

Construyendo mis valores

Libro de ejercicios



Con ustedes, los **Sparks!**

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



Chow
FELICIDAD



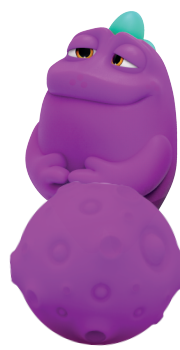
Izzy
TRISTEZA



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: Ser un buen compañero y no un hostigador es «la» clave para lograr tu éxito social, tanto dentro como fuera de la escuela. Responde las preguntas de reflexión que se encuentran debajo para pensar acerca de los buenos compañeros y los hostigadores.

1. ¿Por qué razón alguien podría acosar a otra persona? ¿Qué podría estar sintiendo en su interior que parece tan distinto a lo que hace en el mundo exterior?

2. ¿Qué puedes hacer tú para asegurarte de que estás siendo un buen amigo, y no un hostigador, con las personas que te rodean?

3. ¿Qué le podrías decir a alguien que es un hostigador para ayudarlo a entender el impacto de sus acciones?





Nombre: _____

Instrucciones: Tu experiencia dependerá de la actitud con la que enfrentes cada situación. Esta es la razón por la que es tan importante ser agradecido en la vida. Analiza la situación que se encuentra debajo y luego decide quién obtiene una mejor recompensa de la situación y quién necesita cambiar su actitud.



El sábado, Emma y Addison irán a visitar a su bisabuela al hogar para gente mayor en el que vive y participarán en actividades con otros residentes. Emma está enojada porque se pierde la salida con sus amigas al centro comercial. Dice que no le gusta perder el tiempo con gente que no entiende a los niños de hoy. Por el contrario, Addison no ve la hora de visitar a su bisabuela y pasar tiempo con ella. Cuenta que cada vez que la visitan, ella aprende muchas cosas de la vida de su bisabuela cuando tenía la edad de Addison. Por eso, ella ama conectarse con su bisabuela a través de las historias que le cuenta. Esto ha fortalecido su vínculo. Cuando las niñas llegan al hogar, Emma se sienta en un rincón con su teléfono celular, mientras Addison arma rompecabezas y charla con quienes la rodean.

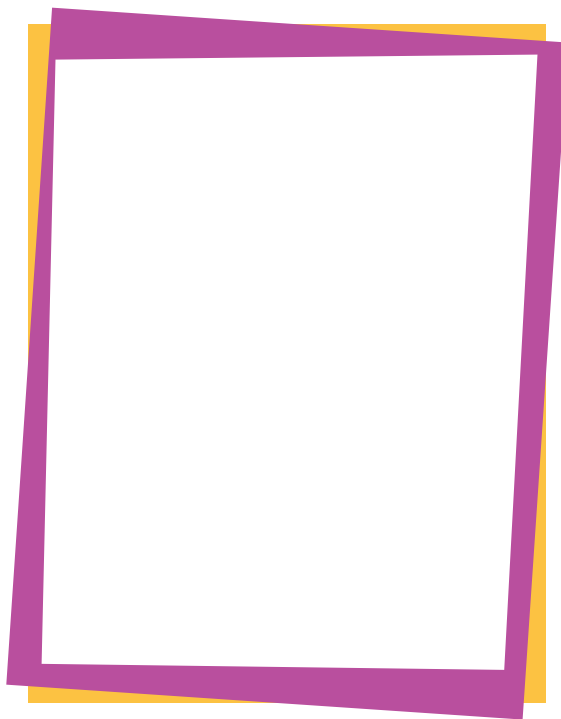
¿Quién obtiene una mejor recompensa de esta experiencia? _____

Si fueras amiga de Emma, ¿qué le dirías para que cambie su actitud negativa?



Nombre: _____

Instrucciones: ¿Qué características buscas en un buen amigo? En el marco que se encuentra debajo, dibuja a uno de tus amigos. Luego, en las líneas que están fuera del marco, escribe los rasgos que lo convierten en un buen amigo.





