1° PRIMARIA

TEMARIO

BLOQUE 1

El superhéroe que hay en mi

Descubriéndome como soy	2
Te veo yo, me ves tú	4
Ser único ¡Es genial!	7
¿Cómo lo haría?	10
Todos tenemos algo que nos gusta	11
Gusto o necesidad	14
Mi deber como superhéroe	17
El poder de la amistad	19

BLOQUE 2

Lo que necesito para ser un superhéroe

¿Por qué existen los hábitos?	22
Mi día a día	26
Conociendo mis derechos y los de los demás	29
Conociendo otras culturas	32
Mi deber es cuidarme	34
Me cuido y cuido a los demás	37
Aprendo a amarme	41
Todos merecen ser valorados	44

BLOQUE 3

Mejorando a mi superhéroe interno

Lo que no me gusta	47
Yo sé hacerlo	49
¿Quién es mejor?	51
Tú y yo somos iguales	53
Conociendo a la justicia	55
Brindando justicia	57
De dónde somos	59
Respetando nuestras diferencias	62

BLOQUE 4

Creando mi imagen de superhéroe

Mis fortalezas físicas	64
Mis fortalezas interiores	66
Creando mi imagen de superhéroe	67
Expresando mi ser interior	69
Pertenezco a una familia	71
Soy parte de una comunidad	73
¿Cómo interactuar con mi alrededor?	75
Ayudando a resolver conflictos	77

BLOQUE 5

Los superhéroes de hoy

¿Por qué los superhéroes se comportan así?	79
Ayudar a otros	81
¿Esto es real o no?	83
Lo que sucede en la realidad	85
Cada uno es diferente	88
Yo soy así	90
Hacia dónde voy	92
Soy más productivo	94

EMPODERAKIDS

BLOQUE 1 • El superhéroe que hay en mi

Descubriéndome como soy

Semana 1

Lalo y Lily platicaban sobre sus superhéroes favoritos y se preguntaron si ellos algún día podrían convertirse en uno.

La mamá de Lalo y Lily escuchó su conversación y les dijo que si ellos querían, también podrían convertirse en verdaderos héroes, pero como todos los superhéroes de sus historietas, tendrían que hacer buenas acciones para lograrlo.

La primera cosa que deben de hacer es auto conocerse, reconocer cómo son ellos, qué super poderes tienen y cómo pueden usarlos para ayudar a los demás.

El primer paso para convertirte en un superhéroe es conocerte. ¿Sabías que cada persona es única e irrepetible?, es decir, no hay otro niño o niña igual a ti. Mira a tu alrededor, ¿ves a alguien exactamente igual?

Alguna vez te has preguntado ¿De qué color son tus ojos o tu cabello? o ¿Cómo es tu nariz o tu boca? o ¿Qué colores le gustan a tu compañero? ¿Qué comida es su favorita?,

¿Qué te parece si lo descubrimos juntos?



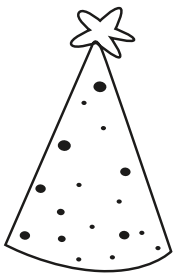
Escribe algunos datos tuyos para conocerte mejor.

¿Cuál es la fecha de tu cumpleaños? _____

Colorea las velas, de acuerdo con tu edad:

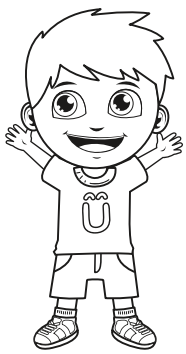
Tengo

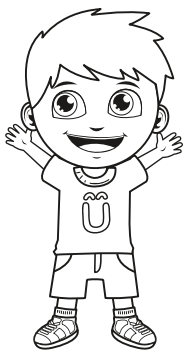




años

¿Cuántos hermanos y hermanas tienes? Colorea la cantidad de hermanos que tienes y en la parte de abajo coloca sus nombres.



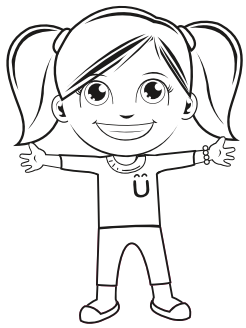


_____ _____ _____

_____ _____ _____





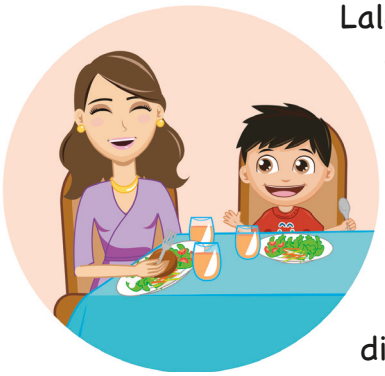


_____ _____ _____

_____ _____ _____

Te veo yo, me ves tú

Semana 2



Lalo no quiso comerse sus verduras y Lily no quería bañarse. Mamá les dijo que si deseaban convertirse en superhéroes deben de comer muchas frutas y verduras, así como bañarse diariamente, ya que los superhéroes no salen a salvar a las personas estando sucios y si querían tener una super fuerza tenían que comer saludablemente.

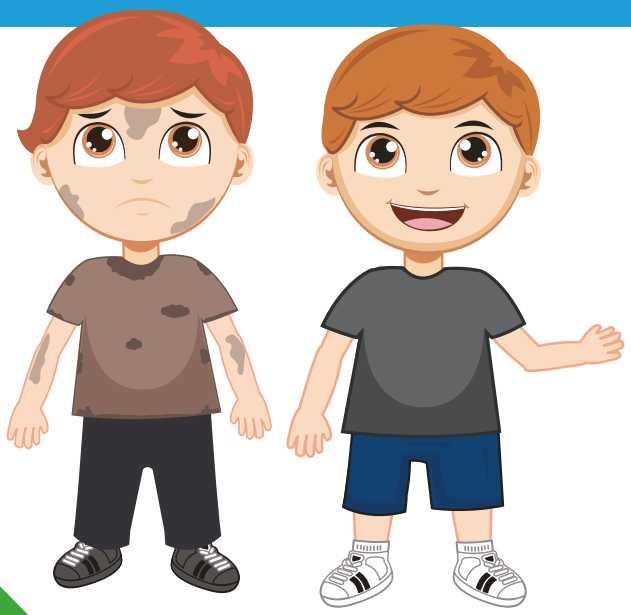


El cuidado personal es algo que te distingue positivamente, si eres una persona que le gusta bañarse, peinarse y vestir limpio eres un niño pulcro. Porque hay personas que no les gusta asearse, cepillarse los dientes y siempre huelen mal y a las personas no les gusta estar cerca de ellas por el mal olor que despiden.

Debemos de cuidar nuestra imagen personal realizando una serie de acciones como las siguientes.

- Lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Bañarte por lo menos una vez al día.
- Cambiarte de ropa interior todos los días.
- Mantener tus zapatos limpios.
- Peinarte.
- Cepillarte los dientes.
- Cortarte las uñas.
- Cortarte el cabello cuando se requiera.
- Limpiarte los oídos.





Parte de tu cuidado personal es cuidar también tu salud, si te encuentras enfermo no te verás muy bien, en cambio, una persona sana, se ve muy bien, se siente feliz y su cuerpo se ve fuerte y saludable.

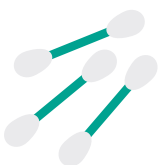
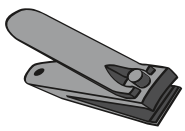
El cuidado de tu imagen personal influye positiva o negativamente en tu salud, por ejemplo, una acción de cuidado personal es el lavarte las manos, pero ¿Qué sucede si no te lavas las manos? Exacto, puedes enfermarte.

Además de las acciones para el cuidado de tu imagen personal, también debes de realizar otras acciones para el cuidado de tu salud, como son:

- Dormirte a la hora indicada.
- No comer comida chatarra.
- Comer frutas y verduras.
- Limpiarte las narices, especialmente en las mañanas.
- Evita comer muchos dulces, ya que pueden picarte los dientes y dañarlos.



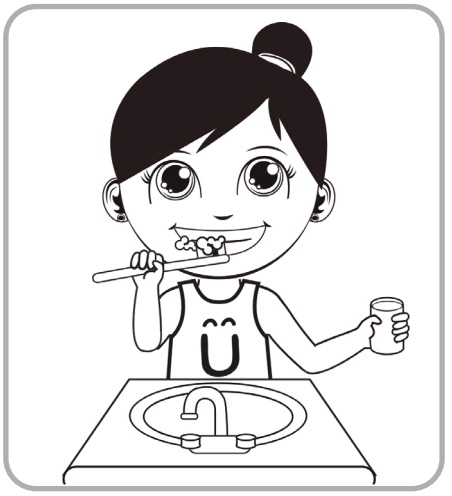
Escribe qué acción de limpieza puedes hacer con los siguientes objetos.

OBJETO	ACCIÓN
	
	
	
	
	

Colorea la acción correcta.

