

Mis valores y yo

Libro de ejercicios



con ustedes, los **Sparks!**TM

Formando seres humanos íntegros, de a una conversación a la vez



Chow
FELICIDAD



Izzy
TRISTEZA



Pepper
ENOJO



Fizz
AMOR



Koko
PAZ



BoA
MIEDO

PurposePrep, el renombrado programa sobre Aprendizaje Social y Emocional (SEL, por sus siglas en inglés), le acerca este recurso complementario para desarrollar en profundidad las capacidades de los niños, permitiéndoles reconocer, regular y reflexionar sobre sus emociones.

Estas actividades son útiles, divertidas e interesantes. Procuran ayudar a los niños a ser más conscientes de sí mismos y entender cómo sus sentimientos se vinculan con sus actos, bienestar y relaciones.

Este libro de ejercicios puede utilizarse como recurso complementario del plan de estudios de nuestro programa en línea y también como herramienta de aprendizaje independiente de dicho programa. Si desea más información sobre cómo crecer con SEL y otras herramientas ofrecidas y desarrolladas por Purpose Prep, visite www.purposeprep.com.

Este libro de ejercicios está dedicado a todos los docentes y padres que ayudan a los niños a cumplir su propósito en la vida, y a todos los alumnos que crecen con cada actividad social y emocional.



Nombre: _____

Instrucciones: Lee y clasifica las pistas que muestran si una persona tiene una actitud positiva o negativa.

Actitud positiva	Actitud negativa
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•




Desviar la mirada	Ofrecer ayuda	Decir «por favor»	Fruncir el ceño y mirar enojado
Decir «gracias»	Sonreír	Hablar de forma «insolente»	Mostrar los «pulgares arriba» a un amigo
Quejarse	No escuchar a un amigo	Chocar los cinco	Culpar a otros por tus acciones



Nombre: _____

Instrucciones: Primero, recorta todas las tarjetas que se encuentran debajo. Luego, encuentra un compañero para jugar. Sostén cada tarjeta sobre la frente y pide a tu compañero que la lea en voz alta. Si la acción muestra que se trata de un buen amigo, haz que tu compañero haga «pulgares arriba». Si, por el contrario, la acción muestra que se trata de un mal amigo, haz que tu compañero haga «pulgares abajo».

Asume alternativamente el papel de quien lee y de quien responde.

COMPARTIR

EXCLUIR

PERDONAR

**PEDIR
PERDÓN**

**INCLUIR A
TODOS**

DELATAR

MENTIR

**TOMAR
PRESTADO
SIN PEDIR
PERMISO**

**AYUDAR A
OTROS**

¡Emociónate
con los
Sparks!

Emociones y relaciones: Hablar con otros sobre nuestros miedos



Nombre: _____

Instrucciones: Dibuja a las personas que pertenecen a tu sistema de apoyo y con las que podrías hablar sobre tus miedos.

Mi maestra

Un familiar

Mi amigo

**Otra persona que tú
elijas**



Nombre: _____

Instrucciones: Lee cada una de las situaciones sociales. Luego, decide si ellas harán felices a las personas que te rodean. Si la situación los hará felices, encierra con un círculo «¡Mantener la conducta!». De lo contrario, encierra con un círculo «¡Corregir la conducta!».

La clase está trabajando en silencio y tú comienzas a tararear una canción.

¡Mantener la conducta!

¡Corregir la conducta!

Te mueves hacia un costado para dejar espacio libre en la mesa del almuerzo.

¡Mantener la conducta!

¡Corregir la conducta!

Dejas que tu amigo use los columpios antes que tú en el recreo.

¡Mantener la conducta!

¡Corregir la conducta!

Hay una fila de alumnos para hablar con la maestra, pero tú vas a hacerle la pregunta sin esperar tu turno.

¡Mantener la conducta!

¡Corregir la conducta!

Levantas la mano durante una charla en clase.

¡Mantener la conducta!

