



Nombre: \_\_\_\_\_

Eres un reportero especializado en música y espectáculos. Se acaba de presentar la canción “Caminar” [“Walk, Walk, Walk”]. Tu tarea es averiguar qué piensa de ella el público. El “público” está formado por un adulto de la familia ¡y tú! Pide al adulto que lea los siguientes versos de “Caminar”, luego pregúntale y ayúdale a responder las preguntas que se presentan a continuación.

*Tienes que caminar  
Caminar en sus zapatos  
Echa un vistazo y ve lo que ellos ven  
Caminar  
Caminar en sus zapatos  
Trata de entender  
¿Qué se sentiría al ser ellos?  
Tienes que caminar  
Caminar en sus zapatos  
Empatía estamos diciendo  
Reconocer los sentimientos  
Tú también los has sentido  
Eso es empatía*



¿Qué significan los versos para nosotros? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué creemos que significa empatía? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuál es la relación entre la letra de la canción y el respeto? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué significa el respeto para nosotros? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Esta tarea fue hecha el \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
(FECHA) (FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

Eres un “médico de los oídos”. Sin embargo, en lugar de verificar la audición de las personas, verificas su capacidad de escuchar con atención. Hoy vas a verificar la capacidad de escuchar con atención de un adulto de tu familia; luego, el adulto verificará la tuya.

Antes de verificar, tú y el adulto deben leer la lista siguiente para asegurarse de que la persona adulta sabe cómo escuchar con atención.

Dile al adulto tres cosas que hiciste hoy en la escuela. Fíjate bien en las habilidades para Escuchar con Atención que el adulto usa mientras escucha tu historia. Luego marca todas las habilidades para escuchar con atención que usó.



Habilidades para Escuchar con Atención	Sí
Enfocarse en las palabras de la persona	<input type="checkbox"/>
No interrumpir	<input type="checkbox"/>
Hacer preguntas para entender mejor	<input type="checkbox"/>
Repetir lo que se oye para demostrar que se entiende	<input type="checkbox"/>

¿Qué tal lo hizo el adulto? \_\_\_\_\_

Si no están marcadas todas las habilidades, ¡inténtenlo de nuevo!

Ahora el adulto te dirá tres cosas que hizo hoy, luego marcará tus habilidades para escuchar con atención.



Habilidades para Escuchar con Atención	Sí
Enfocarse en las palabras de la persona	<input type="checkbox"/>
No interrumpir	<input type="checkbox"/>
Hacer preguntas para entender mejor	<input type="checkbox"/>
Repetir lo que se oye para demostrar que se entiende	<input type="checkbox"/>

¿Qué tal lo hiciste tú? \_\_\_\_\_

Si no están marcadas todas las habilidades, ¡inténtenlo de nuevo!

Esta tarea fue hecha el _____	_____
(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

Preparados, ¡acción! Hoy ustedes y un adulto de su familia serán guionistas y actores de cine. La escena trata de un estudiante que necesita pedir ayuda a su maestro(a) de manera firme para comprender una tarea. Recuerden, ser *firmes* los ayuda a comunicar lo que quieren o lo que necesitan de manera respetuosa hacia los demás.

Juntos, escriban el diálogo entre el(la) estudiante y el maestro(a). Luego decidan quién será el(la) estudiante y quién el maestro(a); representen la escena. Usen la siguiente lista de Habilidades de Firmeza. Intercambien los papeles e inténtenlo de nuevo.

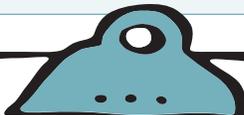
**Situación:** Un(a) estudiante necesita ayuda para comprender una tarea escrita.

**Estudiante:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Maestro(a):** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Habilidades de Firmeza**

- Mira directamente a la persona con la que estás hablando.
- Mantén la cabeza levantada y los hombros hacia atrás.
- Usa un tono de voz firme y calmado.
- Usa palabras respetuosas.

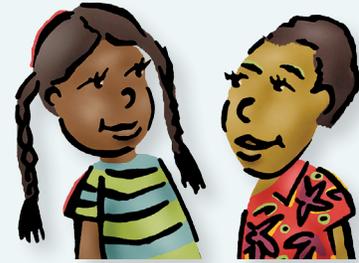
Esta tarea fue hecha el \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

(FECHA) (FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

¿Son los adultos realmente tan diferentes de los niños? Elige a un adulto de tu familia. Cada uno de ustedes completará las oraciones siguientes solo (usen papel de borrador) usando los “sentimientos” que se incluyen abajo. Luego comparen sus respuestas. Si eligen un sentimiento diferente para la misma oración, escribe la palabra que tú usaste en una columna “diferente” y la palabra que usó el adulto en la otra columna “diferente”. Si eligen el mismo sentimiento, escribe la palabra solo una vez en la columna “igual”.