Nombre: _____

Instrucciones: A veces, nos enojamos con alguien por lo que dice o hace. Si pensamos qué cosas están dentro de nuestro control y cuáles están fuera de nuestro control, podremos liberarnos de algunos sentimientos de enojo. En el círculo interior, escribe todas las cosas que puedes controlar para ser feliz. En el círculo exterior, escribe las cosas que están fuera de tu control. No dejes que estas cosas te depriman. Solo controla lo que puedes: ¡a ti mismo!



Cosas que no puedo controlar



Cosas que puedo controlar





Nombre: _____

Instrucciones: Es mucho más fácil amar a los demás cuando nos queremos a nosotros mismos. Completa las listas que se encuentran debajo para demostrarte amor y para celebrar lo que te hace único y sorprendente.

Cosas que hago bien:

Acciones que me hacen sentir orgulloso:

Rasgos positivos de mi personalidad:

Lo que más me gusta de mí:



Nombre: _____

Instrucciones: Completa los espacios en blanco de la regla «Preguntar siempre» que se encuentran debajo utilizando los conceptos aprendidos con esta actividad.

La Regla «Preguntar Siempre»

Nosotros, los estudiantes de la clase de _____, para formar una _____ más perfecta, establecemos _____, protegemos _____, y creamos la regla «Preguntar Siempre» para nuestra escuela y nuestra aula.

A continuación, algunos ejemplos de cómo respetaremos la regla «Preguntar Siempre»:

- 1.
- 2.
- 3.

Cuando la regla «Preguntar Siempre» esté en vigencia, nuestra gente se sentirá _____, _____, y _____. Es importante porque _____

Firmado por: _____





Nombre: _____

Instrucciones: Completa cada uno de los cuadrados que se encuentran debajo con las diferentes maneras en que se pueden crear relaciones seguras y respetuosas con cada grupo específico de personas.

Puedo crear una relación segura y respetuosa con mis compañeros de clase/de equipo...



Puedo crear una relación segura y respetuosa con mi padre/madre o mi(s) tutor(es)...



Puedo crear una relación segura y respetuosa con mis amigos...



Puedo crear una relación segura y respetuosa con mis maestros...





Nombre: _____

Instrucciones: Colorea el lado de cada rectángulo que contenga el diálogo de una situación en la que se protege a los demás.

«No deberías estar molesto por lo que te hice, aunque, bueno... lo siento. Deberías superarlo y listo».

«Lamento haber herido tus sentimientos antes. Espero que puedas perdonarme. Si no estás listo todavía, te daré un poco de espacio personal».

«¿Te molesta si me siento cerca tuyo? Realmente quiero ser tu amigo, pero deseo respetar tu espacio personal».

«¿Por qué no quieres que te abrace? Si me apreciaras, querrías un abrazo. Pienso que eso significa que no te agrado».

«¡Eh! No le hables a mi amigo de ese modo. No es lindo ni amable y a ti no te gustaría que alguien te dijera eso».

«La verdad es que no quiero involucrarme. Si alguien es acosado por otra persona, no es asunto mío».

«No te vistes como todos los demás. ¿No quieres encajar en el grupo?».

«Tu ropa es realmente genial y única. ¡Es lindo animarse a usar cosas nuevas!»



Nombre: _____

Instrucciones: A menudo podemos distinguir entre un secreto seguro y un secreto inseguro sobre la base de cómo nos sentimos por dentro. Identifica si los adjetivos que se encuentran en la lista de palabras indican un **secreto seguro** o un **secreto inseguro** colocando cada palabra en el recuadro correspondiente.

Lista de palabras

Cansado

Ansioso

Inseguro

Culpable

Entusiasmado

Frustrado

Incómodo

Seguro

Triste

Tranquilo

Atrapado

Nervioso

Los secretos **seguros** me hacen
sentir...

Los secretos **inseguros** me hacen
sentir...





Nombre: _____

Instrucciones: Piensa en un objetivo personal que alcanzaste en el pasado. Completa los cuadros que se encuentran debajo para indicar los pasos que diste y las acciones que realizaste para llegar a ese objetivo. ¡Utiliza este modelo como plan de acción para todos tus objetivos en el futuro!

