus emociones y manejar el estrés.

Con gusto y alegría, les hacemos llegar este Programa Educativo, resultado del esfuerzo, creatividad, investigación y habilidades de muchos profesionistas interesados en el bienestar emocional, psicológico y conductual de los niños.

Estamos completamente seguros de que, con su apoyo, se cumplirán todos los objetivos planteados.

Gracias por el interés por comenzar esta aventura juntos. ¡Vale la pena!  
¡Bienvenidos!

**Carlos Alberto Cuéllar Murillo**  
Director general A. C. Laudes

# Índice

Presentación a papás .....	8
Matriz general .....	10
Historia Laudes .....	12
1. Autoconocimiento .....	18
Sesión 1 .....	19
Sesión 2 .....	21
Sesión 3 .....	22
2. Manejo de emociones y sentimientos .....	24
Sesión 1 .....	25
Sesión 2 .....	37
Sesión 3 .....	28
3. Empatía .....	30
Sesión 1 .....	31
Sesión 2 .....	32
Sesión 3 .....	34
4. Comunicación asertiva .....	35
Sesión 1 .....	36
Sesión 2 .....	37
Sesión 3 .....	39
5. Relaciones interpersonales .....	40
Sesión 1 .....	41
Sesión 2 .....	42
Sesión 3 .....	45
6. Pensamiento creativo .....	46
Sesión 1 .....	47
Sesión 2 .....	48
Sesión 3 .....	50



7. Pensamiento Crítico .....	51
Sesión 1 .....	52
Sesión 2 .....	53
Sesión 3 .....	54
8. Manejo de problemas y conflictos .....	56
Sesión 1 .....	57
Sesión 2 .....	60
Sesión 3 .....	61
9. Manejo de tensiones y estrés .....	62
Sesión 1 .....	63
Sesión 2 .....	66
Sesión 3 .....	68
10. Toma de decisiones .....	69
Sesión 1 .....	70
Sesión 2 .....	71
Sesión 3 .....	72
Mi universo Laudes .....	74
Sección de recortes .....	77
Juramento Laudes .....	83
Diploma .....	85

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



- 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; mientras 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

# Matriz general

Autoconocimiento	Manejo de las emociones y sentimientos	Empatía	Comunicación Asertiva	Relaciones Interpersonales
1° Auto percepción	1° Reconocimiento de emociones	1° Lealtad a sí mismo	1° Dialogo Interno	1° Formas de relación
2° Autocuidado	2° Diferenciar las emociones y sentimientos	2° Escucha atenta	2° Formas de comunicación	2° Reciprocidad
3° Autoeficacia	3° Autorregulación emocional	3° Toma de perspectiva	3° Escucha inteligente	3° Evaluación de relaciones
4° Autovalidación	4° Emociones y sentimientos ecológicos.	4° Comprensión interpersonal	4° Expresión asertiva	4° Relaciones inteligentes
5° Autoestima	5° Resiliencia	5° Armonía	5° Persuasión	5° Afectividad ecológica
6° Auto concepto	6° Inteligencia emocional	6° Consciencia social	6° Conducta Pro social	6° Liderazgo

Pensamiento creativo	Pensamiento crítico	Manejo de problemas y conflictos	Manejo de tensiones y estrés	Toma de decisiones
1° Percepción	1° Análisis	1° Identificación del problema	1° Tolerancia a la frustración	1° Decisiones auto protectoras
2° Curiosidad	2° Síntesis	2° Análisis del problema	2° Manejo de la agresividad	2° Criterio
3° Imaginación	3° Juicio	3° Mediación	3° Manejo de la culpa	3° Integridad personal
4° Creatividad	4° Comparación	4° Negociación	4° Manejo del estrés	4° Generación de alternativas
5° Generación y maduración de ideas	5° Razonamiento inductivo	5° Provención del conflicto	5° Manejo de la ansiedad	5° Determinación
6° Emprendimiento	6° Razonamiento deductivo	6° Cultura de paz	6° Meditación	6° Gestión del cambio

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.



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!

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.

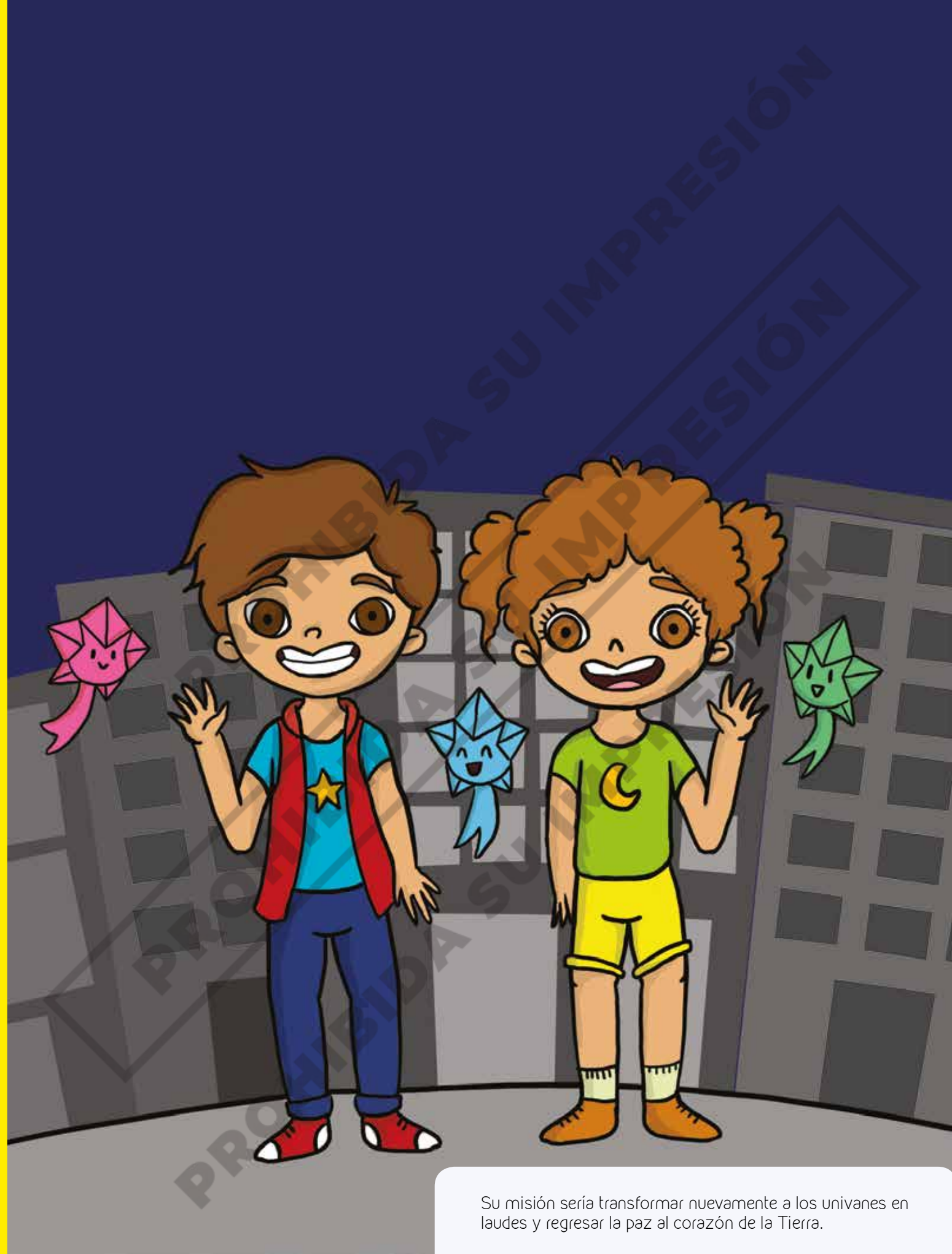


Algunos laudes malheridos pudieron escapar y bajaron a la Tierra...



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.

# Primaria 3º

## Autoeficacia Autoconocimiento



# Sesión 1 Reconociendo mis habilidades y talentos

## Big Bang

- 1 Escribe tu anuncio clasificado. No olvides tomar en cuenta tus habilidades y talentos.

# CLASIFICADOS

Contáctanos  
123-456




**VIAJES**

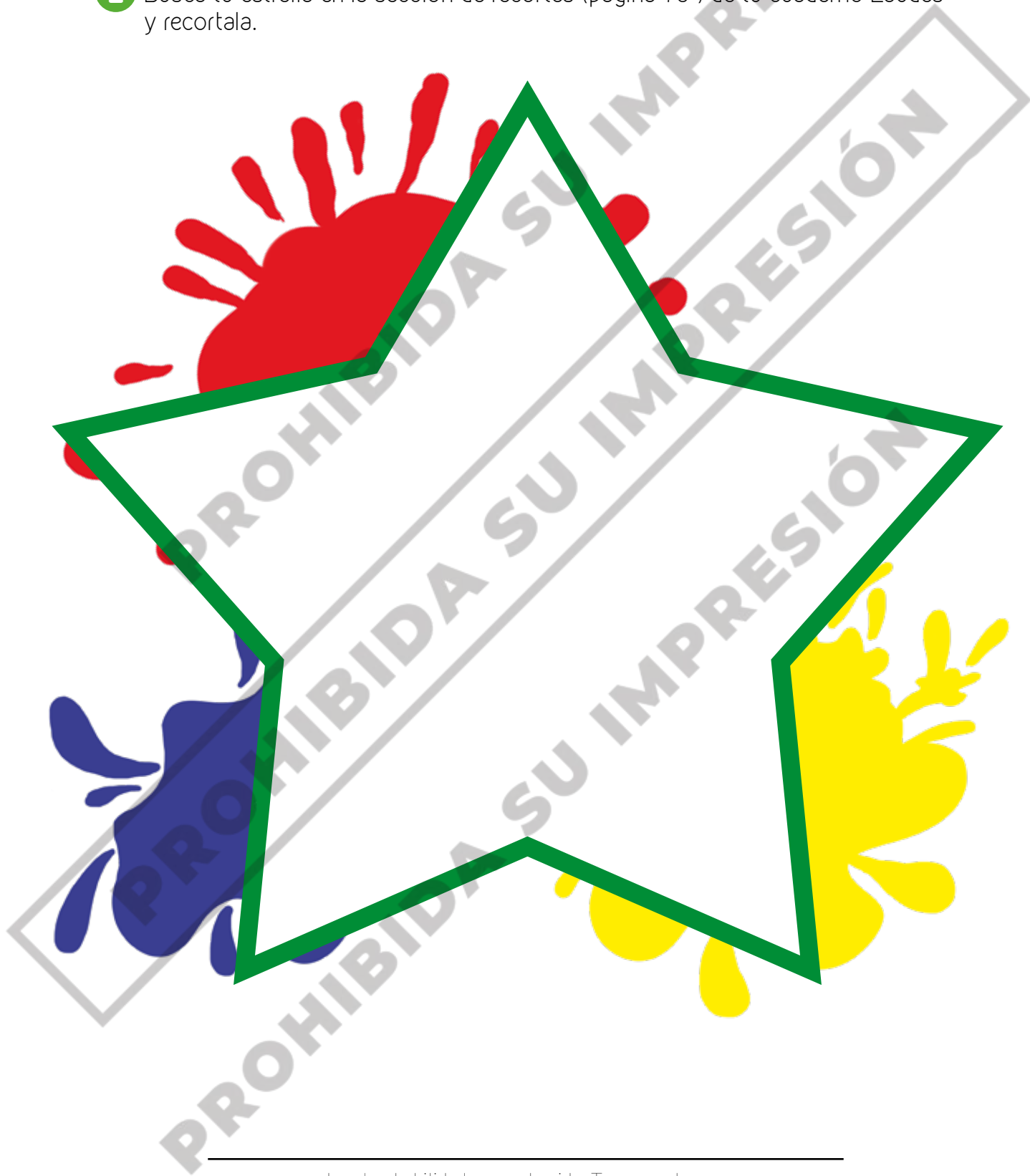
a cualquier  
parte del mundo


Autoconocimiento



## Conquistando galaxias

- 2 Busca tu estrella en la sección de recortes ( página 79 ) de tu cuaderno Laudes y recortala.

