

agenda

EMOCIONAL

B

¡BIENVENIDO

a tu

agenda

EMOCIONAL!

Este es un espacio único
para ti, ¡te pertenece!

Aquí podrás escribir, dibujar, rayar
y expresar TODO lo que pasa por tu
mente y tu corazón: todo aquello que
piensas o sientes.

¡Inicia poniéndole
una marca personal
a esta agenda! Escribe
la manera como más
te gusta que te llamen.

Representáte como prefieras. Puede ser con una frase, una
palabra, un dibujo, un símbolo, un emoji, una foto.



AGENDA
2030

En Norma estamos comprometidos con promover la **sostenibilidad** de nuestro planeta. Por eso, implementamos acciones que contribuyen al logro de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** propuestos por la **ONU**. Promovemos la protección del medioambiente y el desarrollo social, para construir un futuro más justo, próspero y sostenible para todos. En consecuencia, innovamos en nuestra forma de trabajar y de manera particular en nuestros procesos de producción editorial.

Este libro se ha impreso con tintas **ecológicas** y en papel **biodegradable, reciclable** y **compostable**, elaborado 100 % con fibra de caña de azúcar y totalmente libre de químicos blanqueadores. Cuidar y preservar nuestro planeta es responsabilidad de todos y con estas prácticas contribuimos a mantener su equilibrio.

Sesión 1 ▶ ¿Quiénes viviremos esta aventura? 4

Propósito: conocer nuestros gustos y preferencias e identificar afinidades entre compañeros.

Sesión 2 ▶ ¿De qué me siento orgulloso? 6

Propósito: destacar mis logros y las buenas decisiones que me generan satisfacción.

Sesión 3 ▶ ¿Cómo puedo tomar una buena decisión? 8

Propósito: identificar las situaciones en las que puedo tomar mis propias decisiones y asumir sus consecuencias.

Sesión 4 ▶ ¿Cómo nos cuidamos unos a otros? 10

Propósito: pactar un acuerdo de convivencia entre compañeros y un compromiso para cumplirlo.

Sesión 5 ▶ ¿Qué se siente hacer sentir bien a los demás?..... 12

Propósito: hacer sentir bien a un compañero valorando algunas de sus cualidades.

Sesión 6 ▶ ¿Por qué necesitamos la ayuda de otros?..... 14

Propósito: comprender que necesitamos la ayuda de muchas personas para alcanzar nuestros sueños.

Sesión 7 ▶ ¿Quién necesita mi ayuda?..... 16

Propósito: ofrecer mi ayuda a mis compañeros para lograr una meta común.

Sesión 8 ▶ ¿Puedo ser sincero sin herir los sentimientos? 18

Propósito: expresar, de manera sincera y amable, las cosas que no nos gustan uno del otro.

Sesión 9 ▶ ¿Cómo reconozco mis errores? 20

Propósito: aprender a reconocer con humildad los errores, asumir las consecuencias y pedir perdón.

Sesión 10 ▶ ¿Cómo va mi aprendizaje emocional? 22

Propósito: valorar los avances y logros que he alcanzado en la primera etapa del programa socioemocional.

Sesión 2. ¿De qué me siento orgulloso?



Dibuja o escribe de qué te sientes orgulloso o satisfecho, que quieras contarle a todo el mundo.



Mi mayor cualidad...

Una buena acción...

Mi creación más bonita...

Un aprendizaje o una meta lograda...

Algo en lo que fui el ganador...

Algo que me diferencia de los demás...



Soy el **ORGULLO**
de mi **FAMILIA**

Pregunta a tus familiares qué acciones o cualidades tuyas los hacen sentirse orgullosos.

Mi
.....
.....
.....

se siente orgulloso de mí porque

.....
.....
.....