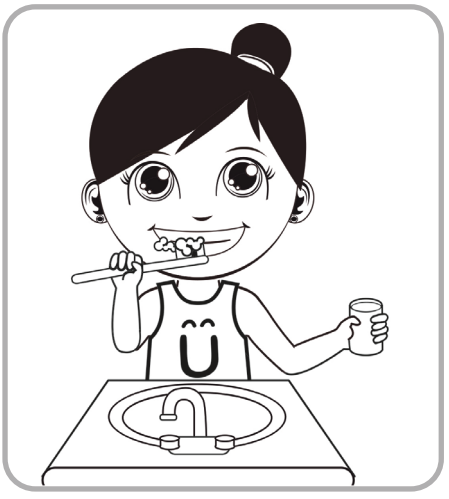
Después de ir al baño, debo de:



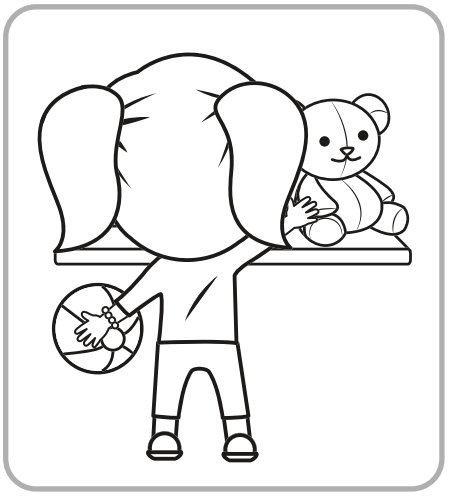




Al levantarme, debo de:







Antes de dormir, debo de:







Encierra en un círculo de color rojo los alimentos que dañan tus dientes y que debes de evitarlos y en color azul, los alimentos que son saludables.



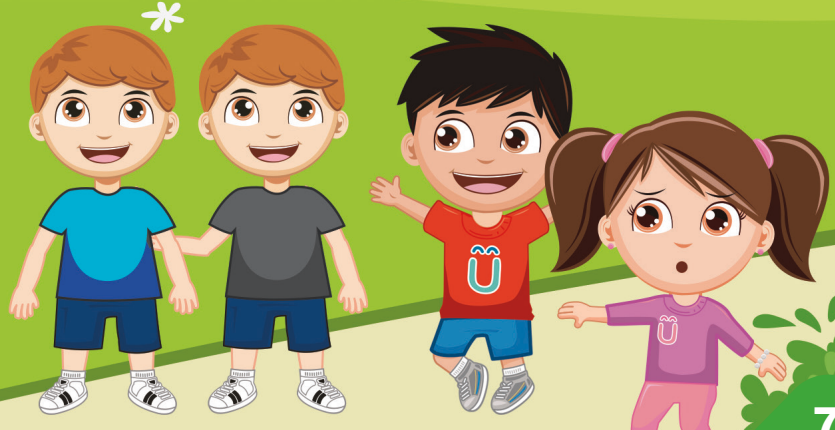
Ser único ¡Es genial!

Semana 3

Lalo y Lily salieron a jugar al parque y se encontraron con unos niños que eran muy parecidos y le preguntaron a su mamá el cómo es posible eso, su mamá les dijo que hay personas que se parecen mucho y se les llaman "gemelos", pero que, aunque los veamos casi idénticos, en realidad, nadie es igual a otra persona.

Cada uno de nosotros somos únicos e importantes, tenemos nuestros propios gustos, características y también somos diferentes a los demás. Nadie es completamente idéntico a otra persona ni en su físico, ni en su personalidad.

Puedes mirar a tus compañeros y descubrirás que nadie se parece a ti, ni siquiera tu propio hermano o hermana es idéntico a ti, hay cosas que te hacen diferente, por ejemplo, tu forma de hablar, de colorear, tus gustos, todo esto, te hace único y especial.



En ocasiones podemos tener algo parecido a otra persona, como el color de cabello, el color de nuestros ojos, pero, hay algo que nadie tiene igual, tu huella digital. La huella que está en tu dedo pulgar es única, no existe ninguna otra persona que tenga una huella como la tuya.



Con ayuda de tu docente, coloca tu huella y la de un compañero.

Huella digital mía	Huella digital de mi compañero

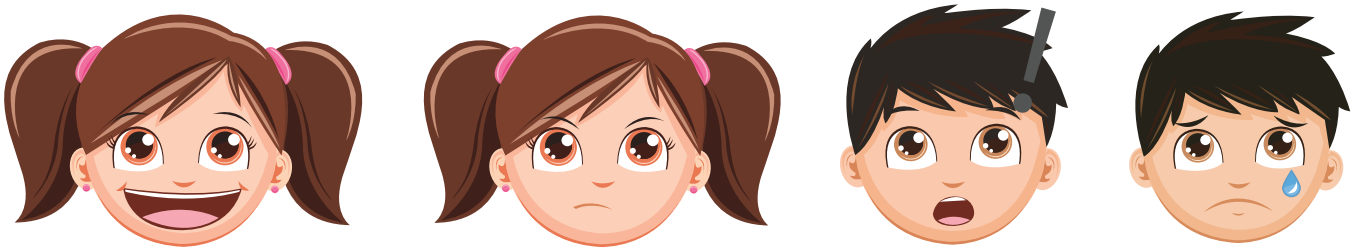
También somos diferentes en nuestros gustos, las cosas que te gustan a ti, a otros no les gustan.



Dibuja tu comida favorita, al final compártelo con tus compañeros.



Hay ciertas cosas que me hacen feliz, que me gustan y hay otras que no me gustan.



Me siento contento cuando:

- _____
- _____
- _____

Me siento triste cuando:

- _____
- _____
- _____

Responde las siguientes preguntas marcando con una ✗ o una ✓

	✗	✓
Todos somos iguales porque todos somos niños y niñas.		
Con los que son diferentes, no podemos ser amigos.		
Las diferencias nos hacen únicos y especiales.		
Todos podemos convivir y ser amigos a pesar de ser diferentes.		

Escribe la información que se te pide para crear tu credencial y has un dibujo de tu rostro como si fuera una fotografía.

Credencial de identificación

Mi nombre es: _____

_____

Tengo: _____ años

Vivo en: _____

_____

Me gusta: _____

_____

EMPODERAKIDS

¿Cómo lo haría?

Semana 4

Lalo es un niño muy curioso y creativo, así que un día se levantó muy animado y le comentó a su hermana que el cambiaría el mundo, haría cosas grandiosas y sería un gran superhéroe, pero Lily no cree que lo pueda lograr porque es una tarea muy difícil.



Su papá que estaba escuchando la conversación les explicó que hasta las acciones más pequeñas ayudan a cambiar al mundo, así que todo lo que ellos se propongan lo pueden lograr, siempre y cuando lo hagan con esfuerzo y dedicación. Y les dio un consejo:

No permitan que nadie les diga que no son buenos en algo, porque son muy especiales y son capaces de hacer todo lo que se propongan.

El árbol de manzanas te representa y las manzanas que cuelgan de él son las cosas en las que eres bueno. Escribe en cada manzana algo para lo que eres bueno y coloréala.



Al finalizar tu árbol, realiza una demostración a tus compañeros de algo en lo que eres bueno o de algo que te gusta hacer.

Todos tenemos algo que nos gusta

Semana 5

Lily estaba molesta con Lalo porque no quería jugar con ella porque prefería jugar con sus carritos. Su mamá pudo observarla y le dijo que no tenía porque estar molesta, ya que todos tenemos gustos diferentes, eso nos hace especiales y únicos. Le explicó que los gustos son satisfacciones o placeres que algo le produce a una persona, por ejemplo, a Lalo le produce placer el jugar con sus carritos y esto no es nada malo, cada persona tiene sus propios gustos.



Un aspecto importante para poder lograr grandes cosas es conocernos y diferenciar lo que nos gusta y lo que no nos gusta. De esta manera podremos expresar todo aquello que nos hace sentir incómodos o simplemente lo que no queremos hacer porque no nos gusta.

Escribe cuáles son las cosas que más te gustan y descubre los gustos de tus compañeros.

Lo que más me gusta

Caricaturas

Bebidas

Libros

Lugares



Comidas

Dibuja al animal que más te gusta.

Coloca una carita feliz o una triste a las siguientes palabras.

	ME GUSTA	NO ME GUSTA
Comer helado.		
Ver televisión.		
Comer frutas y verduras.		
Hacer mis tareas.		
Cantar o Bailar.		
Bañarme diariamente.		
Leer cuentos.		

Dibuja la actividad que más te gusta hacer.

Gusto o necesidad

Semana 6



Lalo veía la caricatura de su superhéroe favorito, lo admira mucho porque puede hacer tantas cosas buenas en un solo día. Desde temprano ayuda a los demás, come sanamente y se ejercita.

Lalo le preguntó a mamá ¿por qué si el superhéroe tenía la oportunidad de quedarse dormido hasta tarde y comer todo lo que él quisiera, no lo hacía? Lalo le dijo que cuando él sea grande y se convierta en un superhéroe, haría todo lo que él quisiera, como levantarse tarde, comer muchos dulces y ver la televisión todo el día.

Mamá le explicó que si quería convertirse en un superhéroe, debía conocer la diferencia entre lo que le gusta y lo que necesita. Una cosa es querer algo porque te gusta, pero otra muy diferente es necesitar algo.