	Diferente (Tú)	Igual	Diferente (Adulto)
Cuando alguien de la familia está enfermo, me siento:			
Cuando tengo algo importante que hacer y no tengo tiempo suficiente para hacerlo, me siento:			
Cuando estoy solo(a), me siento:			
Cuando estoy con muchas personas, me siento:			
Cuando pienso en subirme a una montaña rusa, me siento:			
Cuando termino todas mis tareas de la casa, me siento:			
Cuando es la hora de ir a la cama, me siento:			

**Sentimientos**

preocupado, inseguro, asustado, solo, feliz, triste, serio, frustrado, nervioso, alegre, satisfecho, estresado, tranquilo, relajado, entusiasmado

Esta tarea fue hecha el \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
 (FECHA) (FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

Estás muy confundido(a). Te sientes feliz porque vas a ir a visitar a tu primo, pero también estás un poco nervioso(a) porque es la primera vez que vas a ir a visitarlo tú solo(a). Este es un ejemplo de tener más de un sentimiento acerca de una situación. Y aunque te cueste creerlo, es muy normal. Si no lo crees, ¡pregúntale a un adulto!

Lee las situaciones de abajo con un adulto de la familia. Luego completa las oraciones con tus sentimientos. Como sugerencias pueden usar los nombres de sentimientos de la columna de la derecha. ¡Verás que no eres el único(a) que tiene más de un sentimiento al mismo tiempo!

Situaciones y respuestas	Sentimientos
<p>1. Tu mejor amigo(a) te invitó a su casa. También invitó a otra persona con la que tú no te llevas muy bien</p> <p>Tú: Me siento _____ Pero también estoy _____</p> <p>Adulto: Me siento _____ Pero también estoy _____</p>	<p>Entusiasmado</p> <p>Aterrorizado</p> <p>Feliz</p> <p>Triste</p> <p>Alegre</p> <p>Enojado</p> <p>Esperanzado</p> <p>Frustrado</p> <p>Relajado</p> <p>Ansioso</p> <p>Con confianza</p> <p>Confundido</p> <p>Complacido</p> <p>Irritado</p> <p>Aliviado</p>
<p>2. Esta noche vas a cenar tu comida favorita. Pero para cocinarla se ensucian un montón de cacerolas que luego tendrás que limpiar tú.</p> <p>Tú: Me siento _____ Pero también estoy _____</p> <p>Adulto: Me siento _____ Pero también estoy _____</p>	
<p>3. Acabas de terminar un proyecto grande. Te tomó mucho tiempo, pero al fin terminaste. Ahora, mañana tendrás que mostrárselo a muchas personas.</p> <p>Tú: Me siento _____ Pero también estoy _____</p> <p>Adulto: Me siento _____ Pero también estoy _____</p>	

Esta tarea fue hecha el \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
(FECHA) (FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

¿Qué saben los niños en realidad sobre lo que piensan los adultos? ¿Y qué saben los adultos en realidad sobre lo que piensan los niños? Tú y un adulto de tu familia van a intentar ponerse uno en el lugar del otro. La frase “ponerse en el lugar de alguien” significa tomar la perspectiva de esa persona, e imaginarse cómo se sentiría siendo esa persona.

Responde las preguntas en la parte izquierda de la página. Cuando termines, dobla la página por la mitad, para que no se vean tus respuestas. Luego, el adulto responderá las mismas preguntas en la parte derecha de la página. Luego abran la página y comparen las respuestas para ver si cada uno conoce bien las perspectivas del otro.

Perspectiva del(la) estudiante	Perspectiva de la persona adulta
El mejor momento para hacer las tareas de la escuela es:	El mejor momento para hacer las tareas de la escuela es:
Lo que creo que responderá el adulto:	Lo que creo que responderá el(la) estudiante:
Cuando vamos a un evento especial de la familia o de la escuela, la ropa más adecuada es:	Cuando vamos a un evento especial de la familia o de la escuela, la ropa más adecuada es:
Lo que creo que responderá el adulto:	Lo que creo que responderá el(la) estudiante:
El mejor estilo de música para escuchar en casa es:	El mejor estilo de música para escuchar en casa es:
Lo que creo que responderá el adulto:	Lo que creo que responderá el(la) estudiante:
El tiempo total que se permite pasar delante de una pantalla, sea la de la TV o la de la computadora, en nuestra casa debe ser:	El tiempo total que se permite pasar delante de una pantalla, sea la de la TV o la de la computadora, en nuestra casa debe ser:
Lo que creo que responderá el adulto:	Lo que creo que responderá el(la) estudiante:

Esta tarea fue hecha el _____	
(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

¿Alguna vez quisieron hablar con alguien, pero no supieron cómo hacerlo? Comenzar una conversación con alguien a quien no se conoce bien puede ser difícil. Pero como pasa con los deportes o con las tablas de multiplicar, ¡cuanto más se practica, mejor se hace!

