



Nombre: _____

Imagina que eres un reportero(a) que está haciendo un reportaje sobre emociones fuertes y empatía. Ya tuviste la oportunidad de entrevistar a un compañero(a) de clase. Ahora vas a entrevistar a un adulto de tu familia usando las mismas preguntas. Léele en voz alta al adulto los siguientes versos de “Caminar” [“Walk, Walk, Walk”] y las preguntas de la entrevista. Registra sus respuestas para tu reportaje.

Ves que ella se está enojando, tú también te has sentido así

Describe una vez en la que te sentiste realmente enojado(a): _____



¿Qué hiciste? _____

Con vergüenza, celos, miedo: emociones fuertes totalmente

Describe una vez en la que te sentiste realmente avergonzado(a), celoso(a) o asustado(a):



¿Qué hiciste? _____

*La empatía es la vía para reconocer y caminar
Para mostrar un poco de compasión y hacer lo que dices*

Describe una vez en la que ayudaste o le demostraste empatía a otra persona:



¿Cómo te sentiste al hacerlo? _____

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



Nombre: _____

¿Alguna vez sientes que los adultos no te escuchan? ¿O quizá los adultos sienten que tú no los escuchas a ellos? Puede ser que tanto ellos como tú estén *escuchando*, ¡pero que no estén *escuchando con atención!*

Hoy vas a explicarle a un adulto de tu familia las habilidades que se usan cuando se escucha con atención. ¡Luego practicarán los dos! Estas habilidades los ayudarán a comunicarse mejor y a llevarse bien con los demás.

Practica escuchar con atención

Dile al adulto tres cosas que te gustaría hacer mañana. Fíjate bien en las habilidades para Escuchar con Atención que el adulto usa mientras te escucha. 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 ha entendido	<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 le gustaría hacer mañana, 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 ha entendido	<input type="checkbox"/>

¿Qué tal lo hiciste? _____

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

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



Nombre: _____

Puede que te asuste hablar en voz alta o hablar con alguien a quien no conoces. Pero con un poco de práctica, te resultará más fácil.

Con un adulto de la familia, practica cómo pedir ayuda de manera firme. Imaginen que el adulto es un empleado(a) de una tienda. Tienes que pedirle ayuda para encontrar tus cereales favoritos. Primero escribe lo que piensas decirle y practícalo con el adulto. Luego vayan a una tienda real y practica cómo pedir ayuda a un empleado(a) real para encontrar los cereales o cualquier otra cosa que necesiten. ¡Recuerda usar las Habilidades de Firmeza!

Las palabras que diré para pedir de manera firme a un empleado(a) de una tienda para que me ayude a encontrar mis cereales favoritos:

Ahora imagina que el adulto es el empleado(a) de una tienda y pregunta. El adulto marcará las Habilidades de Firmeza en las casillas siguientes a medida que tú las uses.



Habilidades de Firmeza	Sí
Mirar directamente a la persona con la que estás hablando	<input type="checkbox"/>
Mantener la cabeza levantada y los hombros hacia atrás	<input type="checkbox"/>
Usar un tono de voz firme y calmado	<input type="checkbox"/>
Usar palabras respetuosas	<input type="checkbox"/>

¿Qué tal lo hiciste? Si no están marcadas todas las habilidades, ¡inténtalo de nuevo!

Las palabras que diré para pedir de manera firme a un empleado(a) de una tienda para que me ayude a encontrar _____ :

Ahora ve a una tienda real con el adulto. Pide al adulto que observe mientras tú le pides ayuda a un empleado(a). ¡Recuerda usar las Habilidades de Firmeza! Después, con el adulto, lean la lista siguiente y marquen todas las habilidades que usaste.



Habilidades de Firmeza	Sí
Mirar directamente a la persona con la que estás hablando	<input type="checkbox"/>
Mantener la cabeza levantada y los hombros hacia atrás	<input type="checkbox"/>
Usar un tono de voz firme y calmado	<input type="checkbox"/>
Usar palabras respetuosas	<input type="checkbox"/>

¿Qué tal lo hiciste? Si no están marcadas todas las habilidades, ¡inténtalo de nuevo!