Gustos: Son cosas que nos dan placer y que nos agrada tener, pero no son necesarias para vivir.

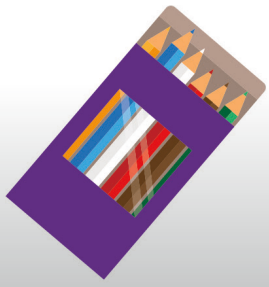


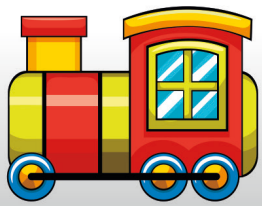
Necesidad: Son las cosas que nos hacen falta en nuestra vida para estar bien, por ejemplo, los alimentos saludables, ropa, vivienda.

Ayuda a Lalo y a Lily a elegir lo que necesitan.

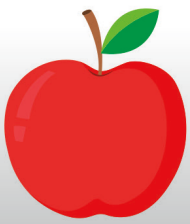


¿Qué necesita Lalo comprar para la escuela, colores o un carrito?





Lily ha ido a la tiendita del colegio y no sabe si comprar una manzana o un pastelito.









Santiago necesita refrescarse y no sabe si comprar un jugo natural o un helado.





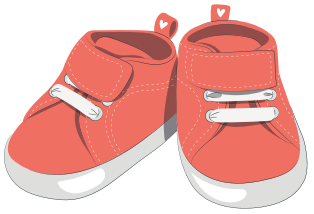
Encierra con color rojo lo que deseas y con color verde lo que necesitas.















Coloca en el círculo una "F" si consideras que es falso lo que dice la frase y una "V" si consideras que es verdadero.

- ( ) Necesitamos comer dulces y helados para crecer saludables.
- ( ) Los deseos son más importantes que las cosas que se necesitan.
- ( ) Necesito descansar, es por eso por lo que en la noche duermo.
- ( ) Las frutas y verduras son necesarias para nuestro crecimiento y salud.

Mi deber como superhéroe

Semana 7

Lalo y Lily están doblando su ropa y limpiando sus juguetes. Pero están molestos porque aseguran que esas tareas no les toca hacerlas, que eso es trabajo de su mamá.
¿Crees que ellos tienen razón?

Un superhéroe siempre cumple con todos sus deberes, mantiene en orden su habitación, limpia sus juguetes y ordena su ropa. En las mañanas se cepilla los dientes y arregla su cama. Todos tenemos deberes que realizar de acuerdo con nuestra edad, cumplir con ellos fortalece tu responsabilidad, te ayuda a mejorar tu organización y tu disciplina.



Los deberes que te piden tus papás realizar, no los veas como un castigo, al contrario, son una oportunidad para desarrollar tu independencia, responsabilidad y capacidad para ser ordenado. Además, es algo que todo superhéroe debe de hacer, así que, cumplir con tus deberes es un paso más para llegar a convertirte en ese gran superhéroe que tanto deseas ser.

Escribe algunos deberes que realizas en casa.

MIS DEBERES

Colorea los deberes que te corresponde realizar.

- Arreglar mi ropa y tender mi cama
- Salir a trabajar diariamente
- Lavar y planchar la ropa
- Mantener mis juguetes limpios y en orden
- Hacer mis tareas escolares
- Hacer la comida diariamente

Completa la siguiente historia.

Lalo y Lily (1) _____ que para convertirse en un gran (2) _____, deben de ser (3) _____ con sus (4) _____, es decir, deben de hacer sus (5) _____, recoger sus (6) _____, arreglar su (7) _____ y siempre respetar a sus (8) _____.

1. comprendieron
2. superhéroe
3. responsables
4. deberes
5. tareas
6. juguetes
7. cuarto
8. papás

El poder de la amistad

Semana 8



Lalo y Lily estaban tristes porque no tienen poderes de rayo láser, ni pueden volar o levantar cosas pesadas como los superhéroes, mamá les explicó que todos tenemos poderes y con ellos podemos ayudar a las demás personas.

Entre los poderes que tienes están los valores, por ejemplo, el valor de la amistad, la solidaridad y la amabilidad. ¿Sabes qué es la amistad o tener un amigo? ¿Tú tienes un amigo o amiga?

Un amigo es una persona especial a quien quieres mucho, te gusta jugar con él y pasar el tiempo con esa persona.



La amistad es un super poder que tienes y puedes darle tu amistad a cualquier persona o compañero.

Colorea de verde el círculo de la imagen que represente al valor de la amistad y de color rojo lo que no lo represente.



Une las dos columnas de acuerdo con cómo actuarías si un amigo o amiga necesitara tu ayuda.

Se siente triste	Le explico
No tiene con quien jugar	Platico con mi amigo
No entiende la tarea	Lo consuelo
Se resbala o cae	Juego con él

Utiliza el color que consideras que se adapta a cada una de las acciones.

Gritar

Abrazos

Juegos

Golpear

Consolar

Ayudar

Burlarse

El laberinto de la amistad. Ayuda a Lalo y a Lily a encontrar a su amigo perdido.



Dibuja la actividad que más te gusta hacer cuando estás con tu mejor amigo/a.

BLOQUE 2 • Lo que necesito para ser un superhéroe

¿Por qué existen los hábitos?

Semana 9

Lalo se veía en el espejo y se sentía muy triste porque no tenía los músculos fuertes como superhéroe, ni era lo suficientemente alto como ellos.

Su mamá que estaba ahí le dijo que no debía de ponerse triste y que todos los superhéroes no nacieron siendo así, ellos debieron de seguir una serie de hábitos que les permitieron lograr todo eso.

Lalo le preguntó a mamá: ¿Qué son los hábitos?

Mamá le explicó que los hábitos son conductas que se repiten constantemente hasta que se convierten en parte de nuestra vida diaria. Hay buenos hábitos y malos hábitos. En cuanto a los tipos de hábitos hay muchos, como los hábitos de alimentación, de limpieza o académicos.

Por ejemplo, los superhéroes, para tener un cuerpo saludable y musculoso deben de seguir buenos hábitos en su alimentación y en su salud. Estos mismos hábitos tú los puedes seguir para poder crecer, sano y fuerte.

Lalo y Lily idearon un plan de hábitos saludables que llamaron:

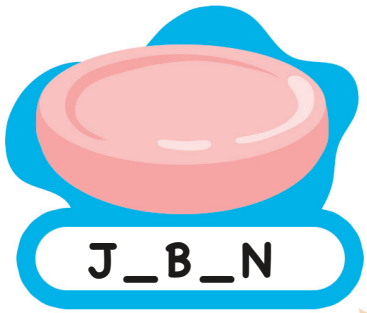
"El entrenamiento especial del superhéroe real"



Completa los nombres de los siguientes útiles que necesitas para mantenerte limpio.



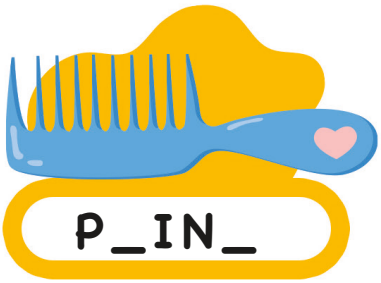
TO_LL_



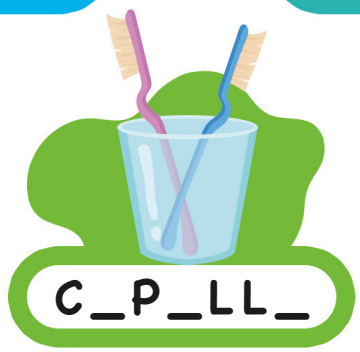
J_B_N



_G_A



P_IN_



C_P_LL_

Colorea la respuesta correcta.

Mis uñas deben de estar:

LIMPIAS

SUCIAS

LARGAS

Comer frutas y verduras es:

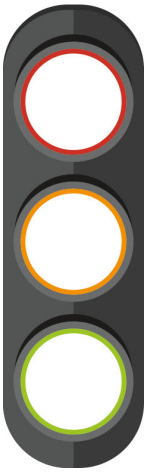
FEO

MALO

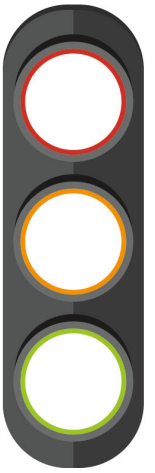
SALUDABLE

Colorea el semáforo en verde si es un buen hábito y en rojo si es uno malo.