Practica mantener una conversación con un adulto de la familia. Imagina que el adulto es alguien a quien no conoces muy bien, como un vecino o un estudiante nuevo en la escuela. Elige un tema de conversación y haz un plan sobre lo que vas a decir, luego practica con el adulto. Usa los Consejos para una conversación que se incluyen abajo para empezar la conversación y continuarla. Luego intenta usar las habilidades de conversación que practicaste con la persona que están imaginando que es el adulto.

Una persona con quien puedo empezar una conversación es: \_\_\_\_\_

Tema de conversación: \_\_\_\_\_

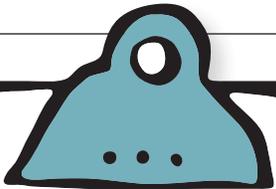
Temas de conversación posibles: Deportes, música, pasatiempos y aficiones, viajes, comida, amigos, parientes, arte, plantas, animales, trabajo, escuela, crecer, libros, ropa.

Cosas que puedo decir para empezar la conversación:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cosas que puedo decir para continuar la conversación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Consejos para una conversación**

- Haz una pregunta para empezar la conversación.
- Mira directamente a la persona.
- Escucha con atención.
- Usa palabras y un tono de voz amistosos, sinceros y respetuosos.
- Haz más preguntas para continuar la conversación.
- Fíjate en algo específico sobre qué hacer el cumplido.

Esta tarea fue hecha el _____	_____
(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

Un grupo de familiares o amigos están jugando. El juego parece divertido. Tú quieres unirme, pero no estás seguro(a) de cómo hacerlo.

Con un adulto de la familia, elige una de las actividades que se incluyen abajo o introduce tu propia actividad para practicar cómo unirse al grupo. Completa los espacios en blanco para planear cómo te unirás. Luego, mientras el adulto hace la actividad que seleccionaste (ya sea con otro miembro de la familia o solo), usa los Consejos para unirse a un grupo y las Habilidades de Firmeza que se incluyen abajo para practicar unirme a la actividad.

**Actividades posibles para unirse a ellas**

Jugar un juego de mesa, jugar a las cartas, cocinar, arreglar el jardín, pintar, escuchar música, tocar música, mirar TV, trabajar en la computadora, jugar un juego de video, limpiar, hacer un juego de construcción, reparar algo.

**Mi plan para unirme a una actividad**

Actividad a la que voy a unirme: \_\_\_\_\_

Lo que haré primero: \_\_\_\_\_

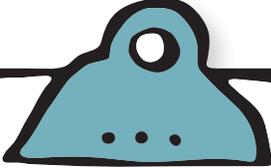
\_\_\_\_\_

Las palabras que diré para pedir unirme de manera firme: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¡Ahora a practicar cómo unirse al grupo!

Intercambien los papeles. Ahora deja al adulto que practique como unirse al grupo. Recuerda, cuando quieras ayudar a otra persona a incorporarse, tienes que darte cuenta de que quiere unirse al grupo, decir “sí” o pedirle que se una y luego ayudar a que se sienta incluida.



**Mi plan para unirme a una actividad**

- Pararse cerca, mirar y escuchar.
- Hacer un cumplido o una pregunta u ofrecer ayuda.
- Pedir unirme de manera firme.

**Habilidades de Firmeza**

- Mira directamente a la persona con la que estás hablando.
- Mantén la cabeza levantada y los hombros hacia atrás.
- Usa un tono de voz firme y calmado.
- Usa palabras respetuosas.

Esta tarea fue hecha el _____	_____
(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

Eres un repartidor(a). Pero no un repartidor(a) cualquiera. ¡Eres un repartidor(a) de *compasión*! Tu trabajo consiste en repartir compasión a quien la necesita. Con un adulto de la familia, piensa en algo compasivo que puedes hacer por otro miembro de la familia o por un vecino. Escribe abajo qué vas a hacer, ¡y luego hazlo!

**Mi plan de repartidor de compasión**

¿A quién puedo mostrar compasión? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué puedo hacer para mostrar compasión por esa persona? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuándo lo haré? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marca este recuadro después de haber entregado tu compasión.

¿Cómo hizo la compasión que se sintiera la persona que recibió la “entrega”? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

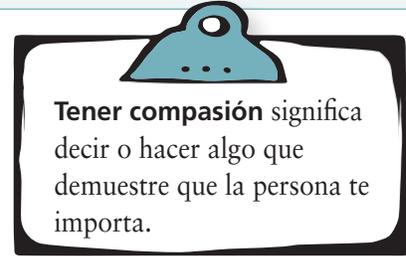
¿Cómo te hizo sentirte a ti? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Tener compasión** significa decir o hacer algo que demuestre que la persona te importa.