Mi
.....
.....
.....

se siente orgulloso de mí porque

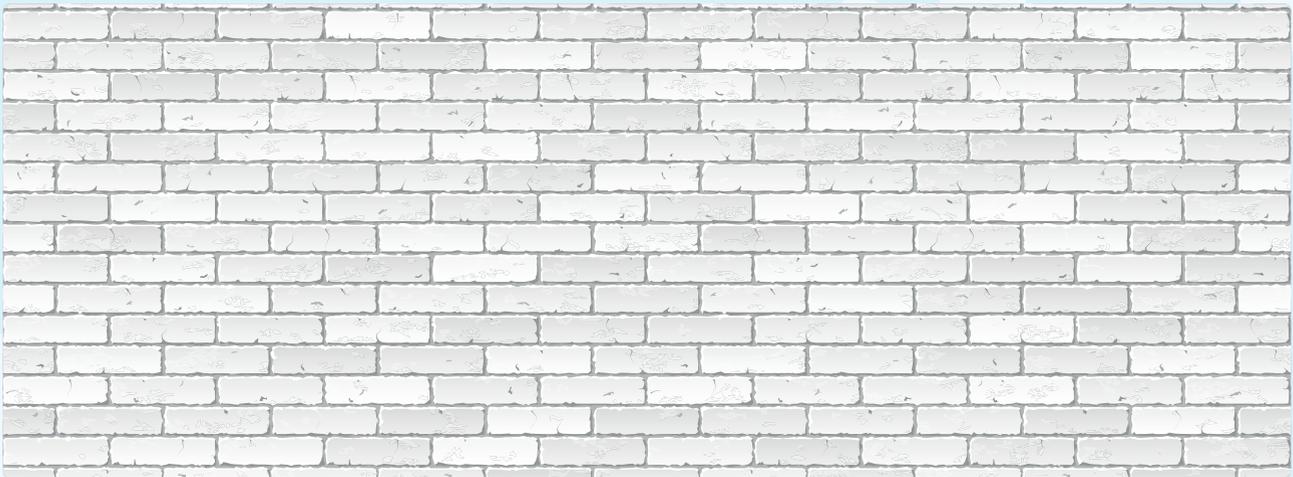
.....
.....
.....

Mi
.....
.....
.....

se siente orgulloso de mí porque

.....
.....
.....

Escribe o dibuja, en el muro, cómo te hace sentir lo que dicen de ti tus familiares.



Sesión 3. ¿Cómo puedo tomar una buena decisión?

05 DECISIONES del DÍA a DÍA



Sé paciente y no actúes sin pensar. No tomes decisiones apresuradas, más bien, reflexiona sobre las opciones con que cuentas ante un problema y piensa en las consecuencias de cada una de estas.

En grupo, analicen cada situación de la sesión e imaginen cuál sería la mejor decisión. Usen palabras clave.

*¿Cuál es el problema?
¿Cuáles son las opciones?*

¿Cuáles serían las consecuencias de cada opción? ¿Qué pasaría si...?

¿Cuál sería la mejor opción o decisión? ¿Por qué?

Problema 1

Problema 2

Problema 3

Problema 4

Problema 5

ORDENA tus prioridades

Una prioridad es una cosa que se considera más importante que otra.

Imagina que debes hacer estas tres cosas con urgencia. Encierra la que te gusta más.



Ver tu programa favorito que empieza en diez minutos.



Realizar una labor de la casa que tu mamá te pidió.



Hacer la tarea de inglés para mañana.

Imagina qué pasaría en cada caso...

¿Qué pasaría si no ves el programa de televisión?

¿Qué pasaría si no realizas la labor de la casa?

¿Qué pasaría si no haces la tarea de inglés?

Según lo anterior, decide cuál es el orden más adecuado para realizar las tareas.

1.
2.
3.

¿Por qué crees que ese orden de prioridades es el más adecuado?

Sesión 4. ¿Cómo nos cuidamos unos a otros?



En este acuerdo, te comprometes a tratar a los demás como quieres ser tratado. También, identificas cómo actuar para hacer sentir bien a tus compañeros.

Acuerdo de convivencia cuidadosa

Los compañeros del curso nos comprometemos con el siguiente acuerdo de convivencia, que hemos construido entre todos y que nos servirá para sentirnos y relacionarnos mucho mejor.

Nosotros tratamos a los demás como nos gusta que nos traten, por eso:

1

2

3

4

5

6

Escribe tu firma o dibuja tu huella o un símbolo.

Como signo de mi compromiso, firmo este acuerdo.