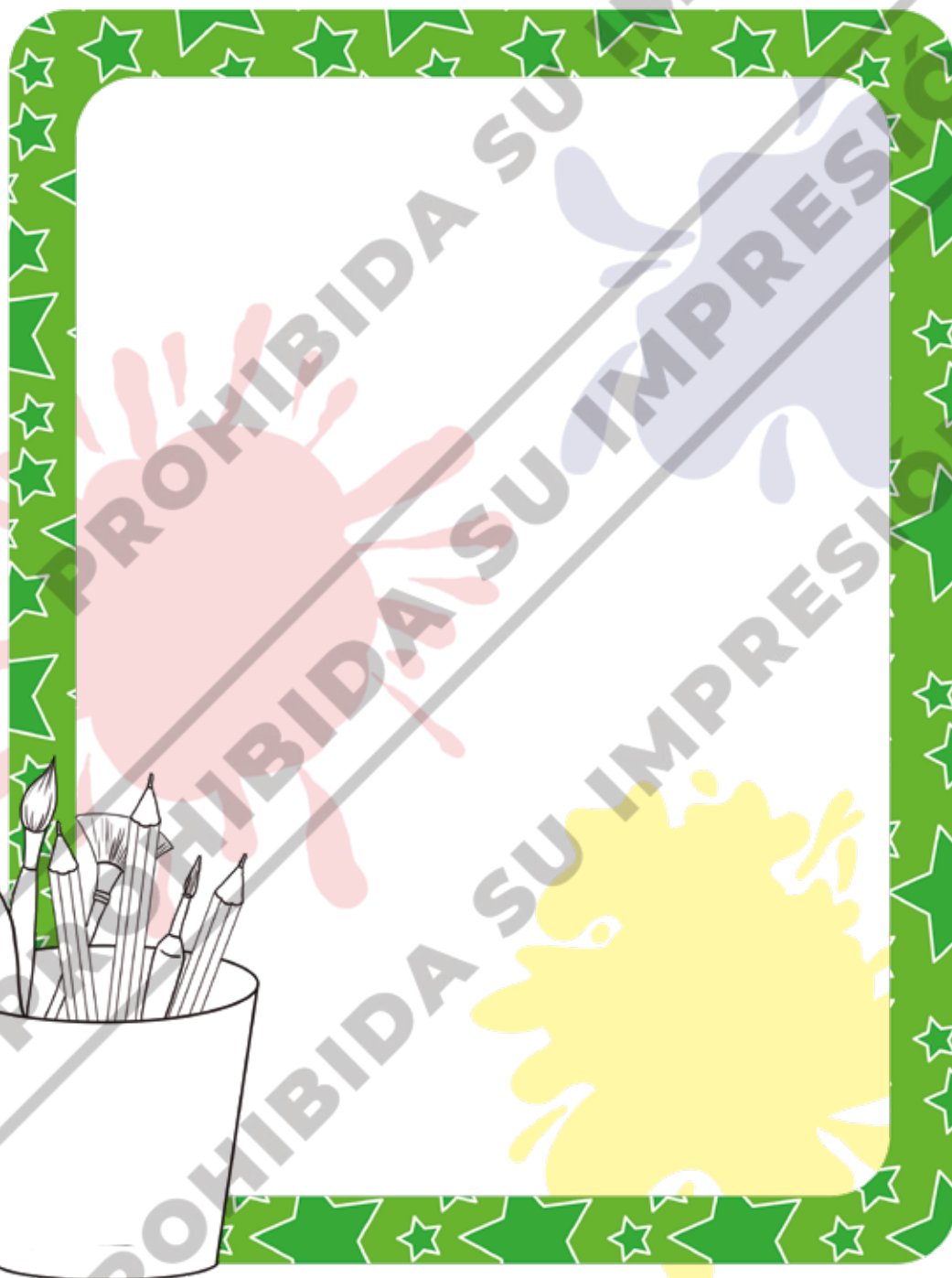


Autoeficacia

## Sesión 2 Desarrollando mis talentos

### Construyendo mi constelación

- 1 Dibuja el símbolo de tu club.



Autoconocimiento



# Sesión 3 Aprendiendo a administrar mi tiempo

## Conquistando galaxias

1 Lee con atención las oraciones de la columna izquierda y relaciónalas, mediante una línea, con los sucesos de la columna derecha.

### Mi rutina

Me despierto

Tomo una ducha

Desayuno

Voy a la escuela

Vuelvo a mi casa

Hora de la comida

Hago mi tarea

Mi tiempo libre

Cenar

Hora de ir a dormir

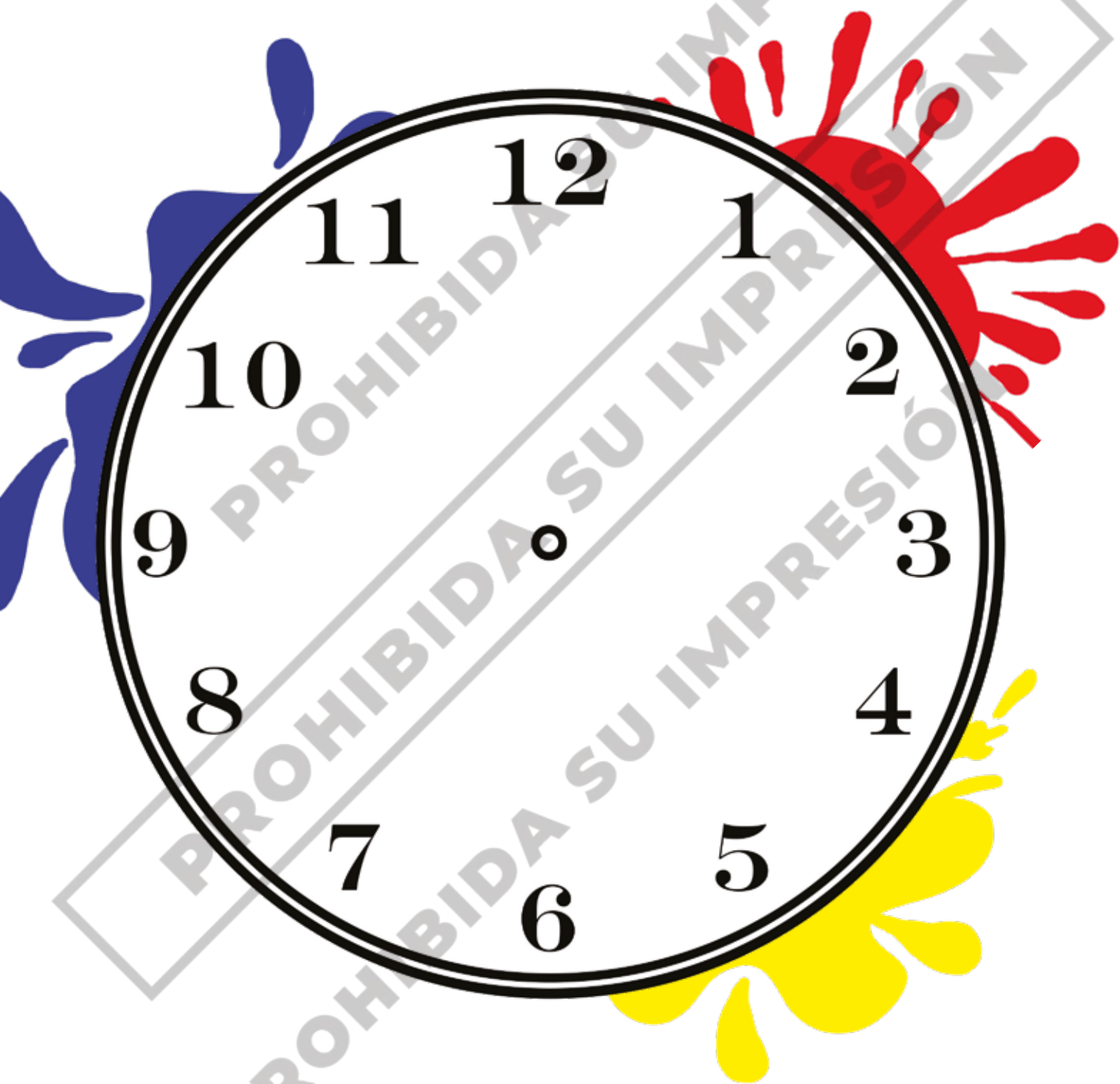


Autoconocimiento



## Construyendo mi constelación

- 1 Colorea el reloj y describe las actividades que realizas a determinada hora (usa distintos colores para cada hora).



# Primaria 3<sup>o</sup>

## Autorregulación emocional

Manejo de las emociones  
y sentimientos





# Sesión 1 Emociones y sentimientos explosivos

## Conquistando galaxias

- 1 ¿A qué color se parece cada emoción? Coloréalas.

**Enojo** **Odio**

**Frustración**

**Hostilidad**

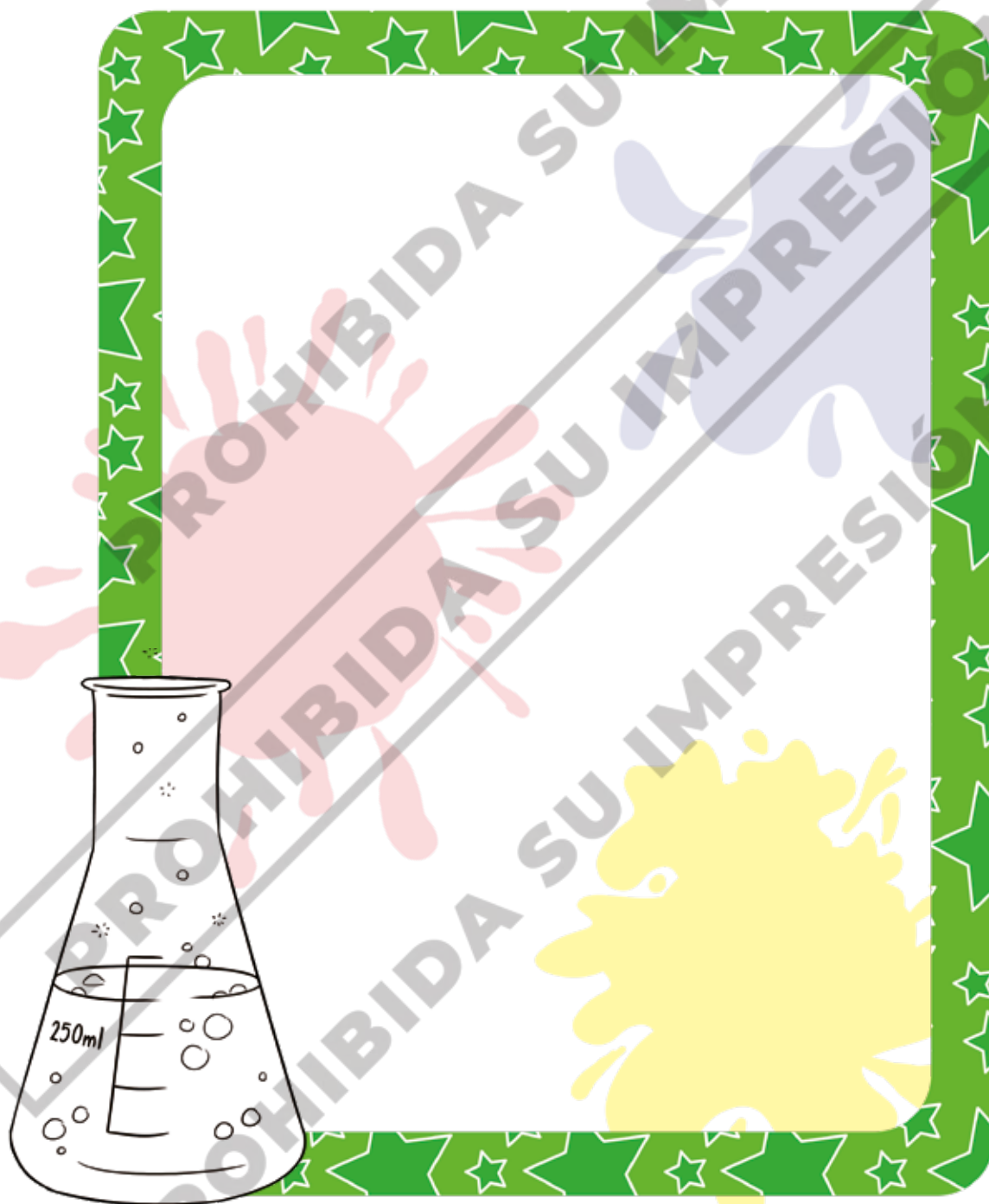
**Ira**

Manejo de emociones y sentimientos



## Construyendo mi constelación

- 1 Escribe el nombre de los ingredientes que componen tu poción reguladora. También puedes dibujarlos.



Autorregulación emocional

## Sesión 2 La explosión de las emociones

Explorando mi universo

1 ¡Colorea tu volcán de las emociones!



Manejo de emociones y sentimientos



# Sesión 3 Mi enojo inteligente

## Conquistando galaxias

1 Escribe el significado de cada una de las señales que aparecen a continuación.



Quando tú \_\_\_\_\_

yo pienso \_\_\_\_\_

y me siento \_\_\_\_\_

Por eso te pido \_\_\_\_\_

Manejo de emociones y sentimientos



## Sumando estrellas

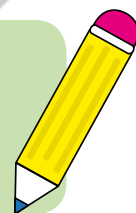
2 Diario de mis emociones explosivas.