Esta tarea fue hecha el \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
(FECHA) (FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

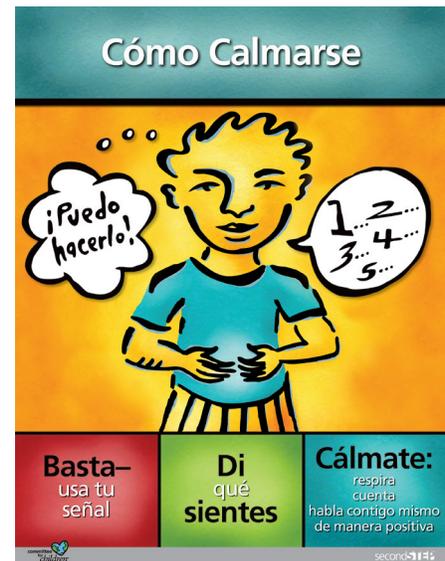
Llegó el momento de volver a ser un reportero especializado en música y espectáculos, porque ¡acaba de presentarse una canción nueva! Se titula “Canción para calmarse” [“Calm Down Song”]. Obtuvo algunas críticas estupendas y tú estás seguro(a) de que será todo un éxito. Pero necesitas saber qué piensan los demás. Pide a un adulto de la familia que lea los versos de “Canción para calmarse” que se incluyen abajo. Luego, respondan juntos a las siguientes preguntas para completar tu reportaje musical.

*En lugar de reacciones violentas y salvajes  
Tienes que enfocar la atención en ti mismo  
Las emociones se anuncian  
No se te caen encima  
Para pelearse, insultarse, lloriquear y berrear.*

*Basta, di qué sientes, cálmate  
Basta, di qué sientes, cálmate*

*(¡Basta! Haz una señal para indicar basta: relájate, aguanta,  
mantente a la espera)  
Envía una señal para ti mismo y luego ¡basta!  
(Bien, ahora di qué sientes. ¿Estás enojado? ¿Avergonzado?  
¿Preocupado? ¿Asustado? Descubre lo que sientes y dilo)*

*Solo di qué sientes, de eso se trata.  
Te ayuda a frenar y te hace pensar  
Y luego comienzas a calmarte de inmediato  
Solo con respirar, hablar contigo mismo o contando*



¿Qué dice la canción que debes hacer primero cuando necesitas calmarte? \_\_\_\_\_

¿Qué señal puedes usar para indicar basta? \_\_\_\_\_

Según la canción, ¿de qué manera nombrar los sentimientos puede ayudar a calmarte? \_\_\_\_\_

¿De qué maneras se pueden controlar los sentimientos fuertes? \_\_\_\_\_

Esta tarea fue hecha el _____	_____
(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

Lo sabes todo acerca de ser un estudiante. Ahora es tu oportunidad de intentar ser un maestro(a). Hoy vas a enseñarle a un adulto de tu familia los dos primeros Pasos para Calmarse, igual que tú los aprendiste en clase. Sigue el “plan de lección” que se incluye abajo.

Lee la siguiente información y las preguntas en voz alta al adulto. Luego ayúdalo(a) a responder las preguntas. Menciona el póster Pasos para Calmarse si es necesario.



**Cómo calmarse**  
 Basta—usa tu señal.  
 Di qué sientes.  
 Calmate:

- respira
- cuenta
- habla contigo mismo de manera positiva.

Todos tenemos sentimientos fuertes que a veces pueden escapar a nuestro control. ¿Cuáles son algunas ocasiones en las que puedes tener sentimientos fuertes?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quando se tienen sentimientos fuertes, el cuerpo envía mensajes a la parte del cerebro que simplemente reacciona. Esta es la razón por la que se necesita poner en funcionamiento la parte del cerebro de donde proviene el pensamiento, así no se reacciona simplemente y no se hace algo que más tarde pueda lamentarse. Esto se puede conseguir usando los dos primeros Pasos para Calmarse: Basta—usa tu señal y Di qué sientes usando el nombre del sentimiento.

Lo primero que necesitas hacer cuando sientes que estás perdiendo el control de tus sentimientos es decirle a tu cerebro y a tu cuerpo que se detengan. ¿Qué señal puedes decirte a ti mismo(a) para indicar basta, para dejar de reaccionar sin pensar?

\_\_\_\_\_

Después de darte a ti mismo(a) una señal, el paso siguiente es nombrar el sentimiento. En las siguientes situaciones, di tu señal para indicar basta en voz alta y luego di qué sientes usando el nombre del sentimiento.