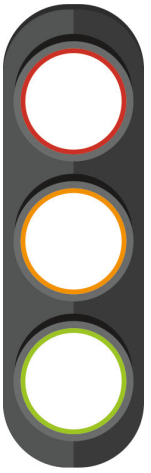




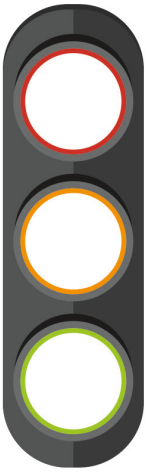




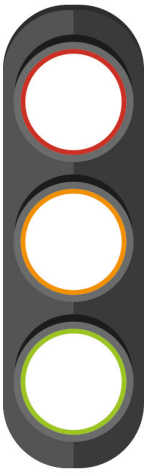




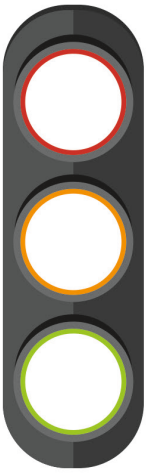






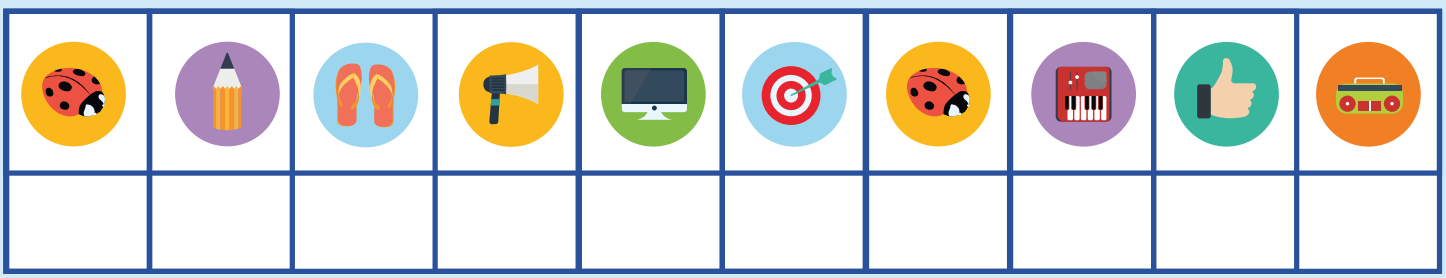


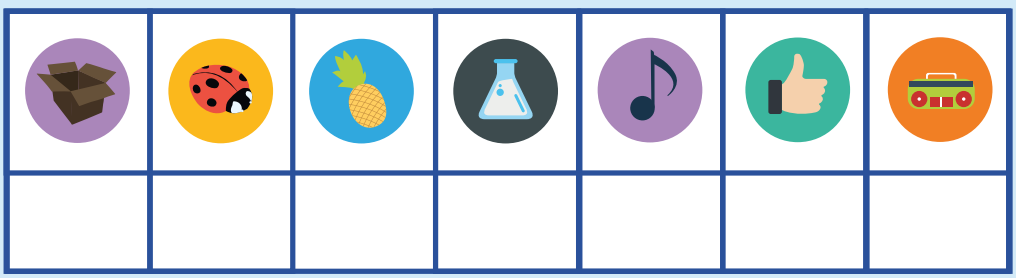


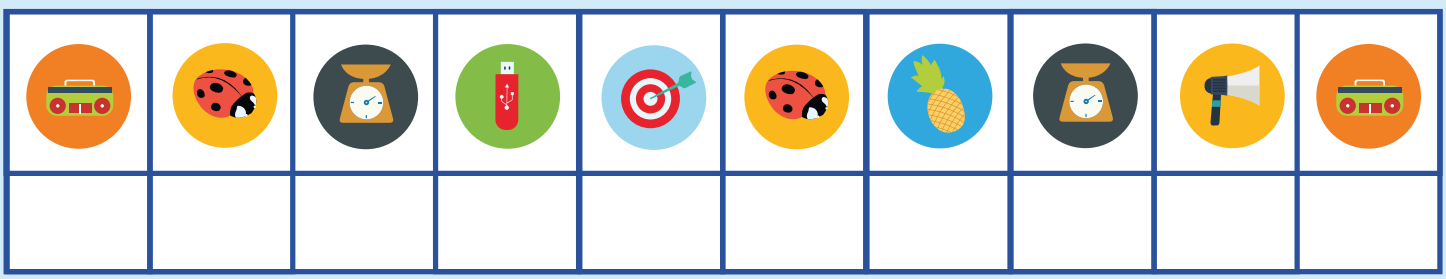


Descubre el mensaje oculto.









Mi día a día

Semana 10



Lalo y Lily continúan su entrenamiento diario y se han dado cuenta que al practicar buenos hábitos pueden ayudar a las personas que viven con ellos en casa, a sus compañeros en la escuela y a los vecinos de la colonia.

Sus papás han visto su esfuerzo y ahora ellos han incluido una prueba a superar y el reto se llama:

¡Vencer los obstáculos que no te permiten ser mejor!

Los héroes de la vida real son capaces de superarlos para lograr lo que se proponen.

Entre los obstáculos que puedes encontrarte son:









¿Qué tiene que hacer Lalo y Lily para superar estos obstáculos? Enciérralos

OBSTÁCULO 1:
Lalo no tiene tiempo para arreglar su cuarto ¿Qué debe de hacer Lalo?



Organizarse



Jugar más tiempo



Comer frutas y verduras

OBSTÁCULO 2:
Lily siempre en las mañanas no quiere levantarse para ir a la escuela, siempre amanece con mucho sueño ¿Qué debe de hacer Lily?



Ver más televisión

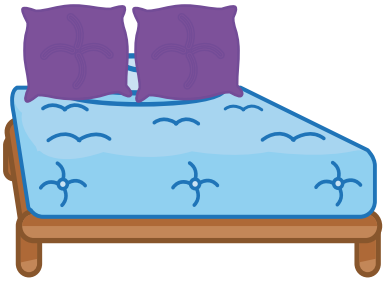


Comer más hamburguesas



Dormirse más temprano

OBSTÁCULO 3:
Lalo tiene muchos juguetes tirados en su cuarto ¿Dónde podría guardarlos Lalo?



Debajo de la cama



En cajas para clasificarlos



Atrás de la puerta

Sigue las huellas de la constancia y esquiva los obstáculos para descubrir la frase.



Para | me esfuerzo | mi meta | soy | confianza

alcanzar | constante | y tengo | en mí.



¿Qué dice la frase?

Todos los superhéroes tienen una frase que los motiva a seguir adelante. Escribe o dibuja algo que te motive para superar los obstáculos que te puedas encontrar.

MI FRASE O DIBUJO MOTIVADOR ES:

Conociendo mis derechos y los de los demás

Semana 11

Lily se sentía preocupada porque no sabía contra que iba a luchar o que iba a defender como un héroe de la vida real.



Necesitaba tener claro cuál era su misión. Ella estuvo pensando un tiempo, que podría ser importante para todas personas del mundo y qué serviría para que vivieran mejor.

¡Claro! ¡Los derechos de las personas! Cuando las personas se convierten en ciudadanos adultos tienen derechos y obligaciones para convivir cordialmente, pero también los niños desde que nacen tienen estos derechos.

Acompaña a Lily a descubrirlos.
Todo niño tiene derecho:

… a ser un niño	…a crecer en libertad	… a una identidad	… a la salud
… a cuidados especiales	**Descubre los derechos de los niños**		… a una familia
… a una buena educación	… a protección y socorro	… a no ser abandonado ni maltratado	… a no ser discriminado

Dibuja un ejemplo de los derechos que has gozado.

Marca con una carita feliz las frases ciertas y con una carita triste las frases que son falsas.

Frases	Carita
Las niñas no tienen los mismos derechos que los niños.	
Los niños tienen derecho a la educación.	
Los niños tienen derecho a trabajar.	
Todos los niños tienen derecho a la alimentación.	
Las niñas tienen más derechos que los niños porque son más frágiles.	
El tener un nombre y seguridad es un derecho de todos los niños.	
La familia es uno de los derechos que deben de gozar todos los niños.	

Lee la lista de derechos e identifica a qué imagen corresponde. Escribe el derecho debajo de cada ilustración.

- Recibir atención médica
- A recibir protección
- Ser tratado igual que todos
- A tener un hogar
- Asistir a la escuela
- Tener un nombre













Conociendo otras culturas

Semana 12

Lalo y Lily jugaban a construir casas, al terminar Lalo le mostró su casa a Lily. Y ella se rio de él porque su casa le parecía muy fea. Lily muy orgullosa le mostró su casa y Lalo con cara de desagrado le dijo que sinceramente le parecía muy extraña.

Después de verlas detenidamente, Lily le encontró forma de iglú a la casa de Lalo y él pensó que la casa de Lily parecía un tipi ¡Qué curioso! ¡Son estilos de casas de otros lugares del mundo, dijeron los dos al mismo tiempo!



Son casas que no estamos acostumbrados a ver todos los días.

Entonces ¡No están feas, solo son diferentes!

Así como Lalo y Lily descubrieron que hay otras formas y estilos de casas. También las personas tienen diferentes formas en su físico, en su forma de pensar, gustos y habilidades. No porque sean diferentes a las tuyas significa que están mal.

Aceptar y valorar a las personas con otras formas de pensar y actuar significa que las respetas.

Completa las siguientes oraciones:

a) Me siento respetado en el salón de clases cuando:

b) Me siento respetado en mi casa cuando:

c) Siento que me faltan al respeto cuando me dicen:

d) Siento que me faltan al respeto cuando me hacen lo siguiente:

Escribe las siguientes palabras en las columnas que consideras que corresponden.