Fecha: \_\_\_\_\_

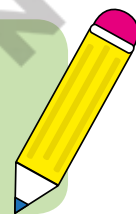
¿Qué sucedió?



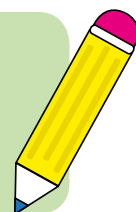
¿Cómo me sentí?



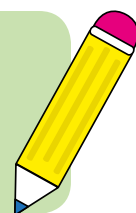
¿Qué reacciones tuvo mi cuerpo?



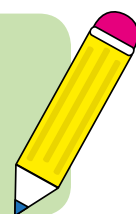
¿Qué acciones tomé?



¿Qué consecuencias hubo?



¿Cómo puedo mejorar?



# Primaria 3º

## Toma de perspectiva Empatía

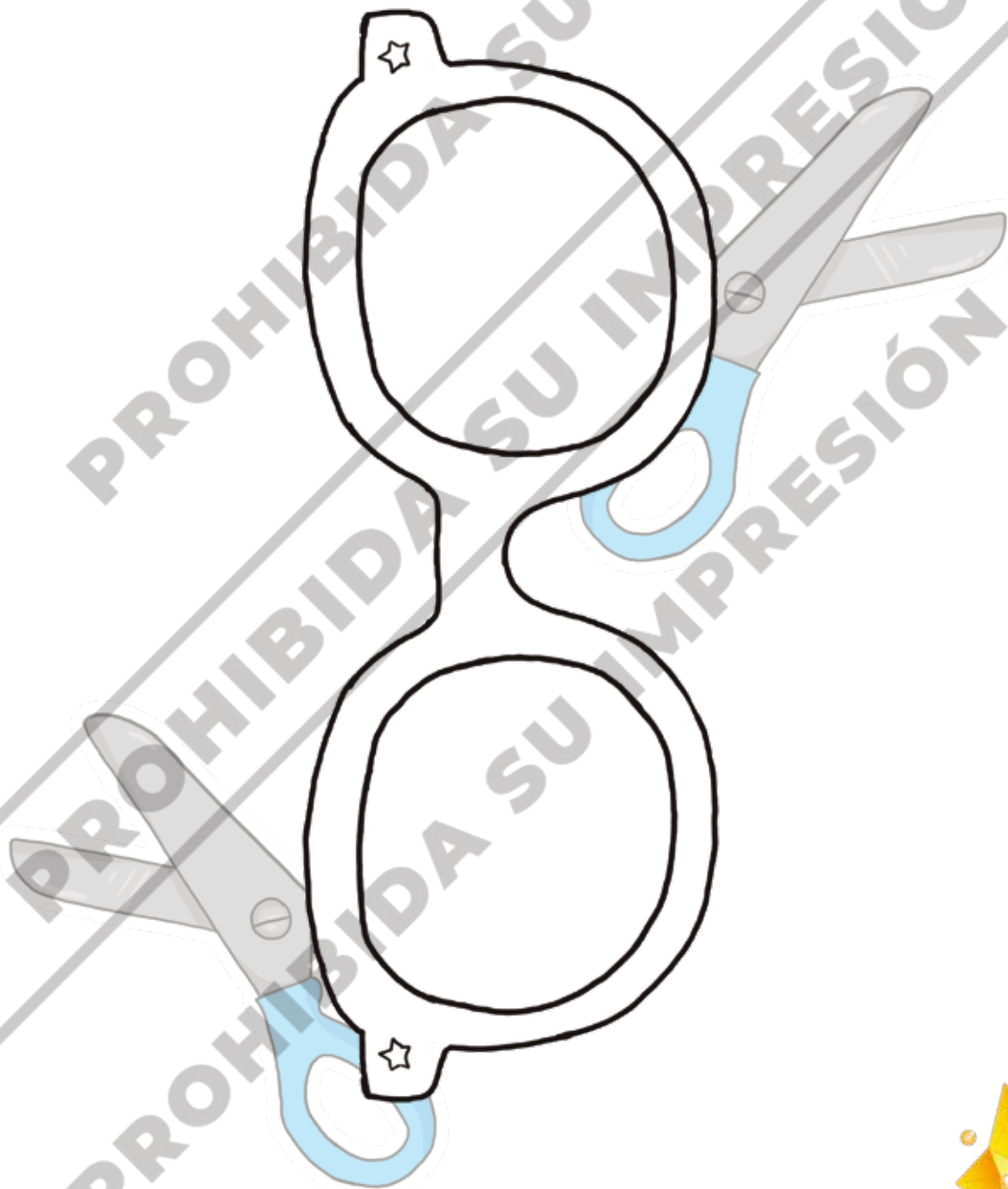


Toma de perspectiva

## Sesión 1 ¿Qué es la toma de perspectiva?

### Conquistando galaxias

- 1 Busca tus lentes de perspectiva en la sección de recortes (página 81) de tu cuaderno Laudes. Colorea y decora tus lentes de perspectiva, al terminar recórtalos.



## Sesión 2 Moviéndonos de lugar

### Explorando mi universo

1 Lee con atención.

# Monzerrat, un testimonio más de Bullying

*El periódico Nacional Excelsior le presenta un caso más de acoso escolar en el Distrito Federal.*



CIUDAD DE MÉXICO,  
1 de marzo.

“Monse decía que se quería morir. A mi como mamá me partió el alma cuando lo escuché, no tenía ni idea de lo que ella vivía.” Relata la mamá de Montserrat refiriéndose a lo que vivía su hija de 11 años quien enfrentó por tres años continuos acoso escolar en su primaria.

La niña nos comentó: Fue muy triste para mí, todos me excluían, nadie me hacía caso, me hacían sentir muy mal... estas agresiones venían de algunos compañeros, incluso me pusieron apodos, de verdad me sentía triste.”

La mamá de Montse se llamaba María Elena y nos platica: “Estaba aislada, se escondía a llorar debajo de las mesas, durante mucho tiempo estuvo enojada, pero el detonante fue cuando de las agresiones verbales, pasaron a las agresiones físicas.”

Fue en ese momento en que Monse ya no pudo ocultarlo y soportarlo más, así que reveló todos los años de padecer los malos tratos. “Ha sido tan fuerte el dolor como padres al ver esto que vive nuestra hija, que incluso al enterarnos comenzamos un acompañamiento por parte de una fundación, quienes han apoyado a

Montse poco a poco.

A un año de ir a esta fundación Montse nos dice: “Eh platicado con mis papás, con mis compañeros de como me sentí, y he aprendido nuevas cosas, ya tengo más amigos, ya me hablan las niñas que no me hablaban antes, ya me incluyen más en sus equipos y tengo una amiga.”

Un apodo o una agresión muchas veces no sabemos el impacto que pueden tener, donde miles de niñas y niños Mexicanos pasan por esta situación.





## Construyendo mi constelación


2

¿Qué debo hacer ante el *bullying*?

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN



Toma de perspectiva

## Sesión 3 Tomando una postura

### Conquistando galaxias

- 1 ¿Qué elementos debe tener nuestro sombrero de la empatía para evitar lastimar y ser lastimados en nuestro salón de clases? ¡Escríbelos!



Empatía



# Primaria 3º

Escucha inteligente  
Comunicación asertiva



# Sesión 1 Escucha inteligente

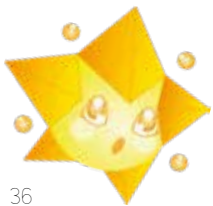
## ¿Qué es la escucha inteligente?

### Conquistando galaxias

- 1 Escucha inteligentemente a tus compañeros y completa la tabla con la información correspondiente.

¿Qué dijo?	¿Cómo lo dijo?	¿Qué movimientos, gestos y sentimientos advertiste?

Comunicación asertiva



Escucha inteligente

## Sesión 2 ¿Qué es la escucha inteligente?

### Explorando mi universo

- 1 Subraya con color azul las características de una relación saludable, y con rojo las características de una relación tóxica.

Me pega

Es cuidadoso(a)

Es egoísta

Me agrade

Me dice "te quiero"

Me habla con la verdad

Se preocupa por mi estado de ánimo

Utiliza el chantaje

Me insulta

Le interesan mis emociones y sentimientos

Me proporciona ayuda cuando la necesito

Me grita

Me abraza

Le da igual si me hace sentir bien o mal

Me ayuda a ser mejor persona

Me causa miedo

Me da tranquilidad

Me amenaza

Me confunde

Me hace sentir culpable

Comunicación asertiva



## Construyendo mi constelación

- 2 ¿Qué piensa, hace y dice un verdadero amigo(a)? Escribe las características de una amistad congruente.

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

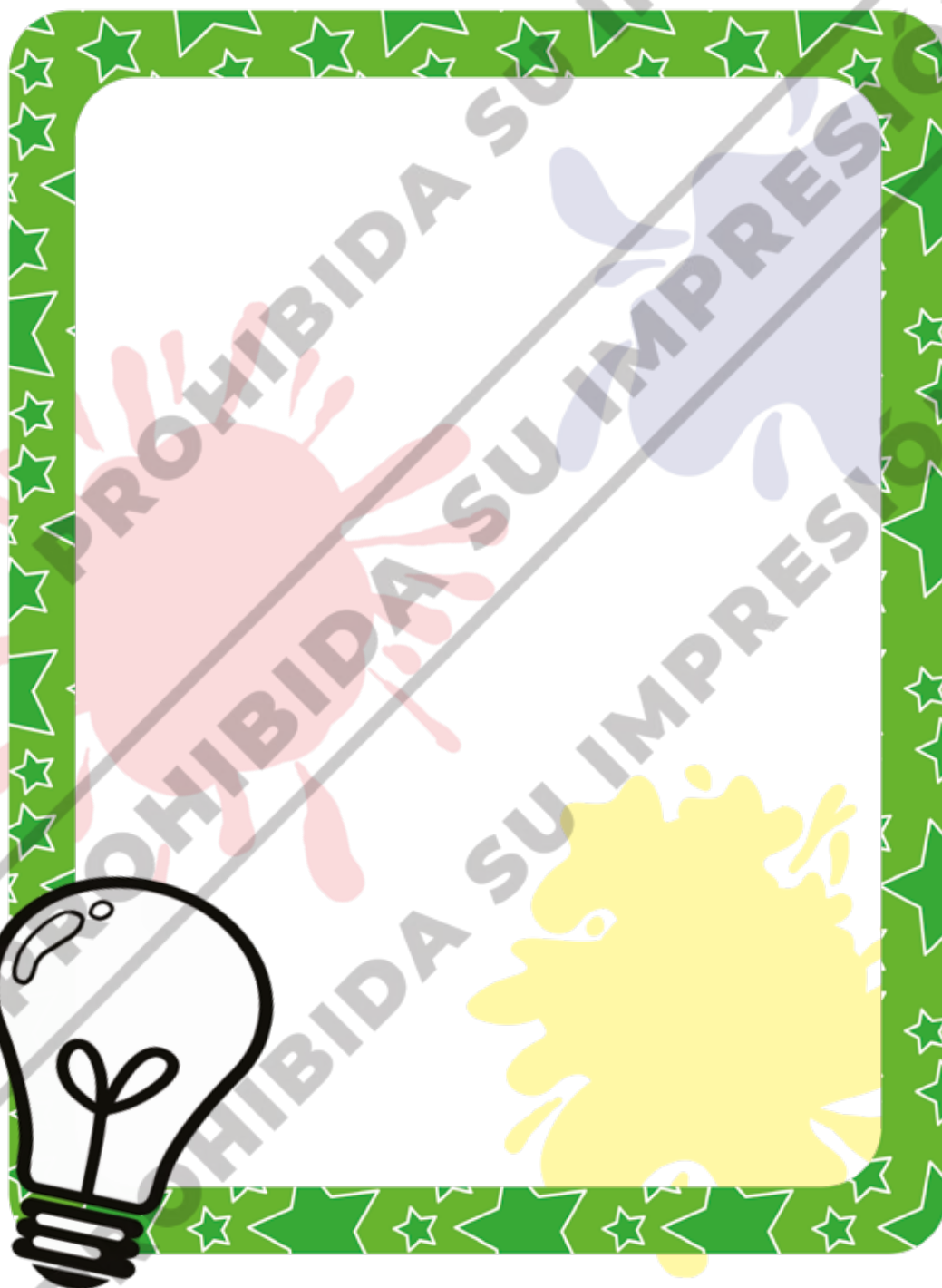


Escucha inteligente

## Sesión 3 La incongruencia como señal de alarma

### Conquistando galaxias

- 1 ¿Cómo imaginas tu detector de incongruencias? Dibújalo.  
¿Qué tipo de incongruencias detecta? Escríbelas.