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



Nombre: _____

No hace falta ser mago ni saber magia para predecir qué van a hacer las personas. Solo se necesita saber unos cuantos trucos. Y todos los trucos tienen que ver con pensar cómo se podrían sentir los demás.

Lee la lista de Trucos para hacer predicciones de abajo con un adulto de la familia. Luego prueba los trucos con el adulto para predecir cómo podría sentirse cada uno de ustedes en las situaciones que se listan en la tabla.

Trucos para hacer predicciones

- Piensa qué sabes de la persona.
- Piensa de qué manera la acción puede afectar a la persona.
- Piensa cómo puede reaccionar la persona.
- Piensa cómo podrías reaccionar tú en la misma situación.

Predicciones del/de la estudiante	Predicciones del adulto
El adulto encuentra un plato roto en la basura. El adulto podría sentirse:	Sin preguntar, tiraste algunos juguetes porque crees que el estudiante ya es demasiado mayor para jugar con ellos. El estudiante podría sentirse:
El adulto tiene que trabajar hasta tarde tres noches seguidas. El adulto podría sentirse:	El estudiante trabajó mucho en un proyecto para la escuela, pero aun así, no pudo terminarlo. El estudiante podría sentirse:
Limpiaste tu cuarto sin que te lo pidieran. El adulto podría sentirse:	El estudiante llega a casa y se encuentra en la mesa su postre favorito. El estudiante podría sentirse:

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



Nombre: _____

¿Qué saben los adultos y los niños en realidad sobre lo que piensan los demás? ¡Vamos a averiguarlo! Tú y un adulto de tu familia van a intentar comprender la perspectiva del otro.

Primero, responde las preguntas en la parte izquierda de la página. Trata de identificar la perspectiva de la otra persona y las razones por las que tiene esa perspectiva. Cuando termines, dobla la página por la mitad, para que no se vean tus respuestas. Luego, pide al adulto que responda las mismas preguntas en la parte derecha de la página. Luego abran la página y comparen las respuestas para ver si cada uno comprende bien la perspectiva del otro.

Perspectiva del(la) estudiante	Perspectiva de la persona adulta
¿Cuántas tareas domésticas debe hacer el estudiante cada semana? Mi perspectiva es:	¿Cuántas tareas domésticas debe hacer el estudiante cada semana? Mi perspectiva es:
Mi razón o razones son:	Mi razón o razones son:
Creo que la perspectiva del adulto es:	Creo que la perspectiva del estudiante es:
Creo que la razón o razones del adulto son:	Creo que la razón o razones del estudiante son:

¿Acertaron acerca de la perspectiva de la otra persona? _____

¿Qué cosas nuevas supieron acerca de la perspectiva de la otra persona? _____

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



Nombre: _____

Cuando las personas están prejuiciadas, juzgan, o se forman una opinión sobre una persona incluso antes de conocerla. Formarse opiniones acerca de las personas sin siquiera conocerlas es injusto, lastima y es irrespetuoso.

Con la ayuda de un adulto de la familia, vas a conocer mejor a un adulto. Pide al adulto que elija a otro adulto, un pariente o un amigo suyo, al que tú no conozcas muy bien. Marquen todas las características que crean que describen a esa persona en la Columna 1. Marquen todas las características que crean que te describen a ti en la Columna 2. Luego comparen las columnas y comprueben si marcaron las mismas cosas en las dos. Con el adulto, piensa en preguntas que puedes hacerle al amigo o pariente adulto para conocerlo mejor. ¡Luego trata de hacerlo!

Columna 1

Características del adulto amigo o pariente

- Alto(a)
- Bajo(a)
- Cabello negro o castaño
- Cabello rubio
- Amistoso(a)
- Tranquilo(a)
- Muy activo(a)
- Divertido(a)
- Serio(a)
- Otros: _____

Columna 2

Mis características

- Alto(a)
- Bajo(a)
- Cabello negro o castaño
- Cabello rubio
- Amistoso(a)
- Tranquilo(a)
- Muy activo(a)
- Divertido(a)
- Serio(a)
- Otros: _____

¿Qué preguntas puede hacerle al amigo o pariente adulto para conocerlo mejor?