¡Bienvenido a mi país!	Muchas gracias	No me gusta como vistes
¡Qué interesante es tu cultura!	La comida de tu localidad es diferente pero deliciosa	Tu religión no la respeto
No me gusta el tipo de comida de tu país	Discúlpame por juzgar tus creencias	¿Podría conocer más sobre tu país?

Palabras que no faltan al respeto

Palabras que faltan al respeto

El respeto no solo es para las personas, también se debe respetar a los animalitos y a la naturaleza. Haz un dibujo sobre cómo podrías respetar a la naturaleza.

Mi deber es cuidarme

Semana 13

Lalo y Lily se dieron cuenta que para poder ser un buen superhéroe, primero deben ser sus propios superhéroes y cuidarse a sí mismos de las situaciones de peligro o accidentes, así estarán preparados para poder ayudar a los demás.

Junto con Lalo y Lily aprende cómo cuidarte.



¿Qué harías ante estas situaciones? Encierra en un círculo lo que tú harías.

- Hay una olla caliente en la estufa.



a) La toco

b) Le hecho agua

c) Me alejo

- Hay un desconocido tocando la puerta.



a) Abro la puerta

b) Le aviso a mis papás

c) Acompaño a la persona desconocida a la calle

- Cuando salgo a la calle.



a) Voy de la mano con mis papás

b) Me cruzo solo la calle

c) Corro hasta adelante

- Cuando voy al super mercado.



a) Corro por los pasillos

b) Acompaño a mis papás en todo momento

c) Voy solo a comprar lo que necesito

- Cuando voy en el auto o autobús.



a) Voy parado en los asientos

b) Me asomo por las ventanas

c) Me siento en los asientos y uso el cinturón de seguridad

- Cuando no alcanzo algo alto.



a) Me subo a algo

b) Pido ayuda a un adulto

c) Le aviento algo



Ayuda a los siguientes niños a cuidarse.

Oscar no quiere esperar a sus papás y decide irse caminando solo al parque.

¿Qué riesgos puede correr Óscar?

¿Qué le aconsejarías a Óscar?

Mariano es un niño que vive en una calle donde pasan muchos carros, pero como a él le gusta correr mucho, en ocasiones se sale a la calle a correr y a jugar con su pelota.

¿Qué peligros corre Mariano?

¿Qué le aconsejarías a Mariano?



Escribe dos consejos que tus papás te han dado sobre seguridad.

1.

2.

Dibuja paso a paso cómo cruzarías la calle con las precauciones de seguridad.

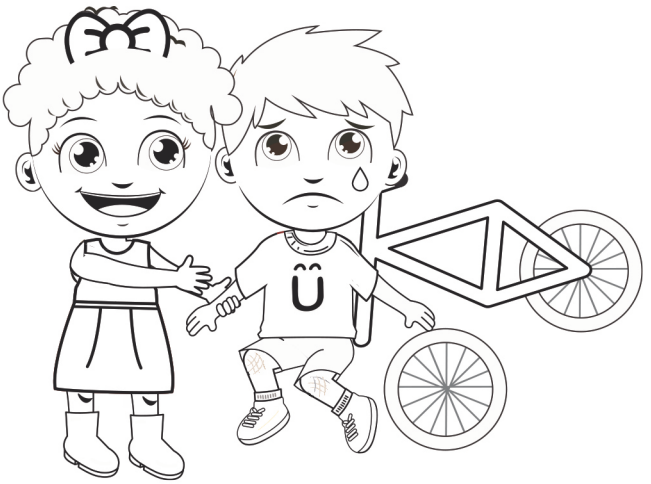
Me cuido y cuido a los demás

Semana 14

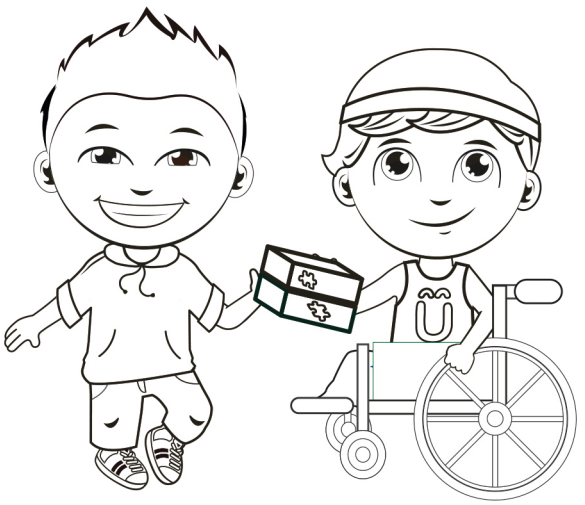


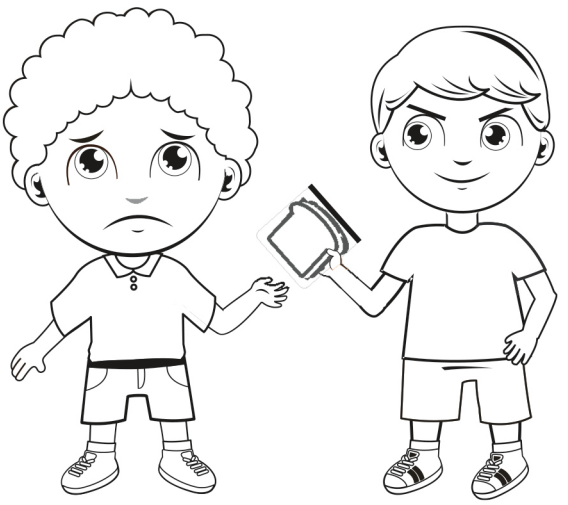
Lalo y Lily vieron en las noticias que en otras ciudades había ocurrido un desastre natural y estaban realizando brigadas de ayuda. Ellos se lamentaban porque decían que no podían ayudar ya que se encontraban lejos. Sus papás les dijeron que ellos podían unirse a ayudar y ser solidarios con las demás personas, no era necesario estar en el lugar para poder ayudar a quien lo necesite. La solidaridad es ayudar al otro sin esperar nada a cambio y no hay distancia que impida el ser solidario con los demás.

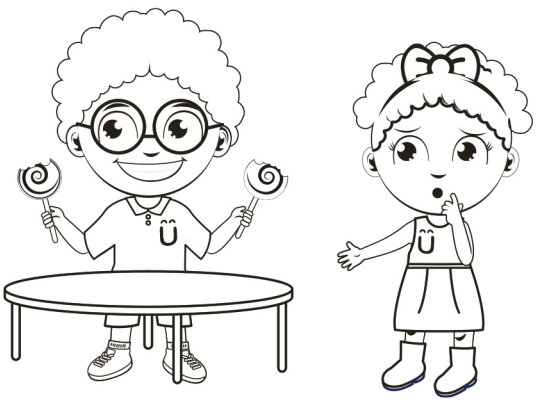
Colorea únicamente las acciones que manifiesten solidaridad.

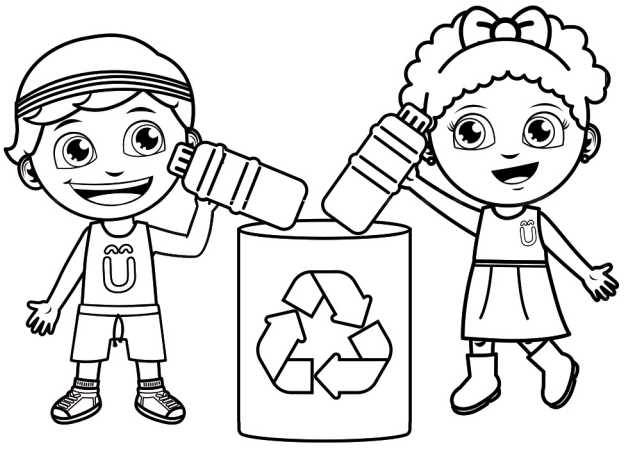












¿Qué acciones de solidaridad harías en las siguientes situaciones?

1.- Estás jugando con tus amigos y de pronto, la pelota rompe el cristal de una ventana.



a) Correría

b) Acusaría

c) Cooperarías para reparar el daño

2.- Un compañero de tu salón de clases no llevó desayuno.



a) Lo ignorarías

b) Compartes tu desayuno

c) Lo acusas con tu profesor (a)

3.- En otra ciudad, hubo un desastre natural y están haciendo una colecta de alimentos.



a) No muestras interés

b) Llevas víveres

c) Te ríes de lo que les pasó

4.- A un compañero se le cayeron todos sus colores en el piso.



a) Me río de lo que le pasó

b) Me quedo con algunos colores

c) Le ayudo a levantarlos

Dibuja dos acciones que tú puedes hacer para ser solidario en la escuela.

Dibuja dos acciones que tú puedes hacer para ser solidario en tu casa.