Un PERSONAJE ejemplar



Escoge a uno de tus personajes favoritos (de un libro, de un programa de TV, de un cómic, de una película, de un videojuego, de las redes sociales o de la vida real) que se distinga por tratar muy bien a los demás.

Dibújalo y completa las frases.

6 Algo que debe mejorar es

.....
.....
.....

5 Las personas lo admiran porque

.....
.....
.....

4 Una buena acción que hizo fue

.....
.....
.....

1 Nombre del personaje

.....
.....

2 Se destaca por ser

.....
.....
.....

3 Es un ejemplo de convivencia porque

.....
.....
.....

Sesión 5. ¿Qué se siente hacer sentir bien a los demás?

La ruta de la **EMPATÍA**

Sigue la ruta de los números para hacer sentir bien a un compañero.

¿Cómo crees que se siente tu compañero en el curso?

Escribe una o dos cualidades de ese compañero.



¿Qué podrías hacer para que tu compañero se sienta bien?

Pídele a uno de sus amigos que te cuente algo sobre él y escríbelo.

Escribe el nombre del compañero que te salió en el papelito.

La empatía es una situación en la que una persona se pone en el lugar de otra y entiende sus sentimientos.



Mi presupuesto FAMILIAR



Imagina que durante este mes serás el responsable del presupuesto familiar de tu casa, por un valor de 10.000 pesos.

Entonces, te pondrás en el lugar de los adultos y decidirás cómo invertir ese dinero.

El presupuesto familiar es el dinero que tiene la familia para pagar los gastos de la casa y cubrir las necesidades de todos durante cada mes.

¡Lo más importante es pensar en el **bienestar común**, es decir, que todos en la casa estén sanos y se sientan bien!

Describe cada gasto de tu casa y cuánto de los 10.000 pesos crees que es adecuado pagar por él. Escribe con lápiz los valores. ¡Al sumarlos no te puedes pasar del total!

| Gastos | Valor |
|--|------------------|
|  Servicios (agua, luz, teléfono, televisión, internet) | \$ |
|  Alimentos | \$ |
|  Colegio | \$ |
|  Salud (medicinas, médico, odontólogo) | \$ |
|  Transporte (gasolina, pasajes) | \$ |
|  Diversión, regalos | \$ |
|  Mascotas | \$ |
|  Otros | \$ |
| Total | \$ 10.000 |

Al terminar, comparte este presupuesto con tu familia. Explícales por qué asignaste esos valores y escucha sus ideas para mejorarlo y ajustarlo a las necesidades reales que hay en casa.

Sesión 6. ¿Por qué necesitamos la ayuda de otros?

Lee cada situación y responde según lo que pasa en tu día a día.



¿Quién y cómo me ayuda si yo...



debo ir al colegio?

estoy enfermo?

estoy aburrido?

tengo miedo?

estoy enojado?

no entiendo una tarea?

quiero aprender un nuevo juego o deporte?

quiero leer o ver una serie?

quiero desayunar?

quiero montar bicicleta?