Comunicación asertiva



# Primaria 3<sup>o</sup>

## Evaluación de relaciones Relaciones interpersonales



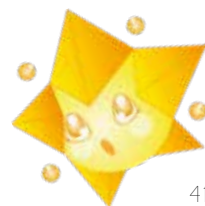


# Sesión 1 Observando las relaciones interpersonales

## Construyendo mi constelación

1 Encierra de color azul las oraciones que hablen de las relaciones que te iluminan, y de color rojo las que hablen de las relaciones que te oscurecen.

- Te hace sentir valioso(a).
- Te acepta como eres.
- Te comprende.
- Excluyen a otras personas.
- Comparte sus cosas contigo.
- Respeta tus cosas.
- Respeta tus derechos.
- Te golpea.
- Es justo(a).
- Intenta que hagas cosas que no deberías hacer.
- Te hace sentir miedo.
- Te consuela.
- Te amenaza.
- Te produce ansiedad.
- Te sientes feliz cuando estás con él/ella.
- Hacen cosas que te ponen en riesgo.
- Te hace sentir humillado.
- Dicen malas palabras.
- Se burla de ti.
- Te defiende.
- Te ofende.
- Cuentan chismes.
- Llevan armas.
- Es envidioso(a).
- Puedes confiar en él/ella.
- Es honesto(a).
- Te anima a ser mejor persona.
- Dice mentiras.
- Te da miedo.
- Te hace llorar con frecuencia.
- Quiere controlar lo que haces.
- Te sientes tú mismo(a) cuando estás con él/ella.
- Te brinda ayuda.
- Te grita.
- Te hace sentir inseguro(a).
- Te brinda apoyo y confianza.
- Me pregunta cómo estoy.
- Habla todo el tiempo de sí mismo(a).
- Se queja de todo.
- Me utiliza para conseguir cosas.
- Asustan a otras personas.
- Me valora.
- Escriben cosas horribles sobre otras personas.
- Me hace sentir paz.
- Resalta mis cualidades.
- Me hace sentir que le importo mucho.

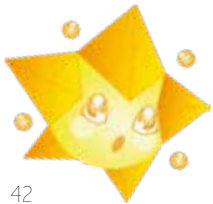
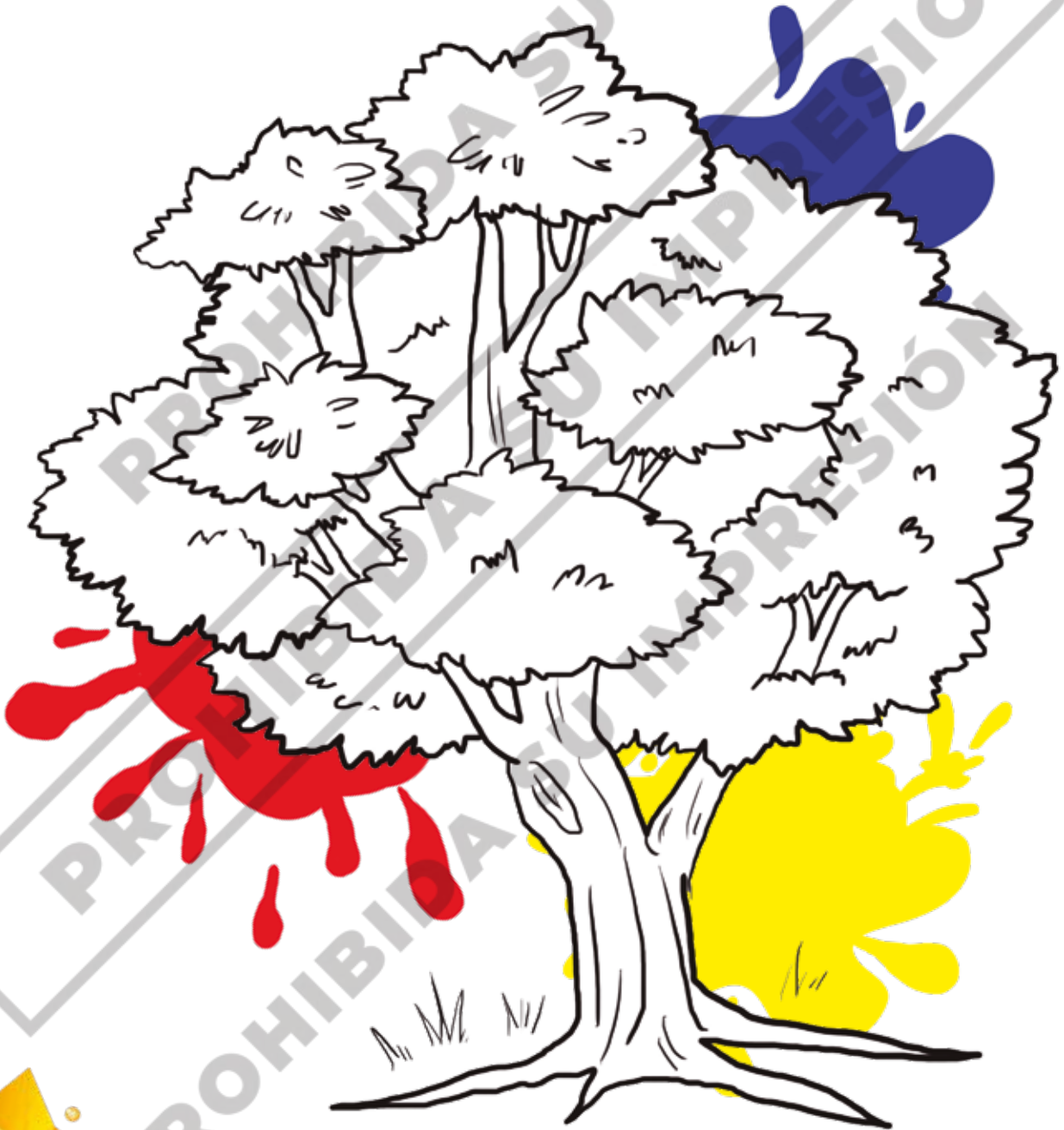


## Sesión 2 Me iluminan o me apagan

### Conquistando galaxias

- 1 ¿A qué parte de tu árbol pertenecen las relaciones que tienes?, ¿a la raíz, al tronco, a las ramas, a las hojas? Ubícalas todas; puedes dibujarlas o escribirlas

Relaciones interpersonales



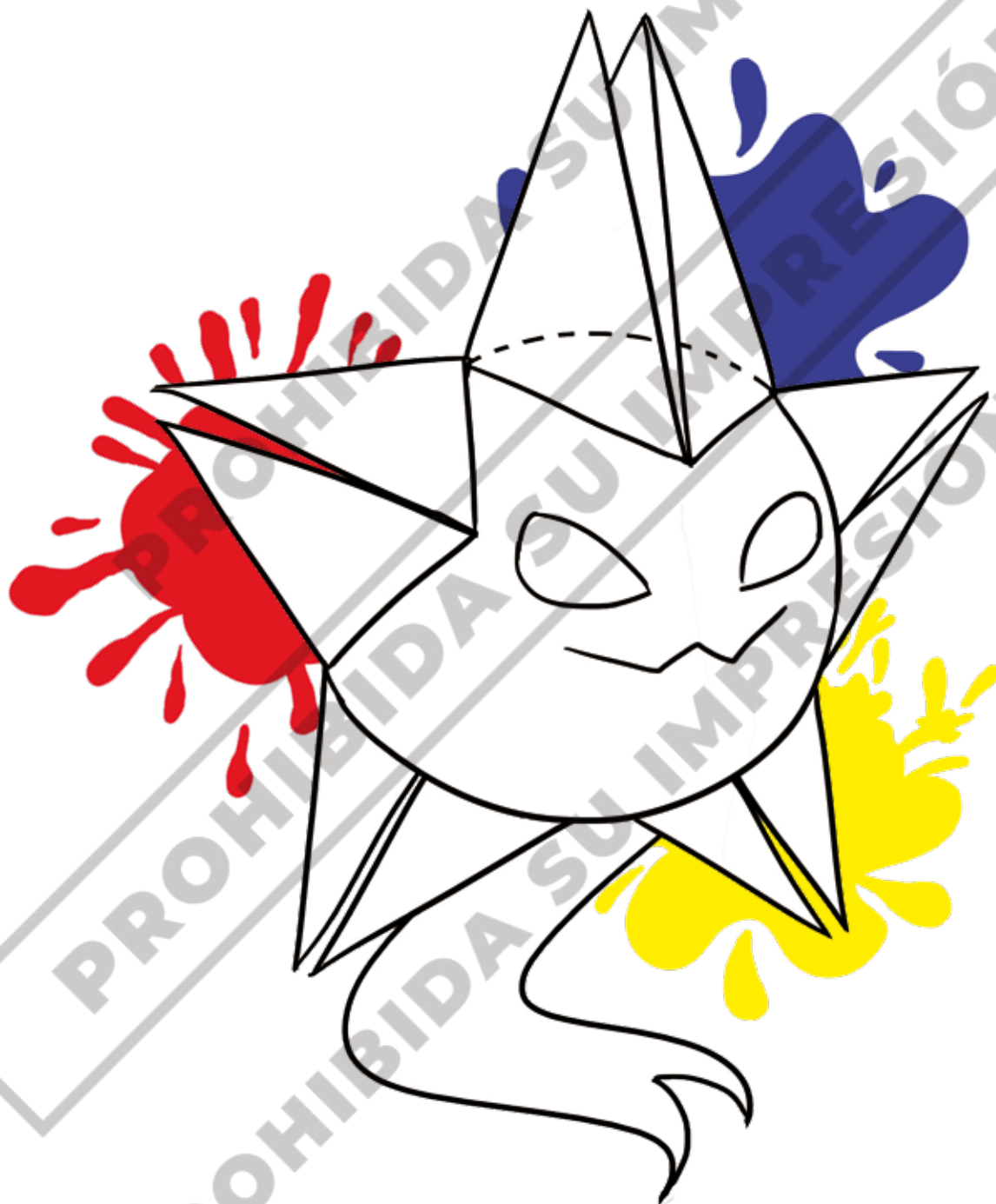
## Construyendo mi constelación

- 2 Escribe, dentro de la estrella, las relaciones que te iluminan.



### Construyendo mi constelación

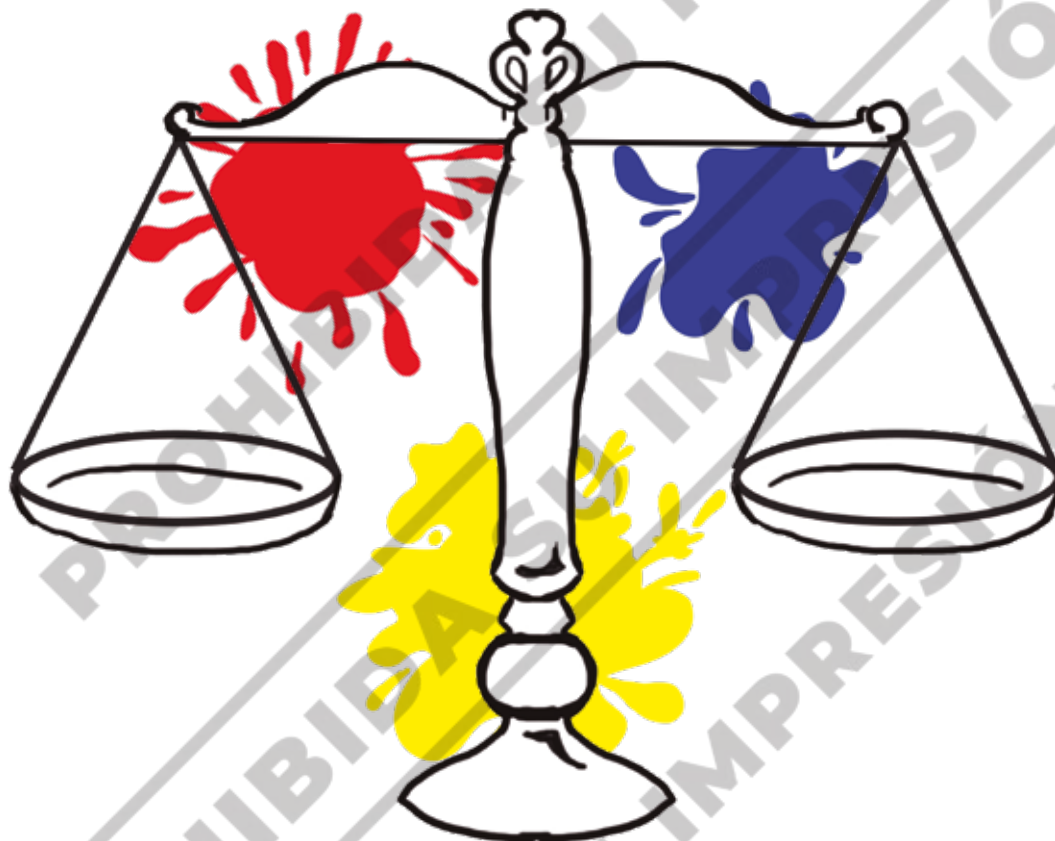
- 3 Escribe, dentro de la estrella, las relaciones que te oscurecen.