1. _____
2. _____
3. _____

Esta tarea fue hecha el _____

(FECHA)

(FIRMA DEL ADULTO)



Nombre: _____

No estar de acuerdo está bien, ¡siempre y cuando se exprese el desacuerdo de manera respetuosa! Cuando dos personas expresan su desacuerdo de manera respetuosa, se escuchan una a la otra e intentan comprender las perspectivas de la otra persona. Con un adulto de la familia, lee el siguiente guion de un desacuerdo irrespetuoso entre un adulto y un niño. Luego vuelvan a leerlo y cambien cada intervención para convertirlo en un desacuerdo respetuoso. Cuando estén reescribiendo el guion, recuerden que cuando se es respetuoso se tiene en cuenta cómo quieren ser tratados los demás y se les trata de esa manera.

Adulto: ¿Adivinas qué hice? ¡Un guiso de anchoas y alcachofas! ¡Es tu plato favorito!

Adulto: _____

Niño: ¿De qué estás hablando? ¡No es mi plato favorito, es el tuyo! A ver, ¿a quién le gustan las anchoas?

Niño: _____

Adulto: ¿Cómo sabes que las odias? ¡Nunca las has probado! ¡Odias todo!

Adulto: _____

Niño: ¡Acabas de decir que era mi plato favorito! ¿Cómo puede serlo si nunca lo he probado? Yo no odio nada. ¡Solo las anchoas!

Niño: _____

Adulto: ¿Cómo sabes que odias las anchoas si nunca las has probado? ¡Siempre dices lo mismo sobre las comidas nuevas!

Adulto: _____

Niño: No me gustan, ¡y listo! ¡No voy a comer un plato que lleva algo que no me gusta!

Niño: _____

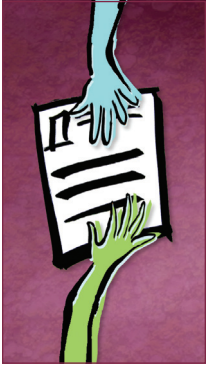
Adulto: ¡Lo comerás!

Adulto: _____

Niño: ¡No lo comeré!

Niño: _____

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



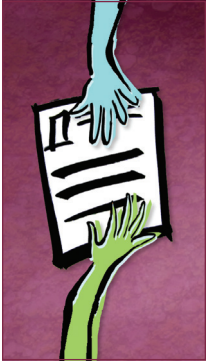
Nombre: _____

¿Qué significa la compasión para ti? Pide a un adulto de la familia que piense en esta pregunta. Luego hagan juntos un collage en el espacio que se proporciona abajo para expresar qué piensan que significa la compasión. Pueden dibujar, pintar, escribir palabras o pegar fotos de revistas o siluetas de papel. Usen la otra cara del papel si lo necesitan. ¡Sean creativos!

Compasión



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



Nombre: _____

¡Llegó el momento de usar de nuevo tus habilidades de reportero(a)! Hoy vas a hacer un reportaje sobre las maneras de calmarse. ¿Cómo lo harás? Afortunadamente, se presentó una estupenda canción nueva que se titula “Canción para calmarse” [“Calm Down”]. Pide a un adulto de la familia que lea los versos de “Canción para calmarse” que se incluyen abajo. Luego, juntos respondan a las siguientes preguntas para completar tu reportaje musical.

*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*



Reportaje sobre cómo calmarse

¿Cuáles son algunas situaciones en las que necesitas calmarte? _____

¿Cuáles son algunos de los sentimientos fuertes que necesitas controlar en estas ocasiones? _____

¿Cuáles son algunas cosas que puedes hacer como ayuda para calmarte? _____

¿Usas actualmente alguno de los Pasos para Calmarse que se mencionan en esta canción? ¿Cuáles? _____

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



Nombre: _____

Eres un médico de las emociones. Tu especialidad es controlar los sentimientos fuertes. Hoy tu paciente es un adulto de tu familia.