Mi objetivo alcanzado:

**Los pasos que di para llegar al
objetivo fueron...**

Me llevó

**días/semanas/meses/años
alcanzar mi objetivo.**

**Alcanzar mi objetivo contribuyó a mi
crecimiento personal porque...**

**Las cosas que me ayudaron a
rendir cuentas siempre fueron...**



Nombre: _____

Instrucciones: Escribe uno de tus valores en cada una de las raíces. Luego, en cada rama del árbol, indica una persona que te infunde esos valores en la vida.

**¡Mi
propósito!**





Nombre: _____

Instrucciones: Piensa en la situación más reciente en la que te hayas sentido frustrado o que te haya puesto triste. Luego, responde las preguntas sobre esa situación que se encuentran debajo.

Describe la situación en unas pocas oraciones:

¿Qué es lo que no te gustó o te puso triste de la situación?

Si, en cambio, pudieras ver las cosas desde una perspectiva optimista, ¿qué sería lo positivo que podrías extraer de la situación? Incluye todas las cosas positivas que puedas.

¿Aprendiste algo de esa situación?

Si en ese momento hubieras recurrido al optimismo, ¿cómo habría cambiado la situación para ti o para los demás?



Nombre: _____

Instrucciones: Tomar decisiones saludables es importante porque las decisiones que tomamos se convierten en hábitos. Utilizando los recuadros que se encuentran debajo, piensa en cuatro hábitos saludables que quisieras desarrollar y en cuatro hábitos no saludables que quisieras dejar. Luego, piensa cómo puedes trabajar para desarrollar o dejar hábitos durante la semana y los fines de semana también.

Rastreador de hábitos

Hábito saludable	Lunes a Viernes ¿Qué puedo hacer durante la semana para desarrollar hábito(s) saludable(s)?	Sábado y Domingo ¿Qué puedo hacer los fines de semana para desarrollar hábito(s) saludable(s)?

Hábito no saludable	Lunes a Viernes ¿Qué puedo hacer durante la semana para dejar hábito(s) no saludable(s)?	Sábado y Domingo ¿Qué puedo hacer los fines de semana para dejar hábito(s) no saludable(s)?



Nombre: _____

Instrucciones: Los valores y principios son aquello que ustedes consideran importante en sus vidas en términos de su conducta y sus acciones. Algunos ejemplos de sólidos valores centrales son la generosidad, la lealtad, la apertura mental y la honestidad. Piensa en estos cuatro valores y explica cómo tus acciones diarias pueden reflejar que estos valores te importan.

Puedo mostrar generosidad en mi vida diaria...

Puedo mostrar apertura mental...

Puedo mostrar lealtad en mi vida diaria...

Puedo mostrar honestidad en mi vida diaria...

Cuando vives de acuerdo con un conjunto de valores y principios, ¿cómo te sientes contigo mismo?

Cuando vives de acuerdo con un conjunto de valores y principios, ¿qué crees que los demás sienten por ti?



Nombre: _____

Instrucciones: Revisa la lista de control que se encuentra debajo y decide si las cualidades caracterizan o no al liderazgo. Si la respuesta es sí, coloca un «✓» en la casilla correspondiente. Si la respuesta es no, coloca una «X».

Un líder...

une a todos los miembros del grupo.

☐

les dice a los otros qué hacer.

☐

brinda apoyo con entusiasmo.

☐

se asegura de que todas las voces sean escuchadas y consideradas.

☐

se jacta de estar a cargo de todos los demás.

☐

se siente más importante que los otros miembros del equipo.

☐

delega las tareas de manera equitativa entre los miembros del equipo.

☐

interrumpe a los demás miembros del equipo cuando hablan.

☐

hace todo el trabajo él mismo.

☐

supervisa a los demás pero él no trabaja.

☐

motiva a todos a trabajar juntos.

☐

infunde optimismo en los otros miembros del equipo.

☐

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