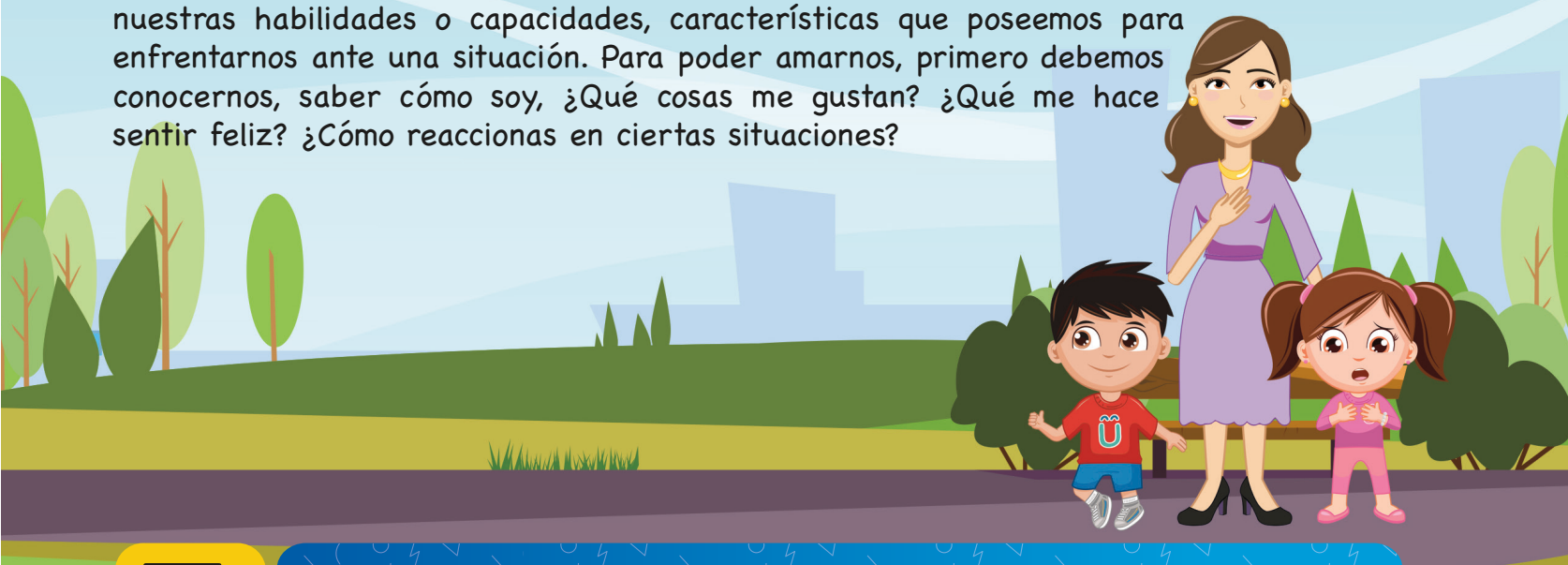
Aprendo a amarme

Semana 15

Hoy Lalo se sentía feliz porque había sido capaz de correr muy rápido, en cambio, Lily estaba muy triste porque decía que se cansaba mucho al correr, que al parecer sus pies no eran muy buenos como los de Lalo, quizá a ella le tocaron unos pies defectuosos.

Mamá les explicó que todos somos buenos en diferentes cosas, algunos son muy rápidos corriendo, pero otros niños son muy hábiles para esquivar obstáculos. Cada niño tiene que amarse tal como es y tener una gran autoestima.

La autoestima es el conocimiento que tenemos de nosotros mismos, de nuestras habilidades o capacidades, características que poseemos para enfrentarnos ante una situación. Para poder amarnos, primero debemos conocernos, saber cómo soy, ¿Qué cosas me gustan? ¿Qué me hace sentir feliz? ¿Cómo reaccionas en ciertas situaciones?



Junto con Lalo y Lily, aprendamos a conocernos y a amarnos tal cual somos.

1. ¿Cómo te sientes cuando alguien te felicita por algo que hiciste bien?

2. ¿Cómo te sientes cuando alguien habla bien de ti?

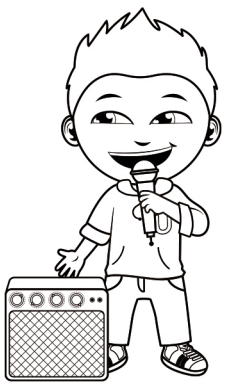
3. Si pudieras cambiar algo de ti, ¿Qué cambiarías?

4. Escribe 2 cosas que te gustan de ti.

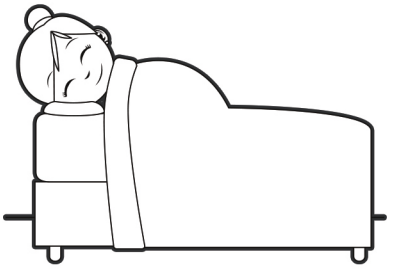
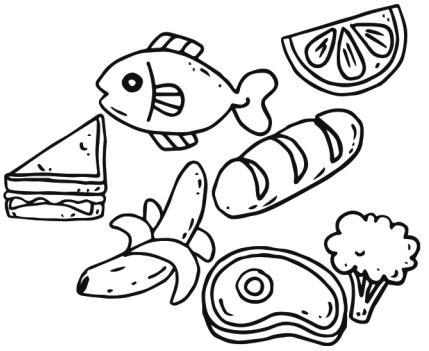
a) _____

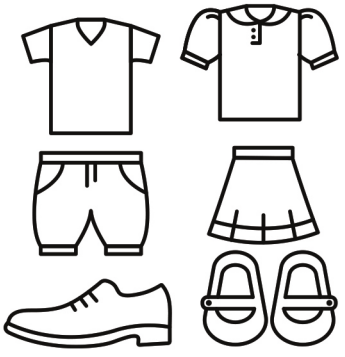
b) _____

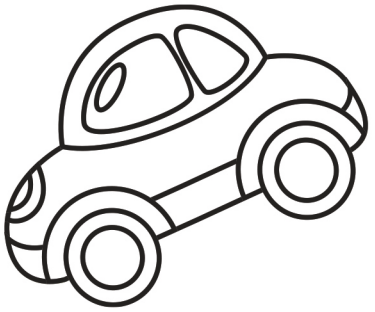
Colorea las cosas que te hacen feliz.





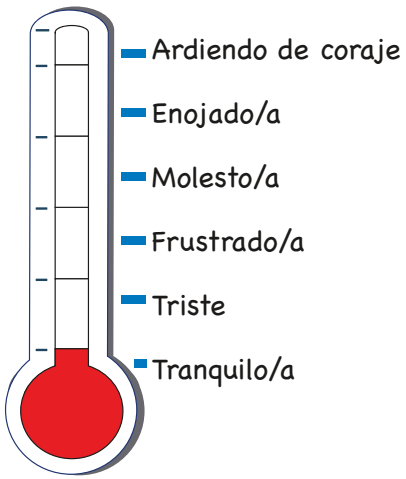





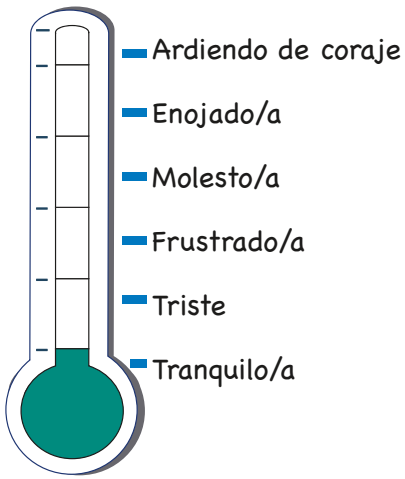




Midiendo mis reacciones.

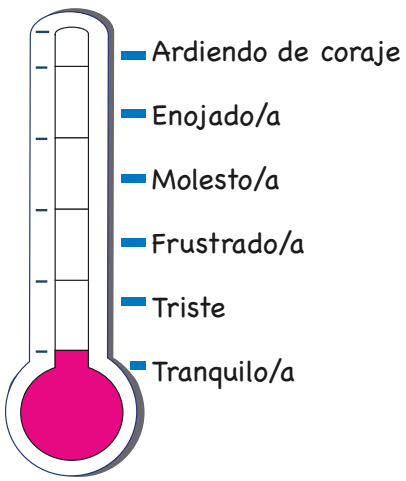
- Cuando alguien me molesta, me siento:



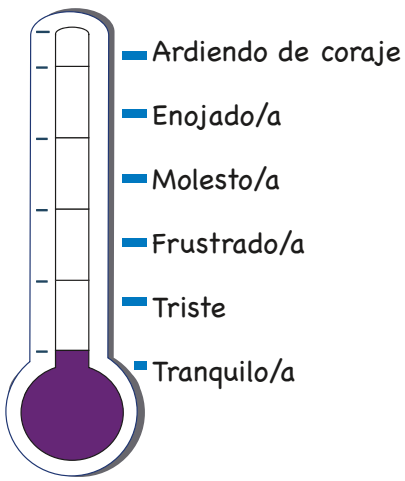
- Cuando alguien me acusa, me siento:



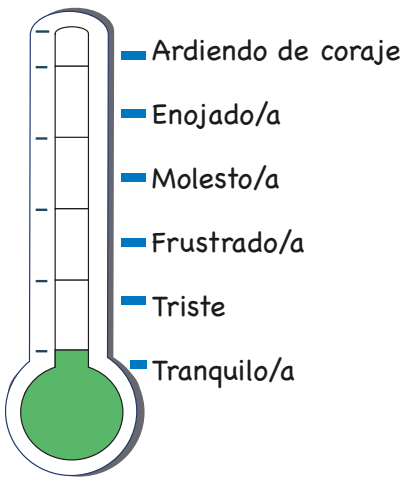
- Cuando alguien me invita a jugar, me siento :



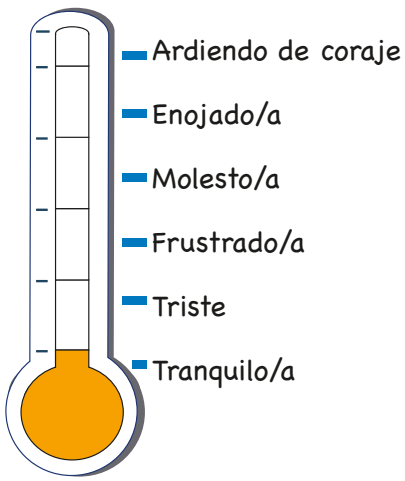
- Cuando veo una película, me siento:



- Cuando algo me sale bien, me siento:



- Cuando no puedo hacer algo, me siento:



Todos merecen ser valorados

Semana 16

El grupo de Lalo va a participar un torneo deportivo. Están formando el equipo y Lalo se siente muy nervioso porque no es muy buen jugador. Teme que no lo vayan a elegir y los superhéroes siempre son los mejores en todo.



