

## ¿Quién comparte mis características?

Mi nombre es:		Escribe el nombre del compañero que comparta esta característica contigo:
Mi apellido es:		
El país en el que nací se llama:		
La región en la que nací se llama:		
Hablo otro idioma o lengua que se llama:		
Pertenezco a un grupo indígena que se llama:		
Mi color favorito es:		
Algo que me gusta hacer en mi tiempo libre es:		
Mi comida favorita es:		
Mi curso favorito en el colegio es:		
Algo que me gusta mucho de mi cuerpo o cara es (mi color de cabello, mi estatura, etc.):		
Pienso que soy bueno para... (pintar, contar chistes, correr, memorizar palabras, hacer cálculos con números, etc.):		



## Preguntín, Melodín y Dibujín

(Cada estudiante utilizará uno de estos tres personajes.)

Preguntín	Melodín	Dibujín
<p>Ante este reto, lo que hizo Preguntín fue empezar a hacerse preguntas a sí mismo y tratar de responderlas. Por ejemplo, se decía a sí mismo en voz alta: "Preguntín, cuánto da 9 por 9" y él mismo se respondía: "81". Así logró aprender la tabla del 9.</p>	<p>Ante este reto, lo que hizo Melodín fue inventarse una canción con ritmo para recitar la tabla del número 9. Luego cantó y cantó la canción y así pudo hacer lo que la maestra le indicó.</p>	<p>Dibujín decidió pintar filas de 9 cuadrados para representar las multiplicaciones del número 9. Así, cuando necesitaba saber, por ejemplo, el resultado de 9 por 2, pintaba dos filas de 9 cuadrados y los contaba. Pintó muchas veces hasta que en su mente imaginaba cómo se verían todos los posibles resultados en cuadrados y así aprendió la tabla del 9.</p>



(Corta por las líneas punteadas.)

Preguntín	Melodín	Dibujín
<p>Ante este reto, lo que hizo Preguntín fue empezar a hacerse preguntas a sí mismo y tratar de responderlas. Por ejemplo, se decía a sí mismo en voz alta: "Preguntín, cuánto da 9 por 9" y él mismo se respondía: "81". Así logró aprender la tabla del 9.</p>	<p>Ante este reto, lo que hizo Melodín fue inventarse una canción con ritmo para recitar la tabla del número 9. Luego cantó y cantó la canción y así pudo hacer lo que la maestra le indicó.</p>	<p>Dibujín decidió pintar filas de 9 cuadrados para representar las multiplicaciones del número 9. Así, cuando necesitaba saber, por ejemplo, el resultado de 9 por 2, pintaba dos filas de 9 cuadrados y los contaba. Pintó muchas veces hasta que en su mente imaginaba cómo se verían todos los posibles resultados en cuadrados y así aprendió la tabla del 9.</p>





Reconozco que todos sentimos cosas diferentes en las mismas situaciones y que a veces podemos sentir varias cosas a la vez.

### A veces, siento dos emociones a la vez

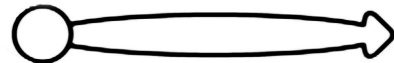


(Corta por las líneas punteadas y, luego, corta cada una de las agujas del reloj.)