## Sesión 3 Relacionándome inteligentemente

### Sumando estrellas

- 1 Colorea tu "Balanza para evaluar las relaciones" y escribe abajo las ventajas de utilizar este maravilloso instrumento



Ventajas

Relaciones interpersonales



# Primaria 3º

## Imaginación

Pensamiento creativo



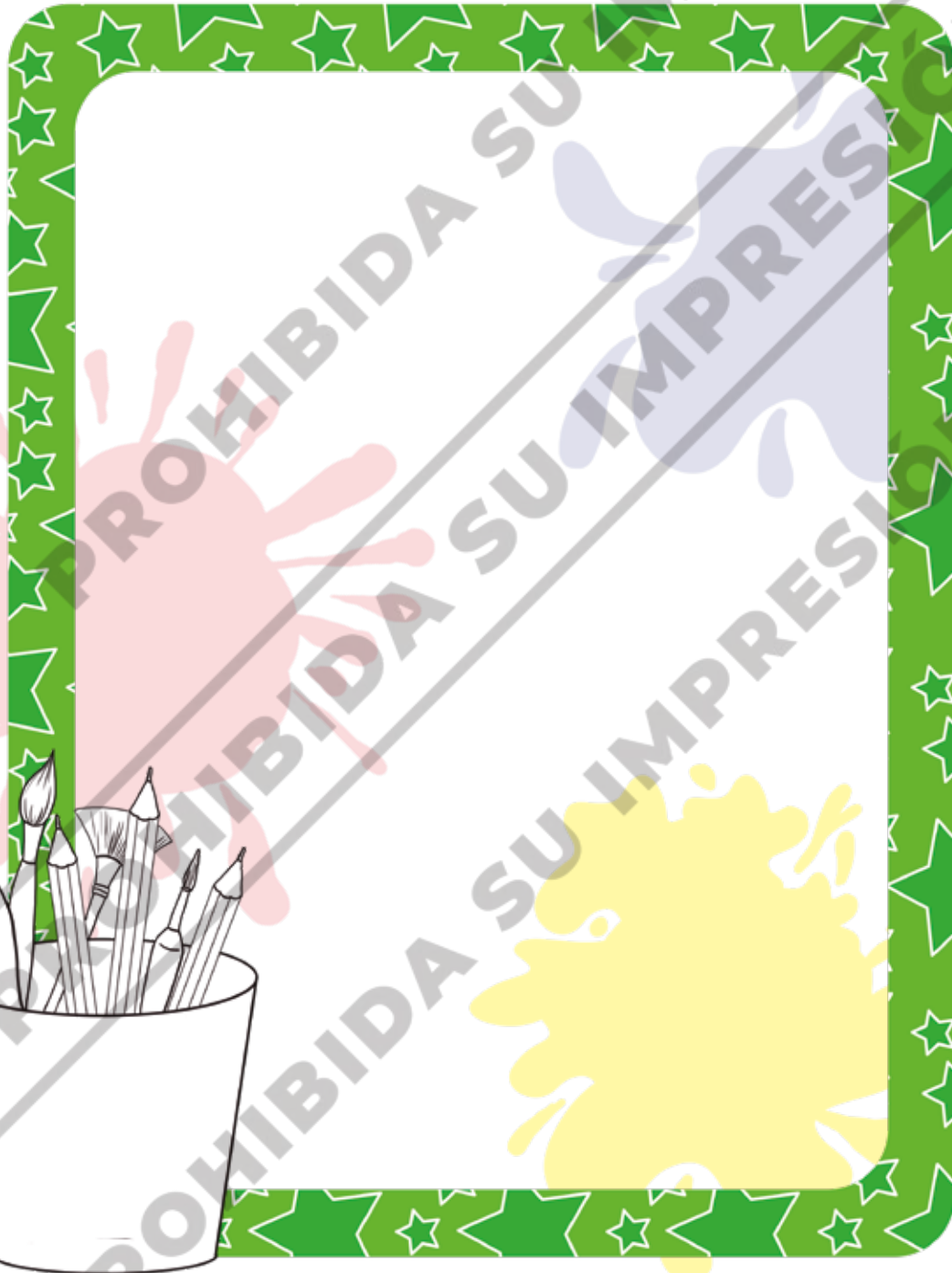
# Sesión 1

Imaginación

## La magia de la imaginación

### Construyendo mi constelación

- 1 Representa en un dibujo el cuento que imaginaste en clase.



Pensamiento creativo



Imaginación

## Sesión 2 El poder de la imaginación

### Conquistando galaxias

- 1 En la columna izquierda dibuja un miedo imaginativo, y en la columna derecha escribe por qué te causa miedo.

Miedo a...

Porque...



Pensamiento creativo





## Construyendo mi constelación

- 2 Escribe los poderes que tiene tu varita mágica para debilitar los miedos imaginativos.

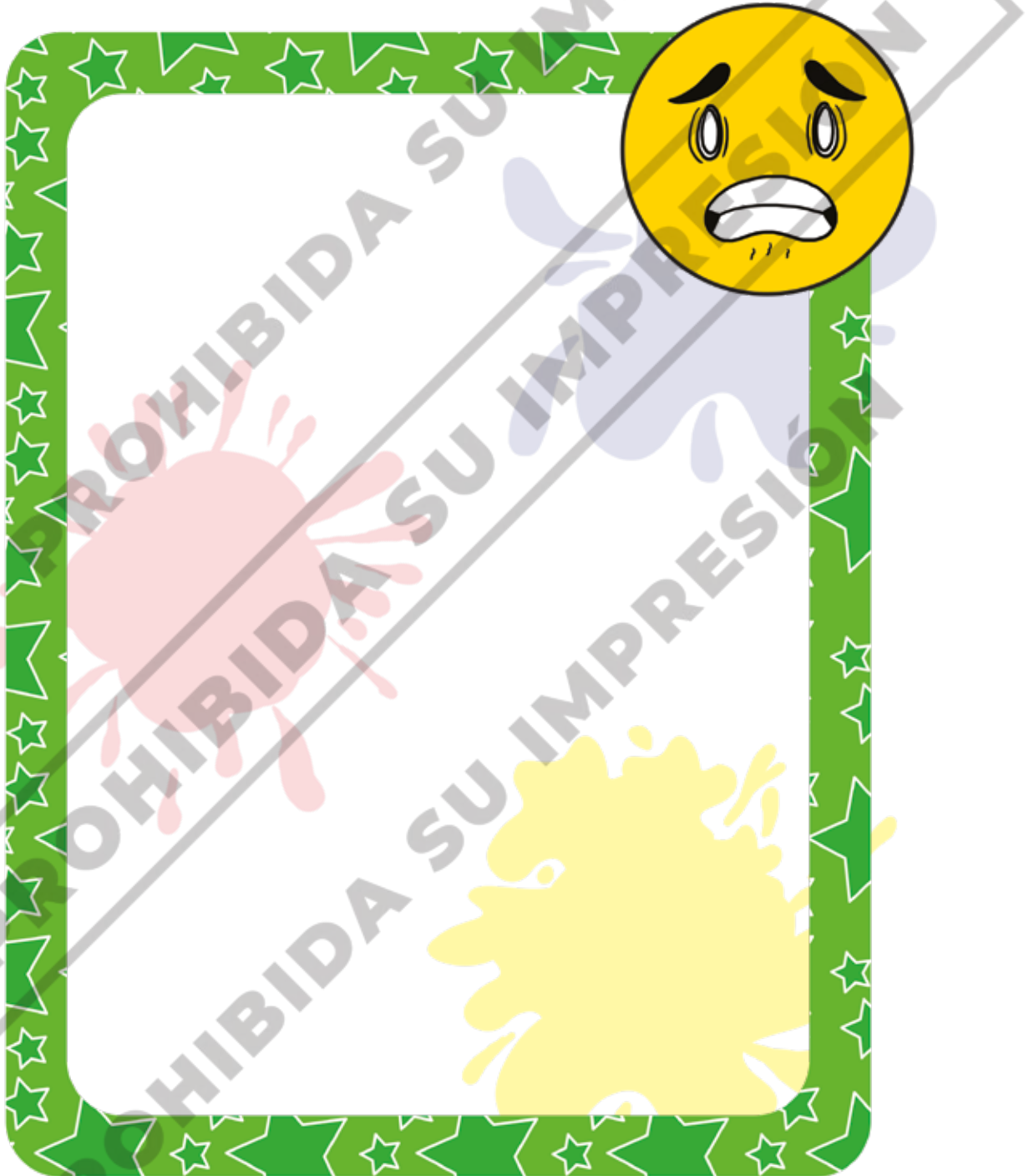
PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

Imaginación

## Sesión 3 Mi imaginación me protege

Explorando mi universo

- 1 Dibuja un miedo real.



Pensamiento creativo



# Primaria 3<sup>o</sup>

Juicio

Pensamiento crítico



# Sesión 1 Juicio ¿Qué son los estereotipos?

## Explorando mi universo

- 1 Escribe tu juicio (correcto o incorrecto, verdadero o falso) sobre los siguientes argumentos y justifica tu respuesta.

1. Luna prefiere jugar fútbol: no es femenina.



2. Un verdadero hombre no llora.



3. El color rosa es para las niñas.



4. El color azul es para los niños.



Pensamiento crítico



# Sesión 2 Juicio Juguemos a evaluar

## Construyendo mi constelación

1 Realiza un juicio (verdadero o falso) sobre los siguientes argumentos y busca evidencias para justificarlo.

1) Es imposible que los hombres se hagan cargo de sus hijos.

Juicio: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Evidencia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) Es imposible que una mujer sea astronauta.

Juicio: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Evidencia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) Sólo los hombres pueden ser policías.

Juicio: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Evidencia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4) Un cirujano siempre será hombre.

Juicio: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Evidencia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5) Cortar el cabello es cosa de mujeres.

Juicio: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Evidencia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Sesión 3 Lo que yo decido ser

### Explorando mi universo

- 1 Analiza la siguiente pregunta: ¿Cómo son los niños y las niñas? Ahora contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué hacen?



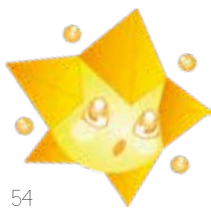
2. ¿Qué les gusta?



3. ¿En qué son diferentes los niños de las niñas?



Pensamiento crítico



## Construyendo mi constelación

2 Reflexiona la siguiente pregunta y contesta.

¿En qué se parecen los niños y las niñas?



# Primaria 3<sup>o</sup>

## Mediación

Manejo de problemas y  
conflictos





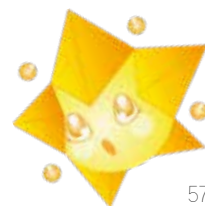
# Sesión 1 La mediación como forma de resolver conflictos

## Conquistando galaxias

- 1 Inventa una historia a partir de lo que muestra la imagen y agrega diálogos que reflejen las emociones y sentimientos de ambas personas. ¿Cómo crees que resolvieron el conflicto?



Manejo de problemas y conflictos



## Construyendo mi constelación

2 Encuentra las palabras relacionadas con un "mediador" y coloréalas.

ANALIZA

ASERTIVIDAD

COOPERATIVO

ESCUCHA

NEUTRAL

ÉTICA

RESPECTO

PACIENTE

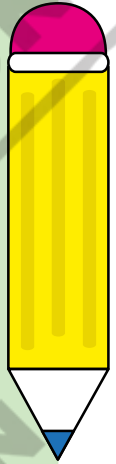
SOLUCIONA

F T M Q W Z Z U I A Z J M K  
E K X I C J S K L C A C U U  
Y R Y Q S É T I C A O V F L  
Y R L I C R Y N E U T R A L  
H G L D E Z T L E J L L Y X  
R E S P E T O V Z F N X O O  
B N E N I E B I J C C U I Y  
D F U W Q J P Q R Z Z I G Y  
E S C U C H A I E X W W H N  
S O L U C I O N A G Z W D R  
A N A L I Z A N E S C Y Y Q  
A S E R T I V I D A D B G J  
U C A O I P A C I E N T E X  
C O O P E R A T I V O A Y I

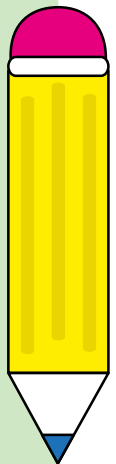
## Construyendo mi constelación

3 Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son mis características?