Quando llego a la casa, está toda desordenada. \_\_\_\_\_

El televisor no funciona. \_\_\_\_\_

Un amigo canceló nuestros planes para cenar por tercera vez en un mes. \_\_\_\_\_

La próxima vez que tengas sentimientos fuertes que te resulten difíciles de controlar, ¿cuáles son las dos primeras cosas que debes hacer?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Esta tarea fue hecha el \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

(FECHA) (FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

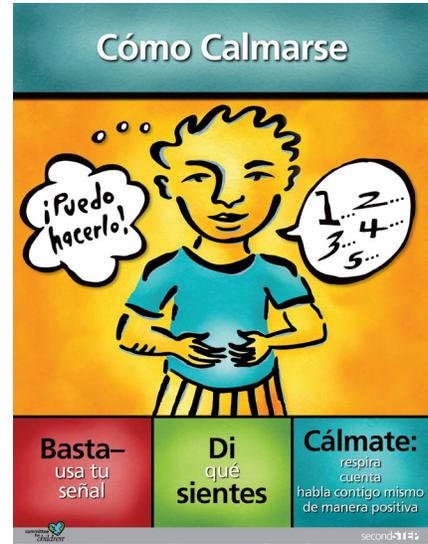
Eres un instructor de relajación. Tu trabajo es ayudar a las personas a calmarse cuando tienen sentimientos fuertes, como el enojo. Hoy guiarás a un adulto de la familia a través de los Pasos para Calmarse. Luego le enseñarás tu especialidad para calmarse: la respiración profunda.

1. Primero, pide al adulto que piense en situaciones que le hagan sentirse enojado(a).

El adulto se enoja cuando: \_\_\_\_\_

2. Recuerda al adulto que cuando está muy enojado(a) es importante usar una señal para indicar basta y nombrar el sentimiento.

¿Cuál es la señal del adulto? \_\_\_\_\_



Pide al adulto que nombre su sentimiento. \_\_\_\_\_

3. Ahora es el momento de enseñarle al adulto a calmarse usando la respiración profunda. Pídele que preste atención mientras lees lo siguiente y demuéstrole cómo respirar profundamente, tal como hicimos en clase. Practiquen tantas veces como tú y el adulto necesiten hacerlo.

*Siéntate y cierra los ojos, o mira al piso. Pon la mano sobre tu estómago, justo encima del ombligo. Enfoca tu atención en la respiración, respira profundamente tomando aire y llevándolo hacia la parte inferior de los pulmones. Debes sentir que el estómago se mueve hacia afuera mientras lo haces. Ahora saca el aire despacio a través de la boca. Usa la mano para asegurarte de que sientes cómo se mueve el estómago mientras respiras.*

*La respiración profunda hace que llegue más aire a los pulmones y a la sangre, y esto ayuda a que la respiración se haga más lenta. A su vez, esto disminuye el ritmo del corazón y hace que te sientas más calmado.*

Esta tarea fue hecha el _____	_____
(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

Las tareas de la escuela, la ropa que vamos a ponernos, el mal tiempo, la enfermedad de un familiar... ¡hay tantas cosas que pueden producirnos ansiedad! Pero, ¿qué significa exactamente el sentimiento “ansioso” o “ansiedad”? La *ansiedad* es el sentimiento desagradable que se tiene cuando se está preocupado por algo que puede ocurrir o no. Y todos nos sentimos ansiosos algunas veces, ¡incluso los adultos!

Hablen sobre la ansiedad y respondan las preguntas siguientes con un adulto de la familia. Luego piensen en cosas que ambos pueden decirse a ustedes mismos (usando el recurso de hablar consigo mismo de manera positiva) para ayudarse a calmar y controlar la ansiedad, como “Sé que puedo hacer esto”, “Todo irá bien” o “Solo necesito calmarme”.

¿Cuáles son otras cosas por las que pueden sentirse ansiosos?

Tú: \_\_\_\_\_

Adulto: \_\_\_\_\_

¿Qué les ocurre a su cuerpo y a su mente cuando se sienten ansiosos?

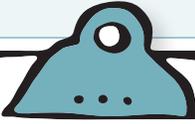
Tú: \_\_\_\_\_

Adulto: \_\_\_\_\_

¿Qué palabras o frases pueden usar para hablar con ustedes mismos de manera positiva en las situaciones en las que dijeron que podrían sentirse ansiosos?

Tú: \_\_\_\_\_

Adulto: \_\_\_\_\_



**Cómo calmarse**  
 Basta—usa tu señal.  
 Di qué sientes.  
 Cálmate:

- respira
- cuenta
- habla contigo mismo de manera positiva.

Esta tarea fue hecha el \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
 (FECHA) (FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

Cuando sacas conclusiones precipitadas, crees que sabes que está ocurriendo o tomas decisiones sin tener toda la información. Cuando tus emociones están fuera de control, es fácil sacar conclusiones precipitadas. Hoy vas a orientar a un adulto de la familia sobre cómo evitar sacar conclusiones precipitadas usando los Pasos para Calmarse. Luego el adulto te orientará a ti.