¡Corregir la conducta!

Hay mucha gente colgando los abrigos y los empujas para pasar primero.

¡Mantener la conducta!

¡Corregir la conducta!

Dejaste colar a tus dos amigos en la fila del almuerzo, y la gente que está detrás de ti se enoja.

¡Mantener la conducta!

¡Corregir la conducta!



Nombre: _____

Instrucciones: Con la ayuda de un adulto, escribe un cuento corto sobre un personaje que está triste y utiliza distintas estrategias para recuperar la felicidad. ¡Recuerda ponerle título al cuento!

Handwriting practice area with multiple sets of three horizontal lines (solid top and bottom lines, dashed middle line) for writing.



Nombre: _____

Instrucciones: Nuestros valores impactan en todos los aspectos de nuestra vida. Se produce una reacción en cadena cuando nuestros valores sirven de guía a nuestras acciones. Completa las oraciones que están debajo con tus propias experiencias.

Soy generoso cuando...

Demuestro mi lealtad cuando...

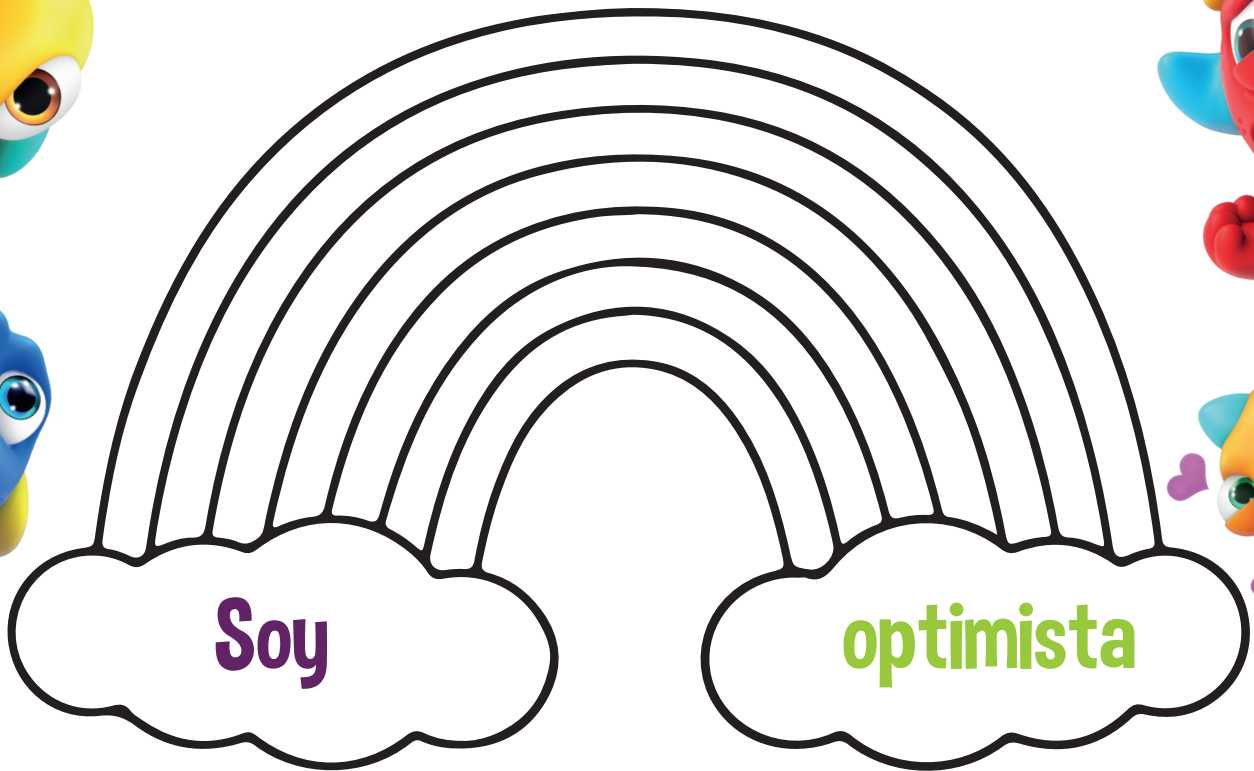
Demuestro que soy confiable cuando...