2. ¿Qué otras características podría desarrollar?



## Sesión 2 El camino de la mediación

### Explorando mi universo

- 1 Enumera ordenadamente los pasos para mediar conflictos.

Manejo de problemas y conflictos

Llegar a un acuerdo

Elegir la opción más adecuada que beneficie a todas las partes.

Buscar opciones de solución.

Identificar el punto de conflicto.

Analizar.

Comprender los intereses y necesidades de cada uno.

Escuchar a las partes involucradas.

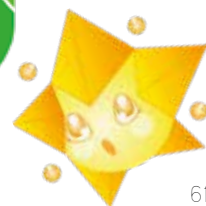
## Sesión 3 Todas y todos somos mediadores

### Construyendo mi constelación

- 1 Escribe o dibuja lo que llevarías en la mochila para resolver pacíficamente los conflictos a través de la mediación.



Manejo de problemas y conflictos



# Primaria 3º

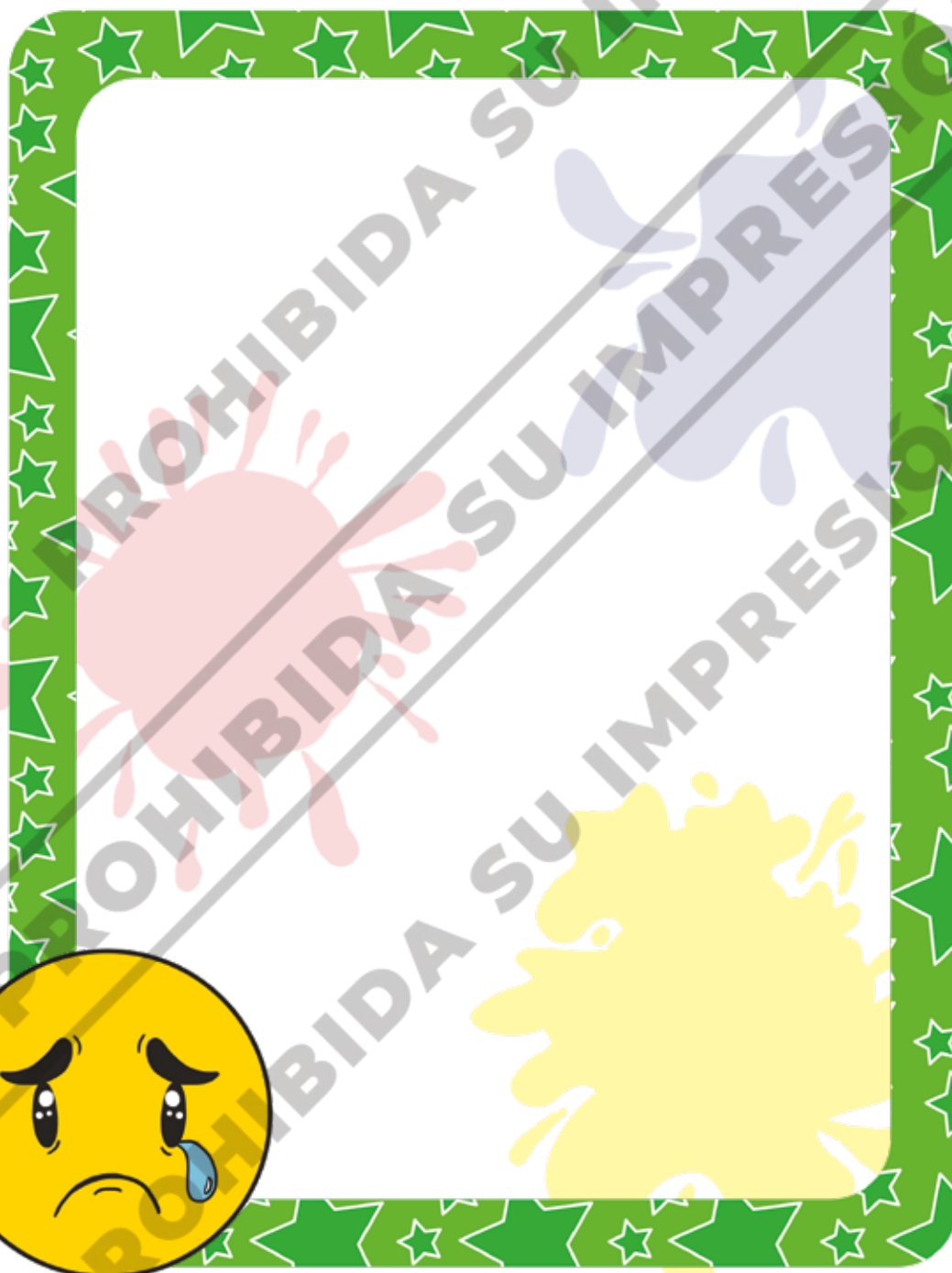
Manejo de la culpa  
Manejo de tensiones y  
estrés



## Sesión 1 ¿Qué es la culpa y cómo se percibe?

### Explorando mi universo

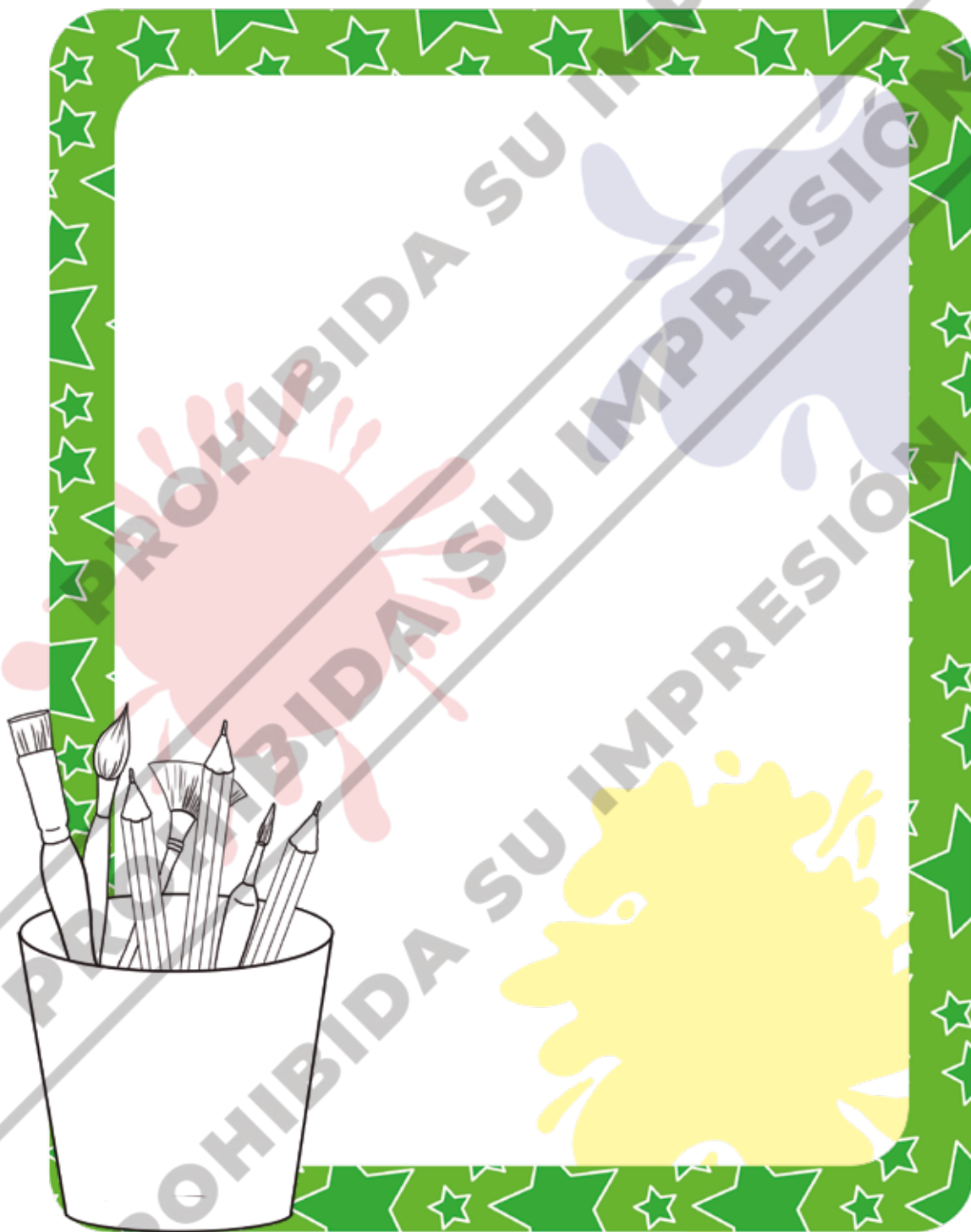
- 1 ¿Qué es lo primero que viene a tu mente cuando escuchas la palabra 'culpa'?  
Escribe o dibuja tu respuesta.



Manejo de tensiones y estrés



- 2 Dibuja la silueta de tu cuerpo y señala, con color rojo, el lugar en donde sientes la culpa.





## Conquistando galaxias

- 3 ¿Cómo imaginas la habitación de castigo y la habitación de aprendizaje?  
Dibújalas en el recuadro correspondiente.

Habitación de castigo



Habitación de aprendizaje





Manejo de la culpa

## Sesión 2 Lo que me corresponde y lo que no

Explorando mi universo

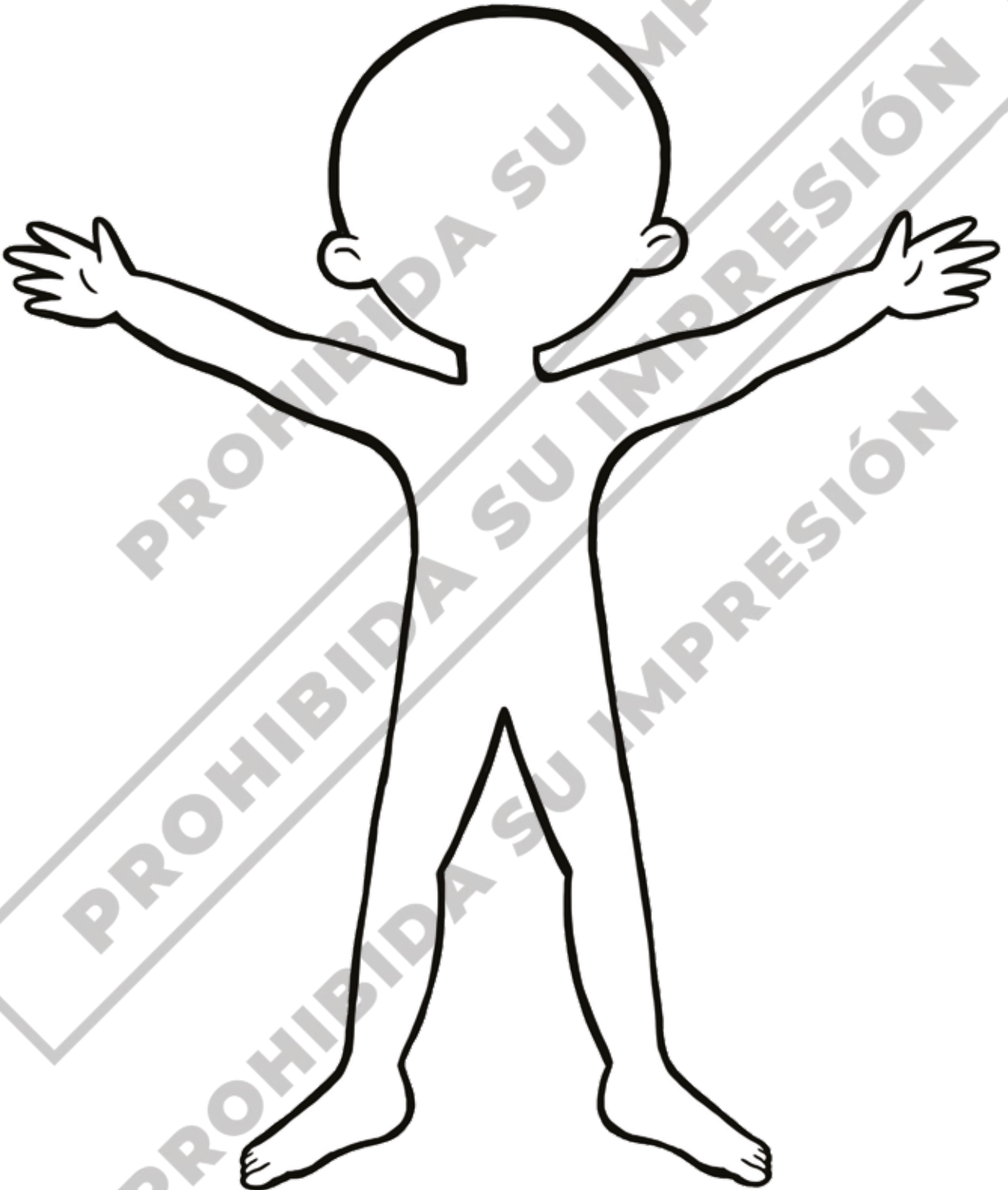
- 1 Completa la oración.