**Situación 1**

Lee la situación siguiente con el adulto. Luego escribe sus respuestas en los espacios que se proporcionan después de cada pregunta.

Encontraste un libro que habías estado buscando en la habitación de tu niño, ¡y está todo mojado! Supones que el niño lo mojó. Tienes que calmarte. Primero te detienes y te das a ti mismo una señal (escribe tu señal aquí):

\_\_\_\_\_

¿Cómo te sientes? \_\_\_\_\_

Respiras profundamente tres veces, luego hablas contigo mismo de manera positiva para calmarte. Te dices a ti mismo:

\_\_\_\_\_

Luego te enteras de que tu niño encontró el libro en el piso, junto al fregadero y estaba tratando de secarlo para ayudarte.

**Situación 2**

Pide al adulto que te lea la siguiente situación. Luego pídele que escriba tus respuestas en los espacios correspondientes.

El adulto está siempre limpiando tu cuarto. Ahora tienes mucha prisa y no encuentras la mochila que sueles dejar junto a tu cama. Supones que el adulto la cambió de lugar. Tienes que calmarte. Primero te detienes y te das a ti mismo una señal (escribe tu señal aquí):

\_\_\_\_\_

¿Cómo te sientes? \_\_\_\_\_

Respiras profundamente tres veces, luego hablas contigo mismo de manera positiva para calmarte. Te dices a ti mismo:

\_\_\_\_\_

Luego encuentras la mochila debajo de la cama, donde la habías empujado cuando te estabas preparando para ir a la cama.

**Cómo calmarse**  
 Basta—usa tu señal.  
 Di qué sientes.  
 Cálmate:

- respira
- cuenta
- habla contigo mismo de manera positiva.

Esta tarea fue hecha el _____	_____
(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

Eres un detective famoso que ha sido contratado para descubrir a las personas que están elogiando a otros. Un elogio es una frase positiva que se dice de alguien. Es lo contrario de una frase negativa, que ocurre cuando las personas dicen cosas para humillar o herir los sentimientos de otros. Las humillaciones pueden hacer que sintamos que no tenemos importancia, que nos sintamos pequeños, malos, o que nos enojemos.

Con la ayuda de un adulto de la familia, observen con atención para ver si oyen algún elogio esta semana. Puede ser en cualquier sitio: en un programa de TV, en la tienda de comestibles, entre hermanos u otros familiares o entre amigos. Escribanlos. Vean cuántos elogios pueden descubrir tú y el adulto al fin de la semana.

**Lista de elogios**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Esta tarea fue hecha el _____		_____
(FECHA)		(FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

¡Ahora ustedes son reporteros de fama mundial especializados en música y espectáculos, y van a predecir cuáles serán las canciones número uno de ventas! Naturalmente, ustedes quieren ser los primeros en obtener todas las noticias sobre “Paso adelante” [“Step Up”], la canción más reciente y maravillosa. ¿Cómo reaccionará el público? Pide a un adulto de la familia que lea los versos de “Paso adelante” que se incluyen más abajo. Luego, los dos juntos respondan a las siguientes preguntas para completar tu reportaje musical.

*Aquí hay una buena manera de recordar  
Guárdala bien en tu memoria, sí  
Después de una tormenta de emociones fuertes  
Esta es la forma para resolver problemas, sí*

*Digo ‘paso’ (paso)  
Solo tengo que recordar dar un ‘paso’ (paso), oh niño  
1, di el problema en voz alta  
2, ahora piensa en soluciones que pueden funcionar y cómo  
3, explora las consecuencias: ¿Qué pasaría si...?  
4, ahora elige la mejor solución y haz un plan, sí*

*Hay que dar un paso (paso)  
Paso adelante y tranquilo, sí  
(1, 2, 3, 4) Toma el control ahora  
Después de una tormenta de emociones fuertes  
(1, 2, 3, 4) Soluciona el problema ahora*



¿Sobre qué creen que trata esta canción? \_\_\_\_\_

¿Cuál es una buena manera de recordar los Pasos para Resolver Problemas? \_\_\_\_\_

¿Cómo creen que estos pasos pueden ayudarlos a resolver problemas? \_\_\_\_\_

Esta tarea fue hecha el _____	_____
(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

Todos tenemos problemas algunas veces, ¡incluso los adultos! Pero ahora tienes unos pasos sencillos que tú y los miembros de tu familia pueden seguir para resolver problemas. Con un adulto de la familia, piensa en un problema común que pueden tener en la casa. Sigamos juntos cada uno de los pasos para resolver problemas. ¡Luego prueba la solución!