Lalo no fue elegido para el equipo de futbol que representaría a su grupo, pero quería participar en el torneo y no sabía de qué manera hacerlo.

La maestra de grupo les dio una gran idea a todos los que no participarían como jugadores. Les pidió que anotaran cuáles son sus habilidades para unirse a los equipos de: comentaristas, animadores, diseñadores del escudo, uniforme y aguadores. Ya que, sin sus habilidades y acciones, el torneo no estaría completo.

La participación de todos en el torneo deportivo era muy valiosa y que cada uno cumplía una función para que pudiera llevarse a cabo.

Por ejemplo: ¿Te has imaginado un torneo sin jugadores, o un torneo sin espectadores que animen a su equipo, o sin alguien que nos diga cómo va el marcador?

Lalo se dio cuenta que un superhéroe sabe distinguir las habilidades que tiene cada persona y les brinda el mismo valor a todos.

Encierra en un círculo las actividades que muestran tolerancia.











Señala con una carita feliz en donde se muestra tolerancia y una carita triste donde no se muestre tolerancia.

Acciones	Carita
Jorge juega con Luis quien usa una silla de ruedas.	
Luisa no le presta su muñeca a María porque dice que no sabe jugar.	
Gaby es una niña nueva y nadie quiere platicar con ella.	
Liz y Perla se pusieron de acuerdo para jugar a la cocinita.	
Bety le ayuda a colorear a Pablo un arcoíris y los dos escogen los colores.	
Leo escucha con atención a su compañero y espera su turno para hablar.	



Comparte con tus compañeros qué harías en estas circunstancias.

Henry es un niño nuevo y en su primer día, otros niños se burlan de él porque no tiene un diente, se le ha caído, así que cada vez que se ríe, se le puede ver que le hace falta un diente.

Talina es una niña que viene de otro país y su color de piel es más oscura que todos. Los niños de su salón le dicen que es de chocolate y en broma intentan morderla.

Haz un dibujo que represente las siguientes oraciones.

Con la tolerancia se hacen amigos

Con la tolerancia, se detiene la violencia

Subraya la acción que tú realizarías para fomentar la tolerancia.



En el salón de clases cuando participas

- Hablas sin dejar hablar a los demás.
- Participas y dejas que participen los demás.



Cuando juegas con tus compañeros.

- Solo juegas con tus amigos.
- Permites que otros niños jueguen.



Al llevar un juguete contigo.

- Lo compartes con otros niños
- No dejas que nadie lo toque

Lo que no me gusta

Semana 17

Lalo y Lily platicaban sobre las cosas a las que le temen y se preguntaron si los superhéroes le tendrán miedo a algo, ya que siempre los ven tan valientes.

Mamá los escuchó y les dijo que los héroes de la vida real por supuesto que sienten miedo, pero son fuertes para poder hacerlos pequeños y que les permita lograr lo que se proponen.

Lo mismo pasa con las cosas que no te gusta hacer o comer. Un héroe de la vida real sabe que si es necesario realizar algo que no sea de sus cosas favoritas, pero es su responsabilidad hacerlo, tiene el valor para realizarlo.

Lalo y Lily se pusieron a pensar sobre las cosas que no les gustaban.

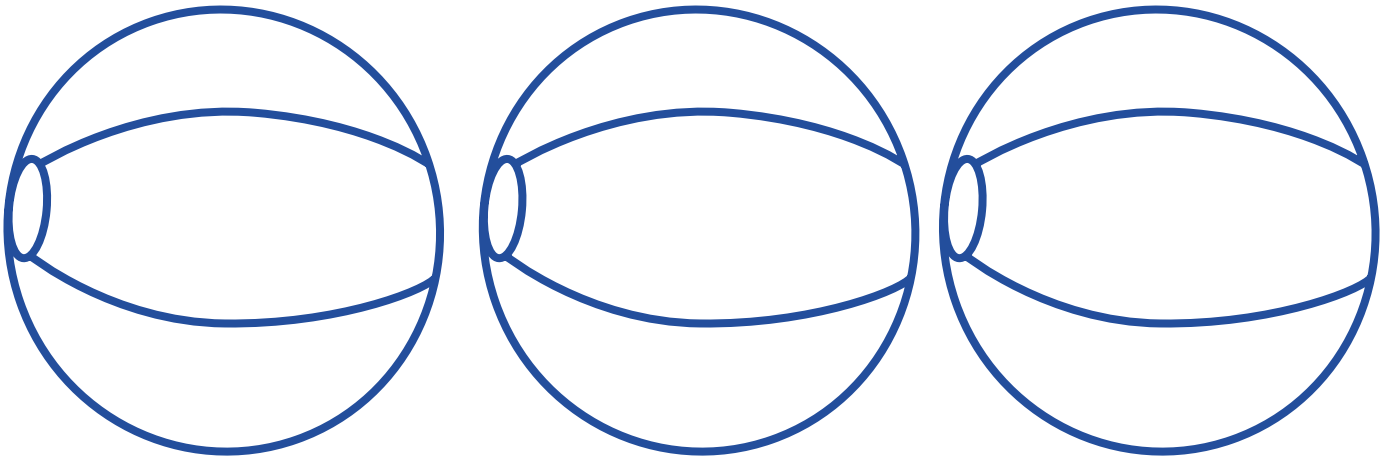
Tú también tu piensa y descubre las cosas que no te agradan.



Dibuja 2 cosas que no te gustan.

Su mamá les dice que deben aprender a identificar sus miedos. Veamos qué es lo que más miedo te da.

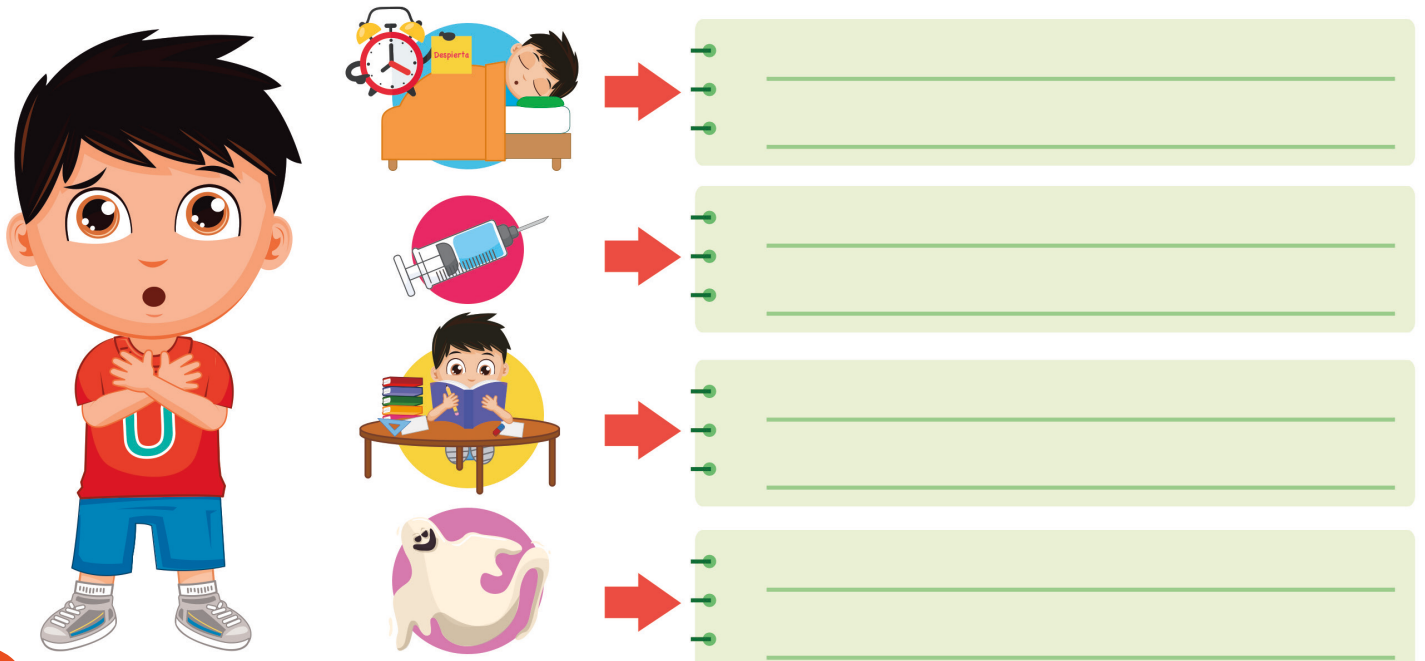
Escribe en cada una de las pelotas las cosas que te dan miedo.