Hazle al adulto el chequeo rutinario de calmarse. Practiquen los dos juntos cada una de las Maneras de Calmarse de la lista de abajo.

Nombre del paciente: _____ Motivo de la consulta: Chequeo rutinario de calmarse.

Una situación en la que podría necesitar calmarse: _____

Cuando necesites calmarte, empieza con esto (practiquen cada uno de los pasos):

Basta—usa tu señal. ¿Cuál es tu señal? _____

Di qué sientes. La situación anterior hace que te sientas: _____

Cálmate:

Respira. *Haz la siguiente actividad con el paciente para practicar la respiración profunda. Repite cuantas veces sea necesario: Siéntate y cierra los ojos, o mira al piso. Pon la mano sobre tu estómago, justo encima del ombligo. Ahora enfoca la atención en tu respiración, respira profundamente tomando aire y llevándolo hacia la parte inferior de tus pulmones. Debes sentir que tu estómago se mueve hacia afuera mientras lo haces. Ahora saca el aire a través de la boca, despacio y con control. Asegúrate de que puedes sentir cómo tu mano se mueve hacia afuera y hacia adentro mientras respiras.*

Contar. Cuenta hacia atrás desde diez.

Hablar conmigo mismo(a) de manera positiva. ¿Cuáles son algunas cosas positivas que puedes decirte a ti mismo en la situación anterior, que te ayuden a calmarte? _____

El paciente terminó el chequeo de calmarse de manera satisfactoria.



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



Nombre: _____

Eres un entrenador personal de emociones. ¡Ayudas a mantener las emociones de tus clientes en excelente estado! Hoy vas a ayudar a un adulto de tu familia a controlar su ansiedad.

Primero completa el formulario sobre buen estado emocional con el adulto. Luego practiquen cómo controlar la ansiedad usando alguna de las Maneras de Calmarse. ¡Tú y el adulto estarán en óptimo estado emocional en muy poco tiempo!

Formulario de buen estado de ansiedad

Situaciones en las que siento ansiedad:

Estudiante: _____

Adulto: _____

Señales físicas de la ansiedad que yo experimento (marca todas las que correspondan).

Estudiante	Adulto	Señal	Estudiante	Adulto	Señal
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dolor de estómago	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Los pensamientos se atropellan
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dolor de cabeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	No es posible enfocarse
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Se siente calor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Los músculos se sienten tensos
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Se siente frío	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Se suda
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Se tiembla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Se tienen sentimientos negativos

¿Qué haces para sentirte mejor cuando estás ansioso?

Estudiante: _____

Adulto: _____

Las siguientes son Maneras de Calmarse que se usan después de haber dicho la señal para indicar basta y haber nombrado el sentimiento cuando se está ansioso. Elijan una o más para practicarlas juntos.

Respira. Practiquen la respiración profunda, como hiciste en clase.

Cuenta. Cuenta hacia atrás desde diez (o de dos en dos, de tres en tres o de otra manera que quieran).

Habla contigo mismo(a) de manera positiva. ¿Qué frase positiva puedes decirte a ti mismo cuando estás ansioso?

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



Nombre: _____

Tus músculos están tensos. Empiezas a sentirte mareado. ¡Quieres gritar! ¿Qué ocurre? ¿Estás enfermo? ¡No! Te sientes frustrado. Cuando se hace algo difícil o se intenta dominar algo nuevo, es común sentirse frustrado.

Con un adulto de la familia, responde las preguntas de abajo sobre la frustración. Piensen en situaciones en las cuales puedan sentirse frustrados, luego piensen en maneras de calmarse cuando se sienten así, ¡eso los ayudará a controlar la frustración antes de que la frustración los controle a ustedes!