Nombra el problema sin culpa:

Piensa en soluciones:  
Solución 1

Piensa en soluciones:  
Solución 2

Piensa en soluciones:  
Solución 3

Considera las consecuencias:  
+  
-

Considera las consecuencias:  
+  
-

Considera las consecuencias:  
+  
-

Elige la mejor solución:

Esta tarea fue hecha el \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
(FECHA) (FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

Tu familia tiene un problema que tú vas a resolver junto con un adulto de la familia. La cocina es un desastre. Siempre hay vajilla en el lavaplatos, tanta que ya no cabe allí y también se encuentra sobre la mesa de la cocina. ¡Toda la cocina está llena de platos sucios! Pero afortunadamente, tú tienes la solución: Los miembros de la familia que tengan edad suficiente lavarán los platos que ensucian. Es sencillo, ¿verdad? ¡Te equivocas! ¿Cómo vas a conseguir que todas las personas de la casa laven los platos que ensucian? ¡Necesitas un plan!

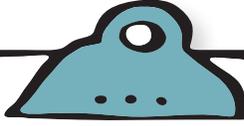
Con un adulto, haz un plan de tres pasos para conseguir que todos los miembros de la familia que tengan edad suficiente laven los platos que ensucian. Para este ejercicio, imagina que cuatro personas de tu familia tienen edad suficiente para lavar los platos y que una persona es demasiado joven para hacerlo. Asegúrate de usar la Lista para hacer un plan.

**Plan Lava tus platos**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Lista para hacer un plan**

1. El orden tiene sentido.
2. Hay tiempo suficiente para hacerlo.
3. No es muy complicado.
4. Es realista y tú eres capaz de hacerlo.

Esta tarea fue hecha el \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
 (FECHA) (FIRMA DEL ADULTO)

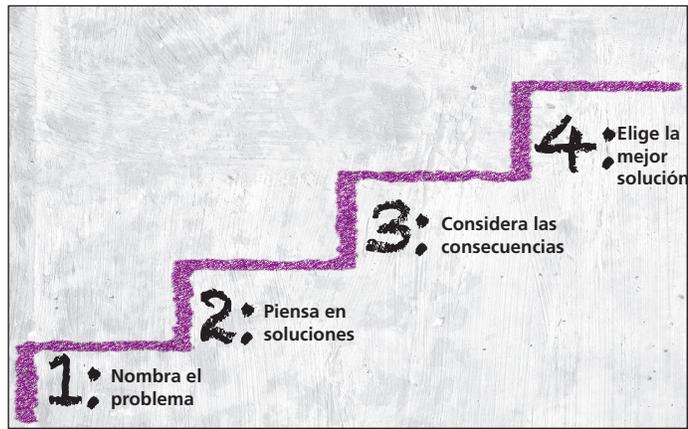


Nombre: \_\_\_\_\_

En la escuela recorriste físicamente los Pasos para Resolver Problemas. ¡Ahora prueba hacerlo en la casa! Muestra a un adulto de la familia cómo preparar los pasos, ya sea adentro o afuera de la casa. Sigán las instrucciones que se incluyen más abajo. Luego trabajen con un problema común que puedan tener con un hermano, un pariente o con el adulto que te ayuda en la actividad. Usa el formulario que hay al final de la página como ayuda para recordar cada uno de los Pasos para Resolver Problemas a medida que los van recorriendo.

**Instrucciones para la actividad afuera de la casa**

Necesitarás tiza para pavimento y una acera, una entrada pavimentada o cualquier otra superficie exterior dura. Con el adulto, dibuja los Pasos para Resolver Problemas con tiza de colores en una superficie exterior dura, como se muestra a la derecha. Ahora, recorran físicamente los Pasos para Resolver Problemas que acaban de dibujar a medida que vayan trabajando en su problema.



**Instrucciones para la actividad adentro de la casa**

Necesitarás cuatro hojas de papel, un marcador grueso y suficiente espacio en el piso para colocar las cuatro hojas de papel. Con el adulto, escribe los números 1, 2, 3 y 4, cada uno en una hoja. Coloca los papeles en el piso, formando una escalera. Ahora, recorran físicamente los Pasos para Resolver Problemas que acaban de dibujar a medida que vayan trabajando en cada paso de su problema.

1: Nombra el problema sin culpa: \_\_\_\_\_

2: Piensa en soluciones. \_\_\_\_\_

3: Considera las consecuencias. \_\_\_\_\_

4: Elige la mejor solución. \_\_\_\_\_

Esta tarea fue hecha el \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
(FECHA) (FIRMA DEL ADULTO)



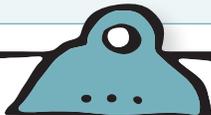
Nombre: \_\_\_\_\_

¡Uy! Por accidente golpeaste la mesa mientras caminabas hablando por teléfono y el jarrón favorito de tu mamá se cayó y se rompió. ¿Qué haces? ¿Echarle la culpa a tu hermana? ¿Esconder los pedazos del jarrón y decirle a tu mamá que no tienes ni idea de lo que pasó con él?