Aguja de la hora

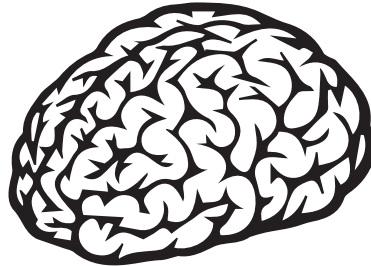


Aguja de los minutos





## ¿Sabes dónde está nuestro poder?



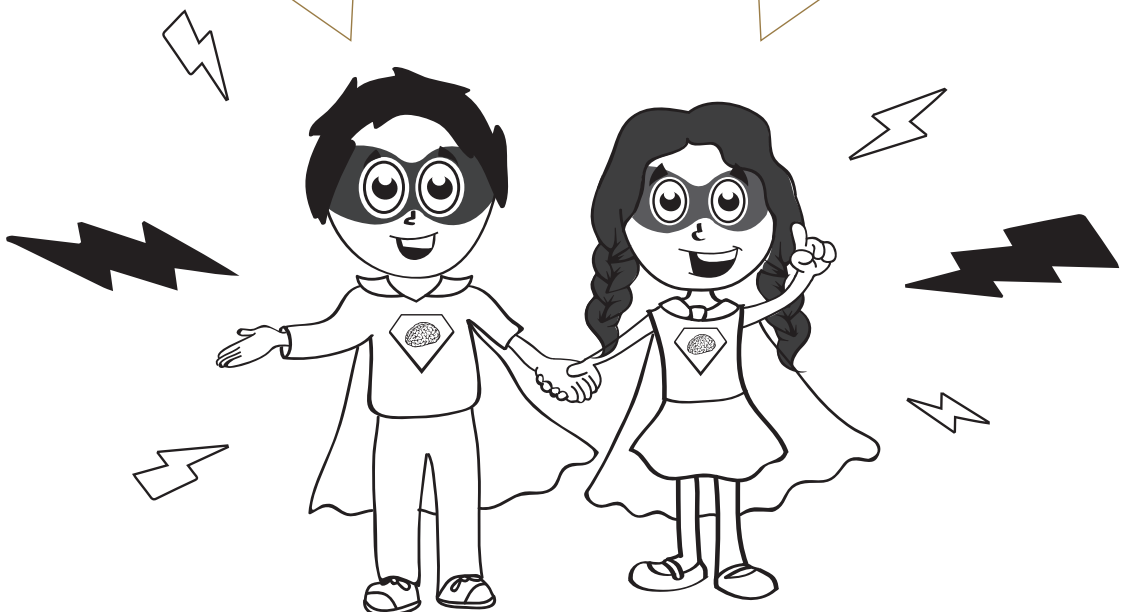
No está en nuestros puños, ni en nuestra lengua... Está en nuestro cerebro. Controlarse a uno mismo no es tan fácil, pero es posible. Cuando nos empujan, cuando se nos pierde el lápiz, cuando nos insultan o cuando algo nos da miedo... Nos detenemos, nos calmamos y pensamos qué podemos hacer. Ahora tenemos más amigos... Si tú también quieres lograrlo, intenta lo que aprendimos:

### Respira profundamente

Toma mucho aire y suéltalo despacio.

### Distráete pensando

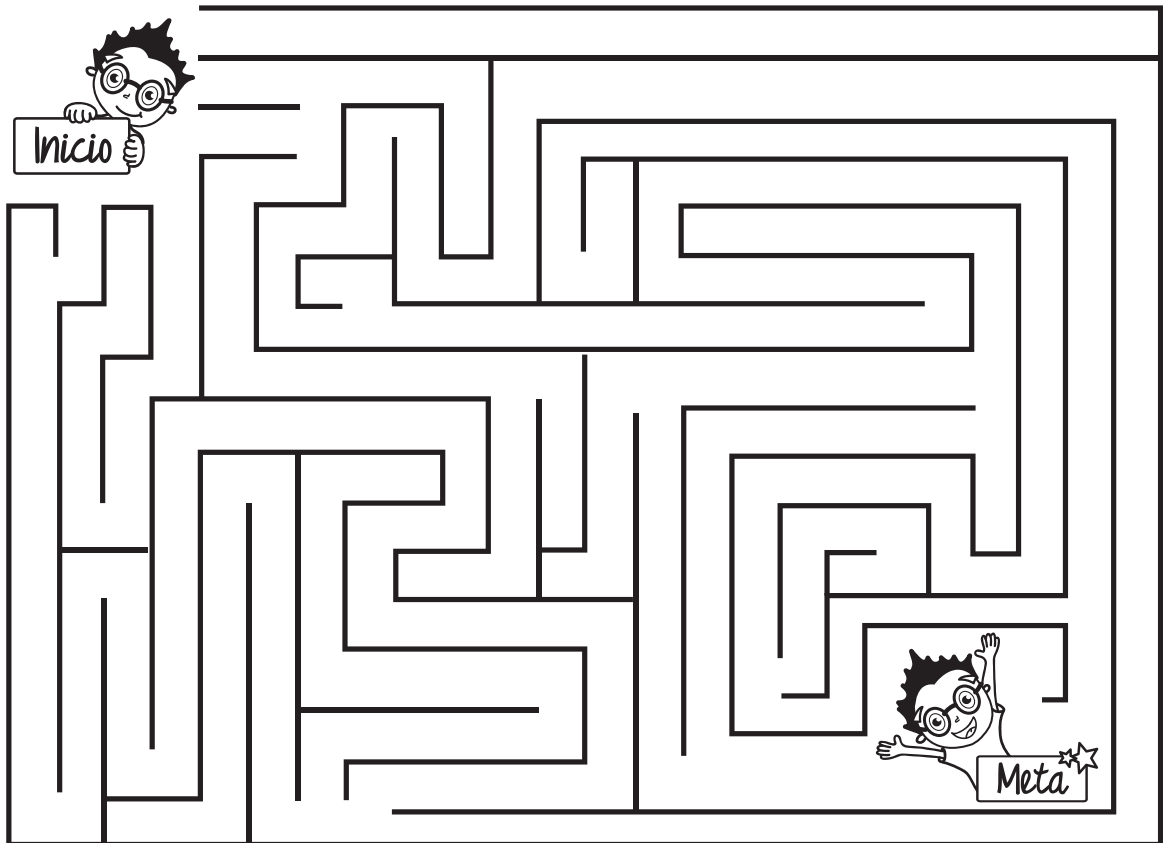
Piensa en algo que te guste.  
Cuenta hacia atrás 10, 9, 8, 7, ...