Estudiante: Me siento frustrado(a) cuando: _____

Adulto: Me siento frustrado(a) cuando: _____

Cuando me siento frustrado(a) me calmo (marca todo lo que corresponda):



Estudiante	Adulto	Cómo calmarse
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Respirar profundamente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Contar
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hablar consigo mismo de manera positiva
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Alejarse
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tomarse un descanso
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Otro:

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

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

Estudiante: La próxima vez que me sienta frustrado(a) en la situación que mencioné antes, puedo decirme a mí mismo(a) (frase para hablar consigo mismo de manera positiva):

Adulto: La próxima vez que me sienta frustrado(a) en la situación que mencioné antes, puedo decirme a mí mismo(a) (frase para hablar consigo mismo de manera positiva):

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



Nombre: _____

“¡No puedo creer que tú hayas hecho eso! ¡Estoy tan enojado! ¡Ahora voy a destrozar también el tuyo!”.

¿Te resulta familiar esto? Podría estar ocurriendo en tu propio hogar: ¡Alguien quiere tomar venganza! Es normal sentir deseos de venganza cuando se cree que alguien nos hizo algo malo, incorrecto o nos trató sin respeto. Pero es importante aprender a resistir estos deseos, porque, con frecuencia, la venganza hará que el problema sea peor.

Con un adulto de la familia, habla y escribe acerca de ocasiones en las que pudiste haber sentido deseos de tomar venganza y qué hiciste para resistir.

Para la respuesta del estudiante

Cuando mi hermano(a) (u otro pariente joven o un amigo de la vecindad) hace _____, me hace sentir _____.

Cuando ocurre lo anterior, algunas veces tengo ganas de vengarme. Pero si lo hago, el problema puede hacerse _____.

Para resistir los deseos de tomar venganza, hago (o haré) lo siguiente (marca todo lo que corresponda):

- Contar Ignorarlo(a) Respirar profundamente Perdonarlo(a) Alejarme
- Hablar conmigo mismo(a) de manera positiva (escribe un ejemplo aquí): _____
- Otro: _____

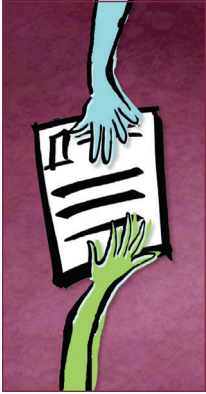
Para la respuesta del adulto

Puedo ayudarte a resistir los deseos de venganza ayudándote a hacer lo siguiente:

- Contar Alejarte Hablar contigo mismo(a) de manera positiva Perdonarlo(a) Respirar profundamente
- Otro: _____

Ahora ayude a su estudiante a practicar lo que marcaron arriba.

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



Nombre: _____

¿Cómo te sientes cuando alguien te humilla? Algunas veces cuando la gente nos dice cosas desagradables, irrespetuosas o que nos lastiman, pueden hacer que sintamos que no tenemos importancia, que nos sintamos pequeños, mal, e incluso que nos enojemos. Puede ser difícil manejar las humillaciones cuando se está sintiendo alguna de estas emociones fuertes. Con un adulto de la familia, practica cómo manejar las humillaciones usando las Maneras de Calmarse.

Los zapatos

Tu primo acaba de regalarte un par de zapatos. A ti te gustan mucho, aun cuando te quedan un poco grandes. Alguien hace un comentario insultante sobre tus zapatos.

Practica todas las siguientes Maneras de Calmarse con el adulto:

- Respirar profundamente
- Contar mentalmente
- Hablar consigo mismo de manera positiva

Lo que me diría a mí mismo(a): _____

Piensa en una frase firme para decir como respuesta a la humillación, luego practica con el adulto cómo decirla.

Cuando no puedes conseguir que alguien deje de humillarte, necesitas pedir ayuda a un adulto. Practica pedir ayuda al adulto de tu familia para la situación de los zapatos.

Tu propia situación

Practica todas las siguientes Maneras de Calmarse con el adulto:

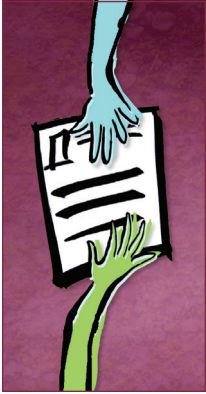
- Respirar profundamente
- Contar mentalmente
- Hablar consigo mismo de manera positiva

Lo que me diría a mí mismo(a): _____

Piensa en una frase firme para decir como respuesta a tu situación, luego practica con el adulto cómo decirla.