Ninguna de esas soluciones parece correcta. Sabes qué tienes que hacer. Tienes que aceptar responsabilidad por tus acciones.

Con un adulto de la familia, practica cómo hacerte responsable por tus acciones. Puedes practicar usando la situación del jarrón roto o introducir tu propia situación. Escribe abajo qué dirías para cada uno de los Pasos para Hacernos Responsables.

Tengo que hacerme responsable por: \_\_\_\_\_



**Pasos para Hacernos Responsables por nuestros actos**

1. Admite que lo que hiciste es incorrecto.
2. Pide disculpas sinceras.
3. Ofrece reparar el daño.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Admite que lo que hiciste es incorrecto. ¿Qué dirías? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pide disculpas sinceras. ¿Cómo puedes decir que lo sientes? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ofrece reparar el daño. ¿Qué puedes hacer para compensar por lo que hiciste? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Esta tarea fue hecha el _____	_____
(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: \_\_\_\_\_

Algunas veces es estupendo que los amigos traten de convencerte de ciertas cosas (como unirse al equipo de fútbol, construir un modelo de una nave espacial o probar una comida nueva). Pero en otras ocasiones, eso no es tan bueno, como cuando alguien trata de convencerte de que hagan algo que ustedes saben que no deben hacer. Esto se llama “presión negativa de los compañeros”, y puede ser muy difícil de resistir. Como pasa con cualquier otra habilidad, para resistir a la presión negativa de los compañeros se necesita práctica. ¡Y es lo que ustedes van a hacer!

Con un adulto de la familia, piensa en algunas situaciones de presión negativa de los compañeros. Luego practica el uso de las Habilidades de Firmeza para resistir.

¿En qué situación o situaciones puedo sentirme presionado(a) por mis amigos para hacer algo que sé que no debo hacer?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cómo me hace sentir la presión negativa de los compañeros? \_\_\_\_\_

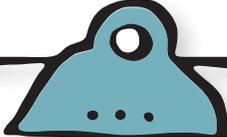
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cuando me siento presionado(a) a hacer algo que no quiero, puedo decir: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ahora usa las Habilidades de Firmeza para practicar con el adulto cómo decir estas frases en voz alta y con firmeza.

Esta tarea fue hecha el \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
(FECHA) (FIRMA DEL ADULTO)



**Habilidades de Firmeza**

- Mira directamente a la persona con la que estás hablando.
- Mantén la cabeza levantada y los hombros hacia atrás.
- Usa un tono de voz firme y calmado.
- Usa palabras respetuosas.



Nombre: \_\_\_\_\_

**Instrucciones**

1. Recorta las tarjetas siguientes y colócalas boca abajo en un tazón.
2. Por la mañana, saca una tarjeta del tazón sin mirar. Lee en voz alta los conceptos/habilidades de la tarjeta.
3. Practica estos conceptos/habilidades durante el día. Esa tarde, dile a un adulto de la familia lo bien que practicaste esas habilidades.
4. Si no consigues hacerlo bien, vuelve a poner la tarjeta en el tazón para otro día.
5. Cada día, saca una tarjeta nueva para practicar hasta que no quede ninguna tarjeta en el tazón. ¡Al final de la semana habrás practicado todas las habilidades!

### Empatía y respeto

**Empatía**

Sentir y comprender lo que otra persona está sintiendo. Tener empatía ayuda a responder a los demás de manera respetuosa y/o mostrar que esas personas nos importan.

**Respeto**

Cuando se es respetuoso, se tiene en cuenta cómo quieren ser tratados los demás y se los trata de esa manera.

### Escuchar con atención

- Enfoca tu atención en las palabras de la persona.
- No interrumpas.
- Haz preguntas para entender mejor.
- Repite lo que oíste para demostrar que entendiste.

### Firmeza

- Mira directamente a la persona con la que estás hablando.
- Mantén la cabeza levantada y los hombros hacia atrás.
- Usa un tono de voz firme y calmado.
- Usa palabras respetuosas.

### Cómo calmarse

- Basta—usa tu señal.  
Di qué sientes.  
Cálmate:
- respira.
  - cuenta.
  - habla contigo mismo de manera positiva.

### Resolución de problemas

- 1: Nombra el problema sin culpa.
- 2: Piensa en soluciones.
- 3: Considera las consecuencias.
- 4: Elige la mejor solución.

### Lista para hacer un plan

- El orden tiene sentido.
- Hay tiempo suficiente para hacerlo.
- No es muy complicado.
- Es realista y tú eres capaz de hacerlo.