Demuestro mi gratitud cuando...



Nombre: _____

Instrucciones: Podemos usar nuestro optimismo para ver el lado bueno de todas las situaciones. Colorea el arcoíris. Luego, completa las oraciones que están al pie de la página utilizando las palabras de la lista de palabras.



molesto **bueno bien** **optimismo** **feliz** **frustrantes**

Cuando busco lo _____ en mi vida diaria, esto me hace
sentir _____. En ocasiones, las cosas serán
_____ o me sentiré _____.



Nombre: _____

Instrucciones: Encierra con un círculo todas las situaciones que muestran elecciones responsables. Coloca una "X" en las que no son opciones responsables.

*Después de la cena,
levantas la mesa sin que
nadie de tu familia te lo
pida.*

*Dejas tu ropa sucia en el
piso de tu habitación.*

*Jugaste a un juego con tu
amigo durante el recreo.
Cuando llega el momento de
ordenar, tú dejas que tu
amigo se encargue de
hacerlo solo.*

*Ves mucho revoltijo en el
piso de la clase y tú
recoges las cosas durante
el recreo.*

*Le dices a tu mamá que
ordenaste los juguetes,
pero solo los apilaste en el
clóset.*

*Ayudas a tu hermana a
llegar a un libro que está
en el estante superior de
su biblioteca y algunos
libros se caen. Los recoges
y vuelves a colocarlos en el
lugar correcto.*



Nombre: _____

Instrucciones: Practica decir la palabra «gracias» en los diferentes idiomas que encontrarás debajo.
Luego, enséñale estas palabras a tu familia cuando llegues a casa.

Francés
Merci!
(MEHR-see)



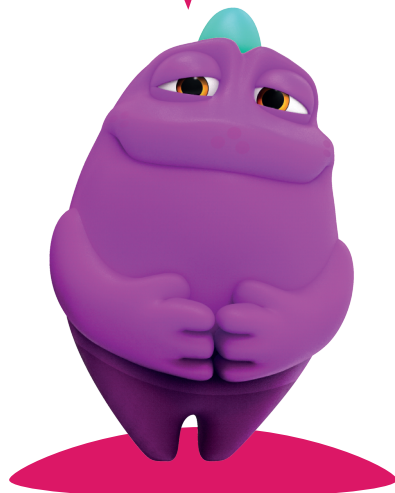
Japonés
Arigato!
(ah-ree-GAH-toh)



Inglés
¡Thank you!
(ZENK-iu)



Chinese
Xie Xie!
(she-eh she-eh)



Arabic
Shukran!
(shoe-kran)



Italian
Grazie!
(GRAHTS-yeh)





Nombre: _____

Instrucciones: Para cada situación, dibuja y escribe cómo puedes mostrar empatía.

Tu amigo hizo una prueba para la obra de teatro de la escuela, pero no obtuvo el papel que deseaba.

Después de pintar un cuadro, tu hermanito accidentalmente derramó agua en la hoja.

Tu mejor amigo tiene que usar anteojos y está preocupado por lo que la pueda decir la gente.



Nombre: _____

Instrucciones: Encierra con un círculo la mejor manera de decir «no» en cada situación.

Tus amigos y tú están jugando en la playa, divirtiéndose mucho y construyendo castillos en la arena. Entonces, uno de tus amigos comienza a arrojar arena por todos lados y a reírse, pero tú no crees que sea gracioso o divertido. ¿Cómo puedes decirle «no» amablemente, pero de manera que se note que no quieres que vuelva a suceder?

«Que se me llenen los ojos de arena no es gracioso. Me haces daño. Por favor, no vuelvas a hacerlo».