## Laberinto





## El arquero

Ronal quiere entrar al equipo de fútbol de su colegio. Se ha esforzado mucho y ha mejorado sus habilidades para presentarse a la posición de arquero. Todos los días ensaya sus saltos en el parque de su barrio y está muy entusiasmado.

Ronal siempre ha querido formar parte de ese equipo, porque admira mucho a los niños que ya están jugando y porque, además, sueña con ser un arquero profesional. Hoy van a escoger a los niños del equipo.

Ronal pasa al arco. Varios niños patean el balón y él logra atraparlo, pero muchas veces le meten gol. Cuando termina espera a que jueguen otros niños que también se presentaron para ser arqueros. Al final de la mañana, el profesor de educación física lee los nombres de los niños que quedaron seleccionados y Ronal no está en la lista.

Ronal se siente muy mal; siente que toda la sangre del cuerpo se le sube a la cabeza y que quiere explotar: siente calor, tiene ganas de llorar, las manos le sudan, no quiere hablar con nadie y decide irse del lugar.

Ronal se va a un lugar alejado del patio y, en medio de su cólera, empieza a pensar: "Yo no sirvo para nada"; y, al mismo tiempo, se siente triste porque no va a poder formar parte del equipo de fútbol del colegio.



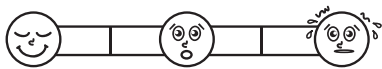
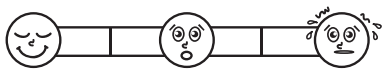
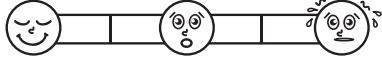
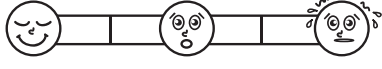
Identifico creencias que favorecen la perseverancia a pesar de las dificultades y fracasos.

## La escalera de la perseverancia



## ¿Qué me estresa y cuánto?

Perfil de estrés de: \_\_\_\_\_

<p>Situaciones más estresantes</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	 
<p>Situaciones menos estresantes</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	 
<p>La situación que yo pensé</p> <p>_____</p>	

### Lista de situaciones para clasificar:

1. No tener grupo para un trabajo en clase
2. Pedirle ayuda a un compañero o compañera con una tarea y no saber si querrá ayudarme
3. Que estén comentando un chisme de mí que no es cierto
4. Tener que presentar mi trabajo frente a toda la clase
5. Que un amigo o amiga necesite mi ayuda con un curso y no saber cómo ayudarlo
6. Salir a la pizarra y no saber la respuesta