Siempre que no puedas conseguir que alguien deje de humillarte, necesitas pedir ayuda a un adulto. Practica pedir ayuda al adulto en esta situación.

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



Nombre: _____

Eres miembro de un equipo de limpieza que barre suposiciones. Algunas veces las personas hacen suposiciones cuando creen que saben qué está pasando, pero no tienen toda la información. ¡Y algunas veces las personas suponen lo peor! Tu trabajo es asegurarte de que eso no ocurra. Hoy estás entrenando a un nuevo miembro de tu equipo de limpieza: un adulto de tu familia. Completen juntos el siguiente formulario de entrenamiento para limpieza de suposiciones.

Cuando se hacen suposiciones, se cree que se sabe la verdad sobre lo que las personas piensan o del porqué las personas actúan de la manera que lo hacen, sin detenerse a considerar todas las posibilidades. ¿Por qué no es una buena idea hacer suposiciones acerca de situaciones en las que están involucradas otras personas?

Lo primero que tiene que saber el nuevo miembro del equipo es que con frecuencia las suposiciones se hacen cuando las emociones empiezan a estar fuera de control. Repasa y completa las siguientes Maneras de Calmarse con el adulto:

Basta—usa tu señal. ¿Qué señal puedes usar para indicar basta? _____

Di qué sientes.

Cálmate: respira, cuenta, habla contigo mismo de manera positiva.

Después de calmarte, consigue más información sobre la situación. ¿Qué puedes hacer para obtener más información?

Juntos practiquen cómo evitar hacer suposiciones en la situación siguiente. Usa el recurso de hablar contigo mismo de manera positiva y las habilidades de firmeza para obtener más información.

Encuentras en la basura uno de tus platos favoritos roto.

Piensas para ti mismo: _____

Le preguntas a un miembro de la familia: _____

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



Nombre: _____

Otra vez llegó el momento de ser un reportero. Tus fuentes de información te dicen que hay una nueva manera muy buena de resolver problemas. Son unos pasos sencillos, ¡y puedes aprenderlos con una canción! ¿Será verdad? ¿Tienes que averiguarlo!

Pide a un adulto de la familia que lea los versos de “Paso adelante” que se incluyen más abajo, luego hazle las preguntas a continuación. ¡El adulto verá qué sencillos pueden ser estos pasos!

*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

¿Cuál es el primer paso que hay que seguir cuando se tiene un problema?

1: _____

¿Cuáles son los tres pasos siguientes?

2: _____

3: _____

4: _____

¿Cuál es una buena manera de recordar estos Pasos para Resolver Problemas?

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



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



Nombre: _____

Tienes un problema con un miembro de tu familia. ¿Qué haces? ¡Usas los Pasos para Resolver Problemas! ¡Eso es! Enséñale a un adulto de tu familia los Pasos para Resolver Problemas que aprendiste en clase. Luego, los dos juntos, piensen en un problema común que pueden tener en la casa. Trabajen juntos en cada uno de los Pasos para Resolver Problemas para resolverlo y luego prueben su 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: _____

Imagina que tienes una familia de cuatro miembros y que tienes un problema. Un adulto de la familia cocina la cena todas las noches y ya está aburrido y cansado de hacerlo. El adulto decidió que cocinará la cena solo tres veces por semana. ¿Quién va a cocinar las otras cuatro noches? Tú y el adulto encuentran una solución: El resto de la familia se turnará para cocinar la cena las cuatro noches restantes. Pero solo quedan tres miembros de tu familia para cocinar cuatro noches. ¿Qué van a hacer? ¡Necesitan un plan!

Con el adulto, haz un plan de tres pasos para ver cómo esta familia imaginaria se turnará para cocinar las cuatro noches restantes. Asegúrate de usar la Lista para hacer el plan que se incluye aquí.

Problema: ¿Quién va a cocinar cuatro noches por semana?
Solución: Tres miembros de la familia se turnarán para hacerlo.

Plan para cocinar la cena

1. _____

2. _____

3. _____

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.

