

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.

Representate 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.

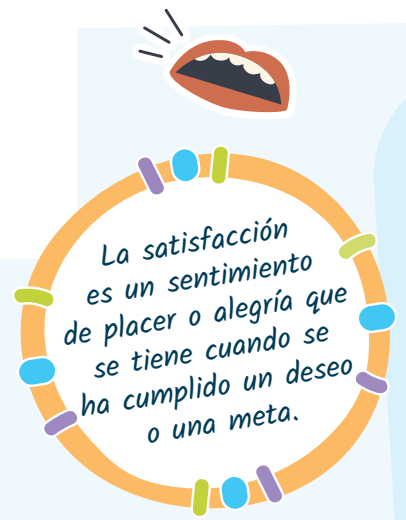
**Sesión 10** ▶ ¿Cómo va mi aprendizaje emocional? ..... 22

**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

.....  
.....

.....  
.....

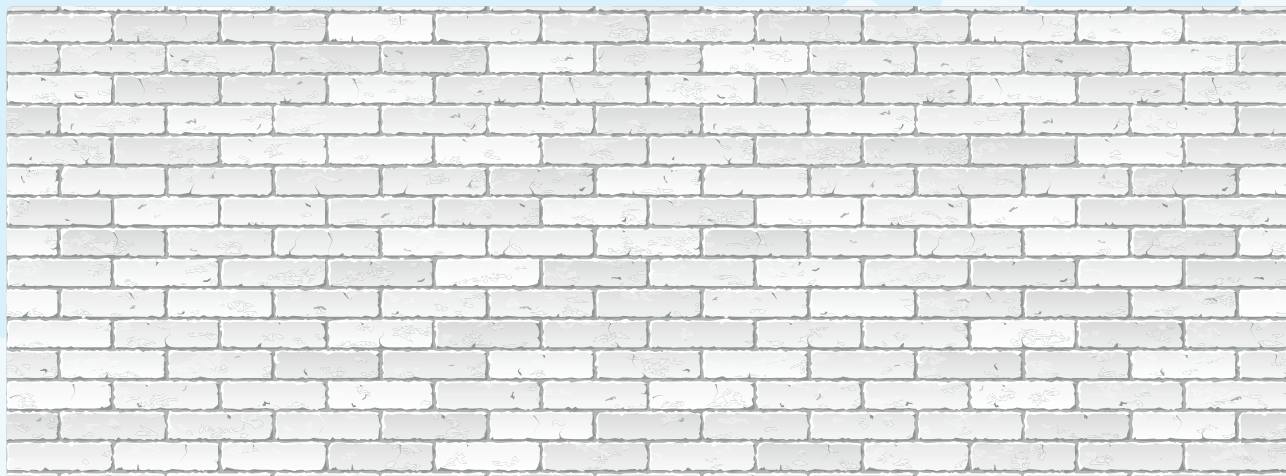
Mi

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