1

2

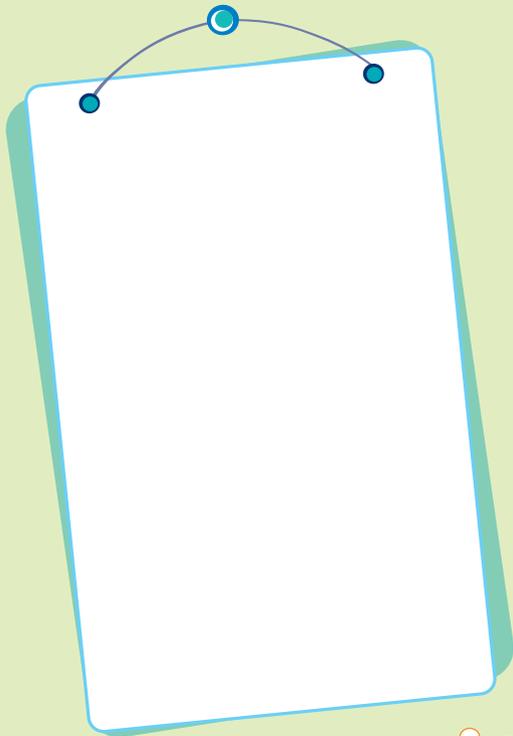
3

4

5

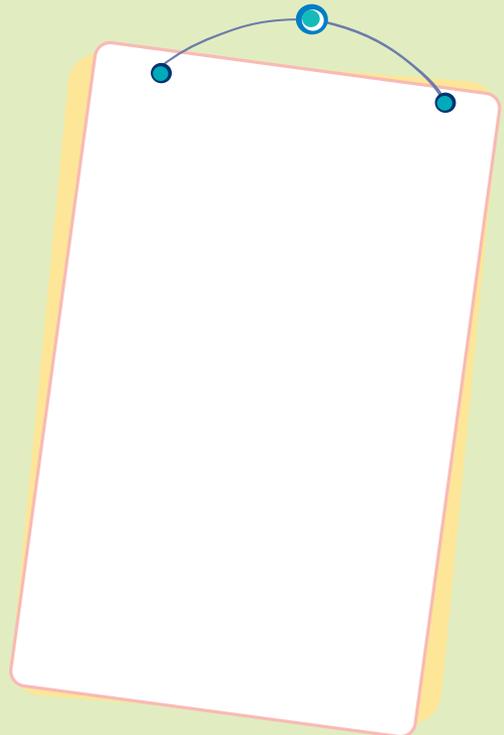
TARJETAS DE COLABORACIÓN

Pega aquí las tarjetas donde les ofreciste ayuda a tus compañeros. Cada uno te devolverá una cuando cumplas tu misión; colorea la expresión «misión cumplida» y escribe la fecha en la que la cumpliste.



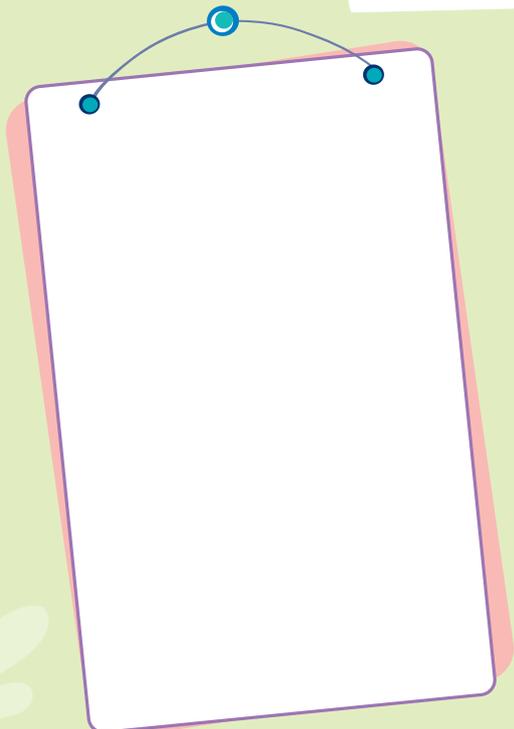
misión cumplida

Fecha:



misión cumplida

Fecha:



misión cumplida

Fecha:



Sesión 7. ¿Quién necesita mi ayuda?



Intercambia la agenda con uno de tus compañeros y, en la de él, valora su participación en el reto de cruzar el río. Al terminar, recibe tu agenda y revisa cómo te fue.

| Al cruzar el río... | siempre | a veces | nunca |
|--|---------|---------|-------|
| te pusiste en el lugar de tus compañeros para ayudarlos. | | | |
| aceptaste la ayuda de tus compañeros cuando te la ofrecieron. | | | |
| comunicaste con amabilidad tus ideas, opiniones y desacuerdos. | | | |
| propusiste ideas creativas, útiles y adecuadas. | | | |
| estuviste dispuesto a colaborar y participaste con energía. | | | |
| buscaste el beneficio común por encima de tu propio beneficio. | | | |



Si tienes alguna duda sobre la valoración que te hizo tu compañero, conversa con él y propongan sugerencias para mejorar su participación en una próxima actividad de trabajo en equipo.

Según lo conversado, escribe lo que podrías mejorar para ayudar a los demás.