«¡Oh! Eres desagradable. ¡Basta ya!».

Un amigo y tú están decidiendo a qué jugar, y tu amigo te dice que dejarán de ser amigos a menos que juegues al fútbol con él. La verdad es que no te gusta el fútbol y quieres jugar a otra cosa. ¿Cómo podrías decirle «no» para transmitir tu mensaje de una manera amistosa?

«¡Pues bien, ya no somos más amigos!».

«La verdad es que no me gusta el fútbol. ¿No podríamos jugar a algo que nos guste a los dos?».

Estás en una fiesta de cumpleaños familiar y entra tu tía. No tienes deseos de abrazarla en este momento, pero ella insiste en que le des un abrazo. ¿Cómo puedes decir «no» de manera amable pero firme?

«¡Ugh, no me toques! Eres rara».

«Es lindo verte, pero no estoy de humor para un abrazo justo ahora».

Un amigo quiere escribir usando tus bolígrafos nuevos y se la pasa tomándolos de tu escritorio. Tú le dices varias veces que deje de hacerlo, pero él simplemente se ríe y actúa como si fuera gracioso. ¿Cómo puedes decir «no» para que él sepa que hablas en serio?

«¡Es en serio! ¡Lo que estás haciendo me hierde y los amigos no hacen eso!».

«Aléjate de mí y de mis cosas ahora mismo».

Saludables,
sanos y
seguros

Crecimiento saludable:

Todos somos diferentes y necesitamos ayuda de distintas maneras



Nombre: _____

Instrucciones: Entrevista a un compañero de clase utilizando las preguntas que se encuentran debajo para descubrir qué es lo que lo hace único. Una vez que termines la entrevista, escribe en qué cosas son similares y en qué cosas son diferentes.

Nombre de la persona que estoy entrevistando: _____

1. ¿Cuáles son tus dos comidas favoritas?

2. ¿Cuáles son dos alimentos que no te gustan?

3. ¿Cuáles son tus actividades favoritas para hacer en el tiempo libre?

4. Si te frustras cuando estás haciendo algo, ¿cómo te gusta resolver el problema? ¿Te gusta resolver las cosas por tu cuenta, o prefieres recibir ayuda?

5. ¿Qué es lo que disfrutas aprender en la escuela?

6. ¿Cuál sería un desafío para ti en la escuela?

Estas son algunas de nuestras similitudes:

Estas son algunas de nuestras diferencias:



Saludables,
sanos y
seguros

Crecimiento saludable:

Contactos físicos seguros versus no seguros y deseados versus no deseados



Nombre: _____

Instrucciones: Dibuja una versión segura y una versión no segura de la situación descrita en el recuadro superior. Luego, dibuja una versión deseada y una versión no deseada en el recuadro inferior.

Excursión al zoológico con la clase

Contacto seguro

Contacto no seguro

Participar de un juego de mesa con tus amigos en el recreo

Contacto deseado

Contacto no deseado

Saludables,
sanos y
seguros

Crecimiento saludable: Hablar sin miedo y denunciar los contactos físicos no seguros



Nombre: _____

Instrucciones: Completa los espacios en blanco debajo de cada comienzo de oración.

Mis adultos de confianza son...

Mis adultos de confianza me hacen sentir...

Puedo hablar con mis adultos de confianza sobre...

Esta es una imagen donde estoy con uno de mis adultos de confianza:

Saludables,
sanos y
seguros

Crecimiento saludable: Objetivos para transformar nuestra conducta



Nombre: _____

Instrucciones: Transformar nuestra conducta puede ser un gran desafío. Piensa en cuatro pasos que puedes dar para comenzar a transformar tu conducta para que tú y quienes te rodean se sientan felices y saludables.

Paso 1 -

Paso 2 -

Paso 3 -

Paso 4 -

Para encontrar más información sobre
el crecimiento socio-emocional y otras
herramientas diseñadas por Purpose
Prep, visite www.purposeprep.com.