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



Nombre: _____

“¿Puedes ayudarme?”. Algunas veces estas palabras no son fáciles de decir. Cuando te sientes agobiado, frustrado, cansado o preocupado, o estás en una situación que no puedes controlar tú solo, la mejor solución es pedir ayuda a un adulto de confianza.

Habla con un adulto de tu familia y escribe acerca de una situación en la que puedas necesitar pedir ayuda. Luego practica pedir ayuda al adulto usando las Habilidades de Firmeza que se incluyen más abajo.

Algunas cosas en las que puedo necesitar pedir ayuda son (marca y describe todo lo que corresponda):

Tareas de la escuela—describe: _____

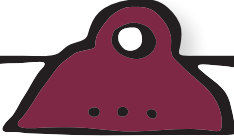
Problemas con un hermano, un amigo o un compañero de clase—describe: _____

Tareas domésticas—describe: _____

Otras—describe: _____

Selecciona una o más situaciones de las que describiste arriba.
¿Qué puedes decirle a un adulto de confianza para pedirle ayuda?

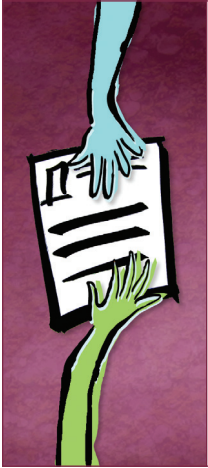
Ahora practica cómo decir las frases anteriores con el adulto.
¡Recuerda usar las Habilidades de Firmeza!



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: _____

“¿Oíste lo de Nicole? Oí que a Nicole le gusta Ramón, ¡y hasta lo llamó ayer en la noche!
¿Lo puedes creer?”.

¿Creen que Nicole se sentiría feliz si oyera esto? Probablemente no. Cuando una información que puede ser verdad o no, o una información que es privada se hace circular, se llama chisme. Si haces circular esta información sobre Nicole, estás propagando un chisme. Chismear y propagar chismes puede ser dañino.

Con un adulto de tu familia, vas a trabajar para detener los chismes. Respondan juntos a las preguntas siguientes para ayudar a detener los chismes antes de que empiecen.

¿De qué manera pueden ser dañinos o pueden lastimar los chismes? Den un ejemplo: _____

¿Alguna vez se han sentido lastimados por un chisme? Descríbanlo.

Estudiante: _____

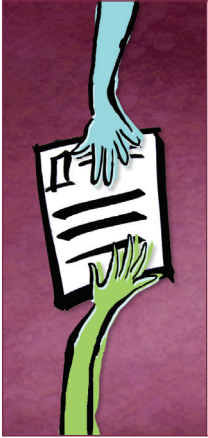
Adulto: _____

¿Cuáles son algunas maneras de propagar chismes? _____

¿Cuáles son algunas maneras efectivas de hacer frente a los chismes? _____

¿Cuál es una manera efectiva de detener un chisme antes de que empiece? _____

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



Nombre: _____

¿Qué ocurre cuando un amigo intenta convencerte de hacer algo que no es seguro o que no es respetuoso? Esto se llama presión negativa de los compañeros.

Puede ser difícil resistir ante los amigos persuasivos que intentan convencerte de hacer algo que sabes que no debes hacer. Como pasa con cualquier otra habilidad, para resistir a la presión negativa de los compañeros se necesita práctica. ¡Y es exactamente lo que vas a hacer!

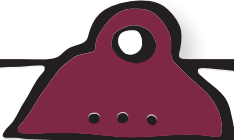
Con un adulto de la familia, piensa en algunas situaciones de presión negativa de los compañeros. Luego practica el uso de las Habilidades de Firmeza para resistir.

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

¿Cómo hace que me sienta la presión negativa de los compañeros? _____

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

Ahora practica usar las Habilidades de Firmeza para decir esta frase, en voz alta y de manera firme, con el 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.

Esta tarea fue hecha el _____ | _____

(FECHA) (FIRMA DEL ADULTO)



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 cuán bien 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 mostrando 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.

Resolver 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.