Ayudo a mi FAMILIA



En familia todos se ayudan para cruzar ríos juntos, así, logran cumplir sus metas.

Elige a una persona de tu familia y sigue estos pasos:

1 ponte en su lugar,

2 reconoce lo que le gusta y lo que le molesta,

3 describe sus cualidades,

4 imagina cómo es un día de su vida,

5 identifica cómo ayuda a la familia.

Con estas reflexiones en mente, escribe aquí un mensaje muy especial para esa persona.



Querido(a)

He pensado mucho en ti. Quiero decirte que me haces muy feliz cuando

Eres una persona muy

En casa siempre nos ayudas con

¿Sabías que te admiro por ?

Cuando quieras que yo te ayude con

....., me lo dices, por favor.

¡Será muy grato para mí colaborararte!

Te quiere,

(escribe tu nombre o tu firma)

Cuando escribas tu mensaje, encuentra un momento adecuado para leérselo a la persona que elegiste.



Sesión 8. ¿Puedo ser sincero sin herir los sentimientos?

CÍRCULO DE LA palabra

Para decir la verdad hay que saber escuchar, escoger bien las palabras, ser amable y no criticar.



1 Fue difícil decirles a mis compañeros que...

2

Fue difícil escuchar a mis compañeros decirme que...



Ahora que sabes la verdad, ¿cómo vas a actuar para mejorar?

Escribe tres acciones para relacionarte mejor con tus compañeros. Por ejemplo, «Tendré más cuidado al correr para no empujar a nadie».

- * _____
- * _____
- * _____



Zona de CONVERSACIÓN



Para manifestar mejor tus desacuerdos con los demás, escribe frente a cada acción un día de la semana en el que la pondrás en práctica y, ¡hazlo!

| De ahora en adelante voy a... | Día de la semana |
|--|------------------|
| hablar de manera tranquila, sin gritar. | |
| emplear palabras amables; no diré palabras ofensivas. | |
| expresar mis emociones con sinceridad y con respeto. | |
| proponer soluciones en lugar de agrandar los problemas. | |
| escuchar con atención, así no esté de acuerdo o no me interese de lo que se habla. | |
| cuidar que mis gestos, mis miradas y mis reacciones sean amables. | |
| (otra acción) | |

Escribe cómo les dirías, amablemente, a tus padres dos cosas que no te gustan de ellos o de sus reglas; por ejemplo, que no te sirvan algún alimento.



Sesión 9. ¿Cómo reconozco mis errores?

RUTA

PARA
REPARAR
UNA

EQUIVOCACIÓN

Para corregir una acción equivocada hay que actuar con humildad. Sigue el paso a paso del camino para reconocer tus errores y pedir perdón.

La humildad es la cualidad de reconocer los propios errores para pedir perdón y corregirlos.

¿Cómo podría reparar mi equivocación?

¿Cómo hice sentir a la otra persona?

¿Cómo me siento por esa equivocación?

¿Cómo me comprometo a no volverlo a hacer?

¿Por qué me arrepiento de lo que he hecho?

¿Cuándo y por qué hice sentir mal a otra persona?



Dile a la persona a quien le pediste perdón que te escriba un mensaje en un pósito o en un fragmento de papel y pégalo aquí.

EL PAPEL ARRUGADO



Como señal de compromiso para respetar a los demás, desarruga y pega en el recuadro el trozo de papel que guardaste en la sesión. Escribe alrededor cómo lo transformarás en un recuerdo amable.

Un abrazo de perdón

Escribe quién te pidió perdón recientemente y por qué lo hizo. Si nadie lo hizo, escribe quién te gustaría que te pidiera perdón por ofenderte y explica la razón por la que te sentiste mal.



Sesión 10. ¿Cómo va mi aprendizaje emocional?

Mensajes para Disfrutar



Querida o querido,

Escribe, en el recuadro, tu nombre o como te gusta que te llamen.

Pide a tres de tus compañeros que te dibujen y te escriban un comentario sobre tus emociones y tu participación en las sesiones de educación socioemocional. ¡No olviden firmarlo!



Dibujo 1

Comentario 1

Dibujo 2

Comentario 2

Dibujo 3

Comentario 3