Me siento culpable cuando...



## Construyendo mi constelación

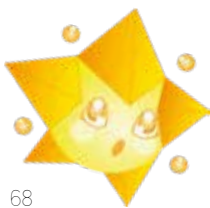
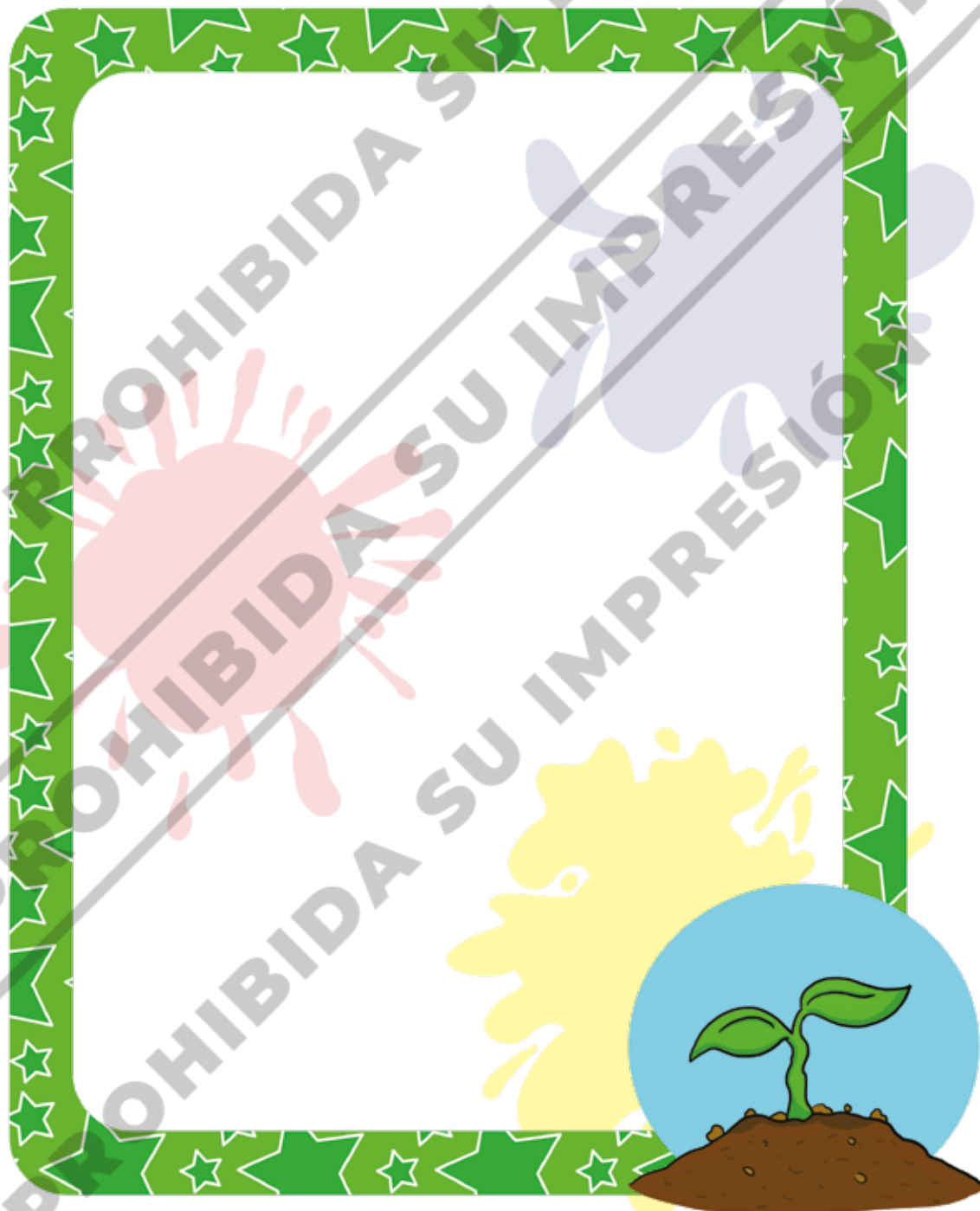
- 2 Escribe, afuera de la silueta, las culpas que no te corresponden; y dentro de la silueta escribe las que sí te corresponden.



## Sesión 3 El perdón a mí mismo

### Construyendo mi constelación

1. Dibuja y colorea tu árbol del perdón.
2. En los frutos escribe los nombres de las personas que tú hayas perdonado.
3. En el tronco escribe los nombres de las personas que te han perdonado.



# Primaria 3º

## Integridad personal Toma de decisiones



## Sesión 1 ¿Qué es la integridad personal?

### Construyendo mi constelación

- 1 Escribe en el círculo interno las decisiones que tomarás a partir de hoy para cuidar tu integridad personal; y en el círculo externo escribe las decisiones que tomarás para cuidar la integridad personal de quienes te rodean.

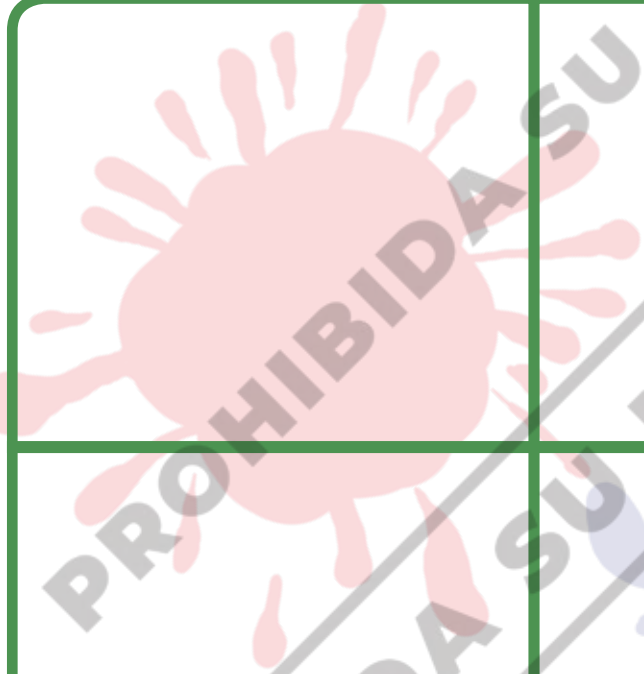

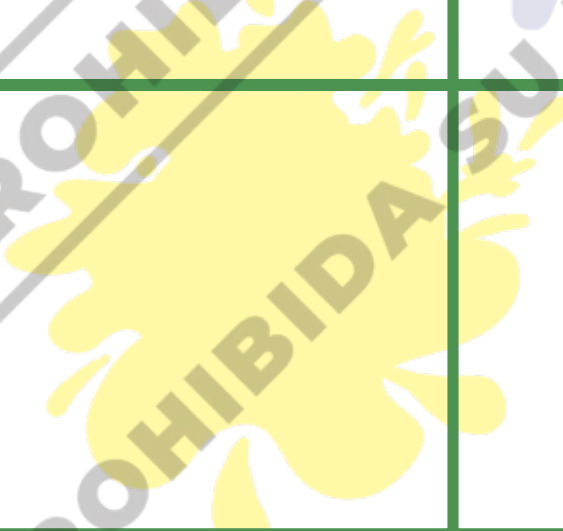
Toma de decisiones



## Sesión 2 ¿Qué atenta contra mi bienestar personal?

### Conquistando galaxias

- 1 Realiza una historieta de un niño(a) que sufra maltrato físico. ¡Usa tu creatividad!

Toma de decisiones



## Sesión 3 Defendiendo mi integridad personal

### Conquistando galaxias

1 De la siguiente lista, selecciona los elementos que te servirán para cuidar tu integridad personal y anótalos en tu caja de herramientas.

• Autoeficacia

• Autorregulación emocional

• Toma de perspectiva

• Expresión asertiva

• Relaciones tóxicas

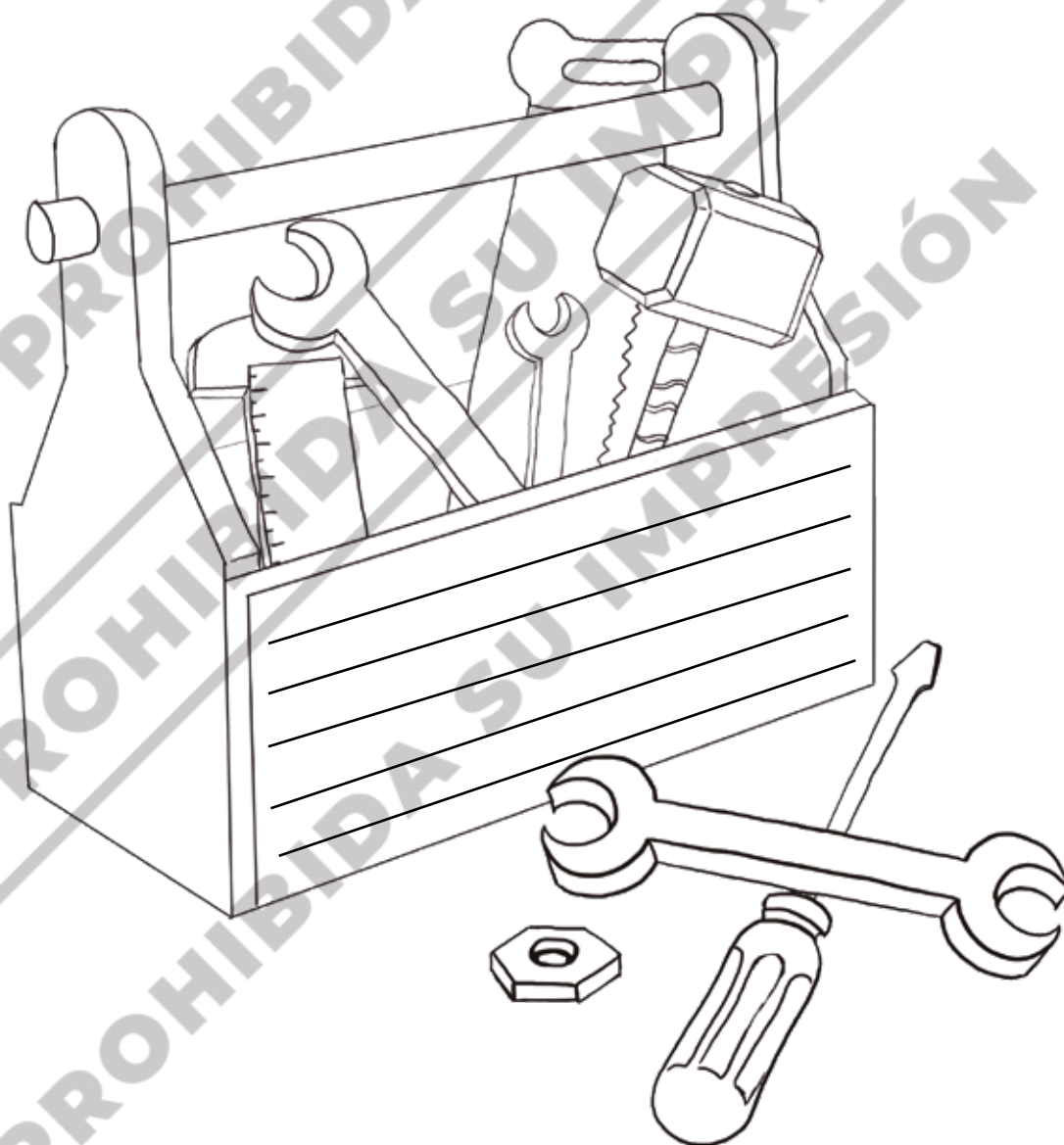
• Imaginación

• Juicio

• Mediación

• Manejo de la culpa

• Integridad personal

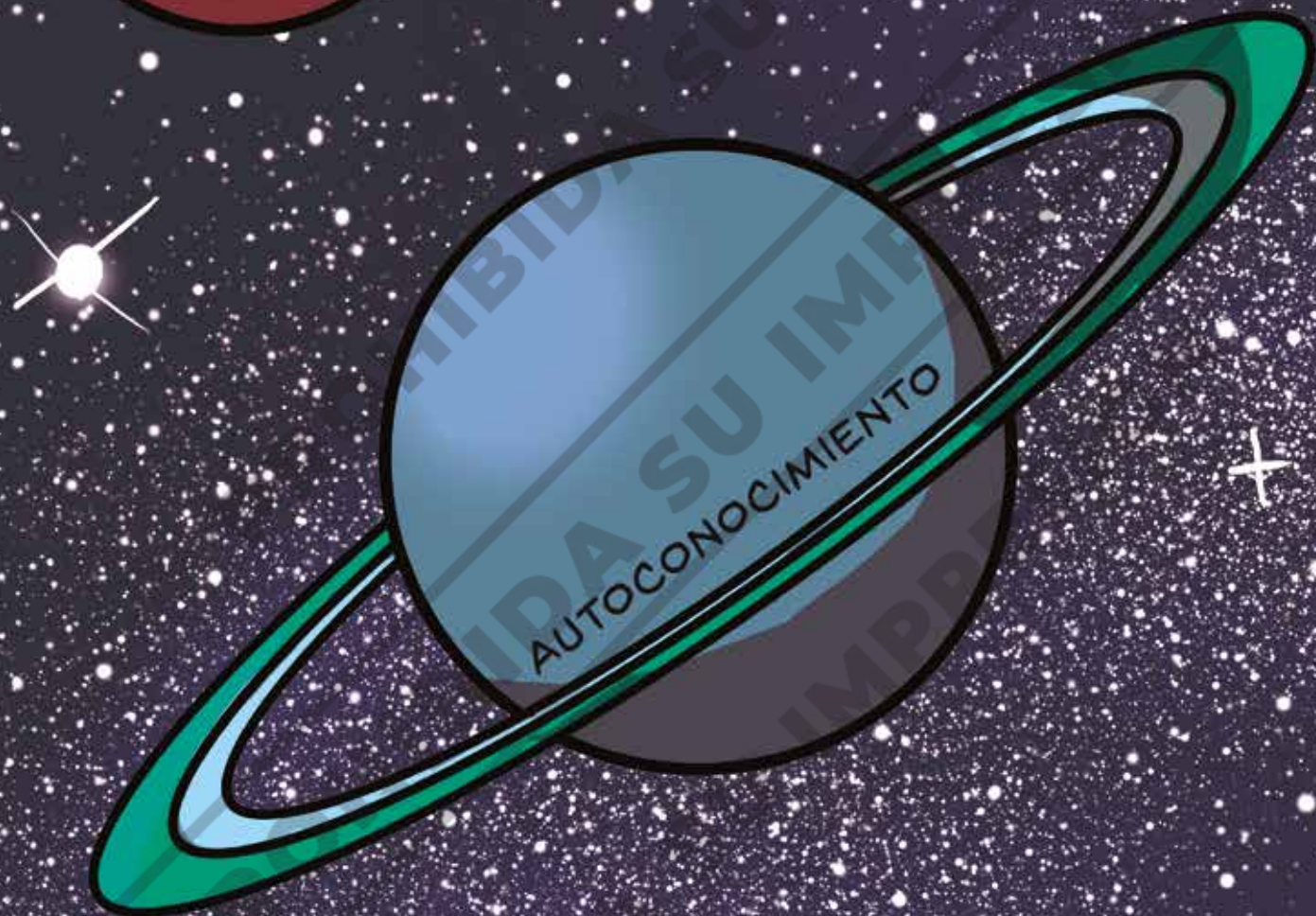




**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**

**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**

**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**





PENSAMIENTO  
CRÍTICO



PENSAMIENTO  
CREATIVO



RELACIONES  
INTERPER-  
SONALES



MANEJO DE  
PROBLEMAS Y  
CONFLICTOS



MANEJO DE  
ESTRÉS



TOMA DE  
DECISIONES

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

# Sección Recortable

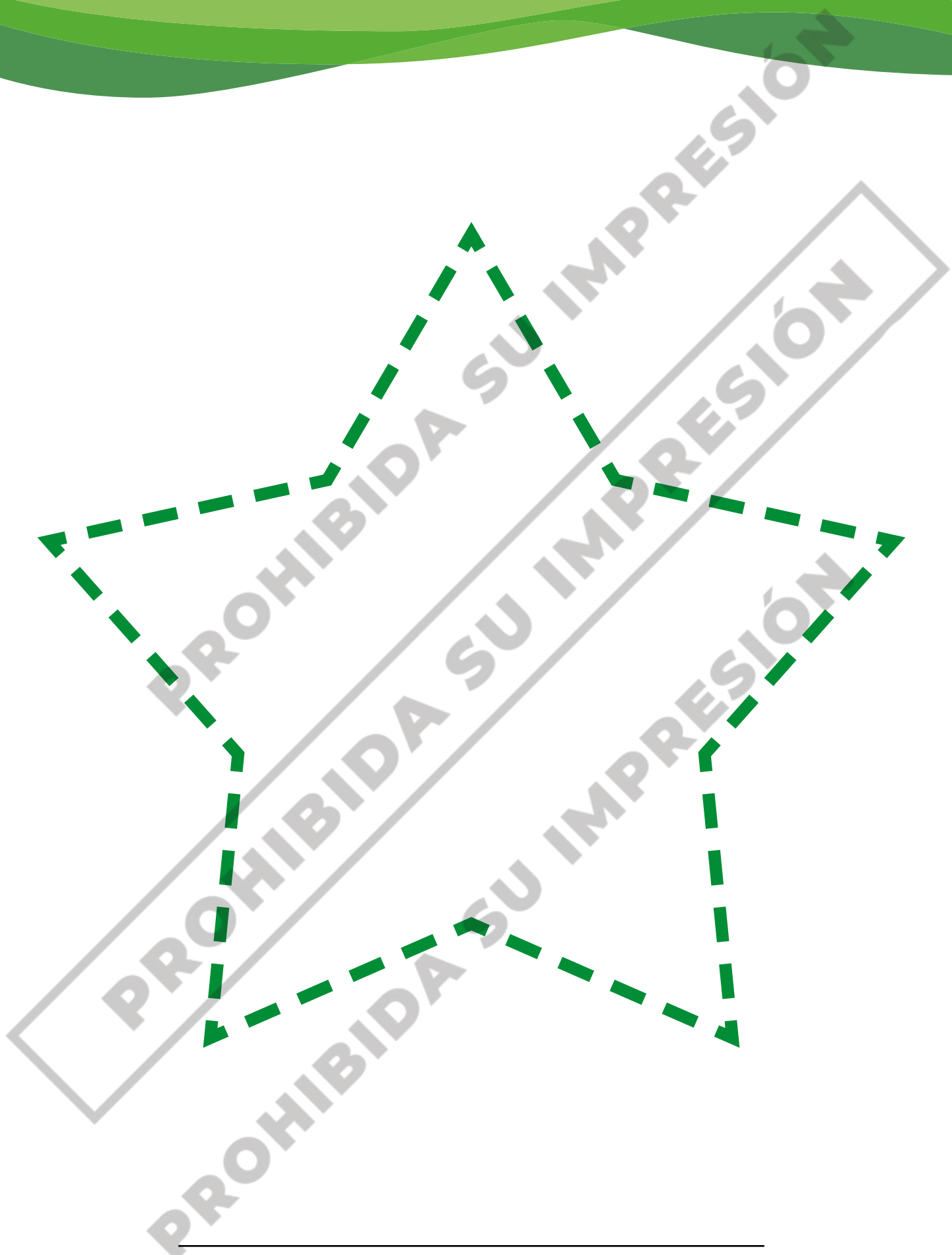




**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**

**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**

**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**



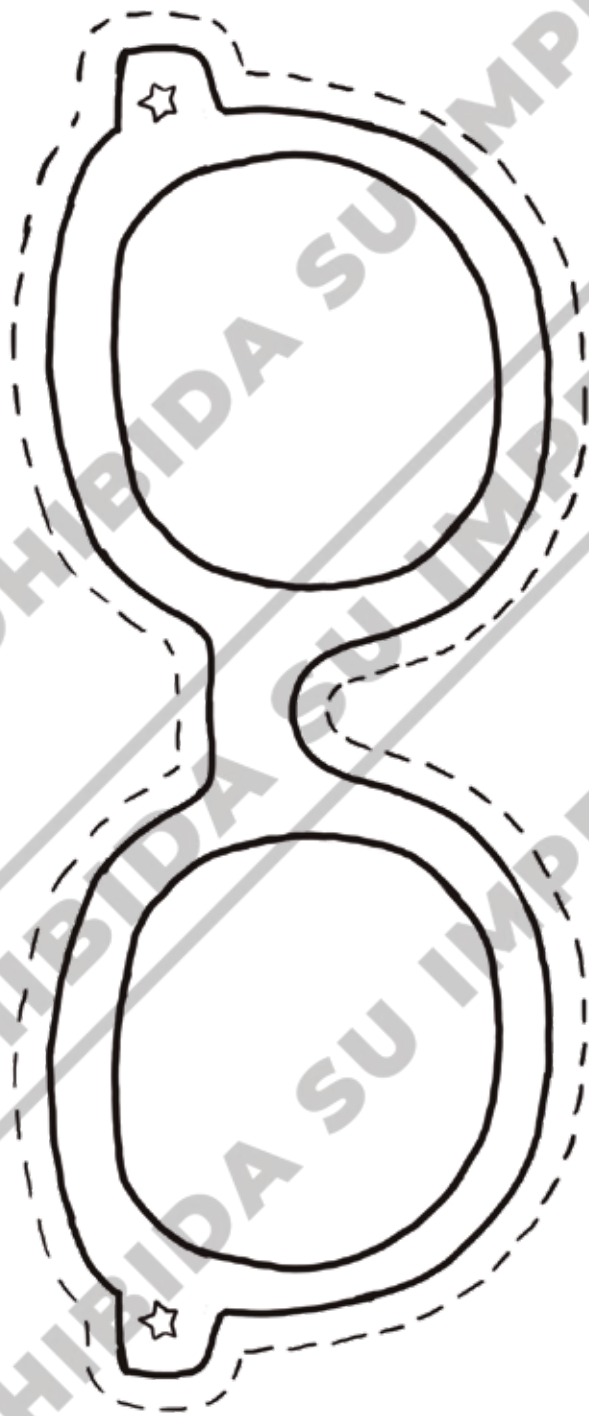


**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**

**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**

**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**





PROHIBIDA SU IMPRESIÓN



**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**

**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**

**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**

## COMPROMISO LAUDES

Ahora que estas a punto de concluir el Programa Habilidades para la Vida de tu grado escolar, es momento de hacer el Compromiso Laudes.

Todos los niños y niñas son invitados a leerlo en voz alta y firmarlo con su nombre, donde nos comprometemos con nosotros mismos, familia, y nación, a poner en práctica lo aprendido durante toda nuestra vida.

¡Soy una Estrella Laudes!

Me comprometo conmigo mismo/a, mi familia y mi nación: a vivir intensamente y en alegría, respetando siempre mi vida, mi integridad, mi cuerpo, mis emociones y mis decisiones. A dar lo mejor, lo más bueno y bello que hay en mí, dando luz en los lugares y corazones más oscuros, irradiando siempre alegría, entusiasmo, valores y mucho amor. A que cada valor que he aprendido pueda ponerlo en práctica, luchando siempre contra mis malos pensamientos y alejándome de todo aquello que no me hace sentir bien ni convertirme en mejor persona. A ser leal a mis valores, ideales y creencias.

Me comprometo a servir y ayudar a quien más lo necesita, a tener empatía ante los defectos y dificultades de los demás, y siempre respetar a todos los seres vivos que me rodean. Finalmente, cada día quiero vivirlo con pasión y agradecimiento por todo el bien que a mi vida ha llegado, además de sentir la plenitud y felicidad a cada instante.

ME COMPROMETO.

---

(Escribe tu nombre completo aquí).



**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**

**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**

**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**



A.C. LAUDES

Se otorga el presente  
RECONOCIMIENTO a:

(ESCRIBE TU NOMBRE COMPLETO AQUI).

Por haber concluido satisfactoriamente el Programa de Habilidades para la Vida de este grado escolar,  
en donde conocimos y desarrollamos diez herramientas necesarias para todos nuestros días.

Agradecemos tu empeño y dedicación durante todo este ciclo en este Programa.  
Lo mejor de nuestra vida está por comenzar, ahora, ¡a practicar!

MTRO. CARLOS ALBERTO CUÉLLAR MURILLO  
DIRECTOR GENERAL A.C. LAUDES

**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**

**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**

**PROHIBIDA SU IMPRESIÓN**