Muy bien hecho, ahora que has tenido la fortaleza de expresar lo que no te gusta y te da miedo podrás concentrarte en cómo aprender a superarlos.

Su mamá les comenta que lo importante es confrontarlos, que esto significa que, a pesar de encontrarse en una situación difícil, no deben darse por vencidos.

Ayuda a Lalo a confrontar sus miedos y a dejar a un lado las cosas que no le gusta hacer, escribiendo algunos consejos para acabar con ellos.



¡Excelente!

Lalo a comprendido que para poder enfrentar sus miedos primero tiene que entender que el miedo no es algo necesariamente malo, ya que el miedo ayuda a estar alerta y le permite tomar medidas para protegerse. Su objetivo principal es que se mantenga a salvo. Y que aquellas cosas que no le gustan pueden ser solo aquellas cosas que lo limitan a ser o estar mejor.

Yo sé hacerlo

Semana 18

El papá de Lalo y Lily les cuenta que todo superhéroe o superheroína debe de buscar soluciones para cualquier problema que se le presente, no importa los retos que tenga enfrente.

Les explica que para poder realizarlo, existen distintas habilidades tanto físicas como mentales que les permiten enfrentarlos, pero que para poder desarrollar esas habilidades, es necesario primero el poder identificar de lo que son capaces de hacer.



Lily pregunta ¿Qué son las capacidades?

Papá le explica que las capacidades son aquellos recursos personales que todos tenemos y que nos permiten realizar distintas acciones.

A lo que Lily también comenta que entonces ya sabe qué capacidades tiene.

Ahora te toca a ti decir qué capacidades tienes. En el siguiente apartado observarás una lista de capacidades tanto físicas como mentales. Dibuja una palomita en aquellas que consideras que tienes.

Creatividad		Tener equilibrio		Análisis	
Nadar		Trepar		Saltar	
Memoria		Flexibilidad		Rodar	
Observación		Atención		Correr	
Caminar		Cálculo		Bailar	

En caso de tener algunas otras que no se encuentren en el recuadro, anótalas a continuación:

La mamá de Lily y Lalo menciona que una vez que han detectado estás capacidades, es momento de convertirlas en habilidades y esto se hace a partir del desarrollo de cada una de ellas.

Esto se hace al llevar a la práctica cada una de estas capacidades, por ejemplo, si pueden correr, entonces tienen que dedicar tiempo y esfuerzo a correr, así esa capacidad se convertirá en una habilidad, por lo que serán mejor que otros haciéndolo.



De la lista de capacidades, elige 4 y escribe qué puedes hacer para poder convertirlas en una habilidad.

Capacidad	¿Cómo puedo desarrollarla?
Correr	Practicar atletismo

Ahora tanto Lily como Lalo saben que en cuanto vayan creciendo, poco a poco irán desarrollando sus habilidades.

Algo que debes de tomar en cuenta es que algunas personas desde que nacen ya tienen estas habilidades y se les llama habilidades innatas. Esto quiere decir que no tienen que trabajarlas tanto para desarrollarlas, ya que de forma natural la tienen. Por ejemplo, existen personas que a pesar de ser muy jóvenes son muy buenos en matemáticas, mientras que a otros adultos les cuesta trabajo realizar operaciones básicas como sumas o divisiones.

Lo más importante es que puedas identificarlas en ti mismo, confíes en ellas y aprendas a sacarle el mayor provecho posible. Siempre dejando atrás tus miedos y pensamientos que no te permitan seguir adelante.

Lily se dio cuenta que identificar sus habilidades le da más confianza y ahora las aprovechará mejor.

Lalo quiere saber, si tuvieras la oportunidad de escoger algunas habilidades ¿Cuáles te gustaría tener? Anótalas y realiza un dibujo donde hagas una actividad con ellas.

Habilidades:

¿Quién es mejor?

Semana 19



Una tarde, Lalo y Lily jugaban a su superhéroe favorito, pero no se podían poner de acuerdo para decidir quién era el mejor si el superhéroe o la superheroína.

Después de decir todos los poderes y las cosas que sabían hacer cada uno de sus superhéroes favoritos se dieron cuenta que ambos eran capaces de hacer las mismas cosas.

Lo mismo pasa con los hombres y mujeres de la vida real, valen lo mismo y deben ser tratados por igual.

Por ejemplo, hace muchos años solamente los hombres podían ir a la escuela.

¿Puedes decir algunas actividades que se creían que solo podían hacer los hombres y cuáles solo las mujeres?





Su mamá les explica a los niños que si bien es cierto que algunas personas son mejores que otras en algunas cosas, que eso realmente tiene que ver más con sus habilidades que con el hecho de que sean hombres y mujeres. Que incluso en los superhéroes y superheroínas existen diferencias, pero eso solo tiene que ver con sus poderes.

Su mamá comenta que antes de saber en qué puede ser mejor cada uno, primero es bueno conocer qué es lo que los hace iguales.

Ayuda a Lily y Lalo a identificar qué actividades pueden hacer tanto los hombres como las mujeres.



¡Excelente! Ahora tanto Lily como Lalo saben que las mujeres y los hombres pueden hacer las mismas cosas.

Tú y yo somos iguales

Semana 20

Lalo se sentía feliz porque iba a estrenar una playera que le había gustado mucho en el centro comercial, era color rosa y tenía a su superhéroe favorito. Lily le preguntó si no se le hacía raro vestirse de color rosa porque era un color que usaban las niñas, pero Lalo muy seguro de sí mismo le respondió que los colores no tienen género y tanto niñas como niños pueden usar ropa, crayones o tener juguetes de todos los colores que deseen.

Así como los colores, en muchos lugares del mundo, todavía se siguen encasillando actividades que solo son para hombres o solo para mujeres.

Todas las actividades, trabajos y juegos los pueden realizar los hombres y las mujeres.





Ayuda a Lily y Lalo a completar las siguientes frases sobre la igualdad.

"Hasta que no tengamos _____ en educación, no tendremos una _____ igualitaria". (Sonia Sotomayor)

igualdad | sociedad | mundo

"Yo no digo que todos sean iguales en su _____ _____, pero sí afirmo que debieran ser iguales en su _____ para desarrollar el propio carácter, su motivación y sus habilidades". (John F. Kennedy, expresidente de Estados Unidos)

oportunidad | habilidad, carácter o motivaciones | amabilidad

"Si las mujeres y las niñas fueran tratadas _____ que los hombres en derechos, dignidad y oportunidad, veríamos el progreso político y económico en todo el _____". (Hillary Clinton, política estadounidense)

igual | diferente | mundo

"No son los dos sexos _____ el uno al otro. Son, simplemente, _____".
(Gregorio Marañón, médico, escritor y pensador español)

superiores o inferiores | distintos | altos y bajos

"La igualdad es el _____ de la libertad; de hecho, no hay _____ sin ella". (Frances Wright, escritora estadounidense)

árbol | alma | libertad

¡Muy bien hecho!, has podido ayudar a los niños a comprender mejor sobre la igualdad.

Su mamá les dice que hay algunas cosas que pueden hacer para mejorar la igualdad en la sociedad y esas son:

- Compartir las tareas.
- Enseñar a las personas lo importante que son
- No tratar a las personas de forma distinta por su aspecto.
- Ayudar a distintas causas.
- Respetar las decisiones de los demás.

Conociendo a la justicia

Semana 21

Lalo y Lily se dan cuenta que en su colonia hay personas que realizan acciones y tienen conductas que no respetan la justicia.

Pero Lily tiene algunas preguntas ¿Qué es la justicia y por qué es necesaria para los superhéroes?

Su mamá les menciona que la justicia son un conjunto de valores como el respeto, la equidad, la igualdad y la libertad. Y sirve para que todas las personas se fijen límites, estableciéndose reglas, pero sin lastimar a otros, para que se enfrenten los problemas, pero sin atacar a las personas por tenerlos.



La justicia no solo es necesaria para los superhéroes, sino que todas las personas deben de practicarla.

La forma de aplicar la justicia puede ser;

- Proporcionar normas y leyes, además de cumplirlas.
- Proporcionando castigos para aquellos que no cumplan las normas establecidas.
- Enseñar la diferencia entre el bien y el mal.
- Brindar confianza y seguridad.

Lalo y Lily aún no comprenden que la tarea de un superhéroe es guiar y poner el buen ejemplo de las acciones justas para que las personas a su alrededor imiten el buen comportamiento y poco a poco todos convivan mejor.

Colorea aquellas palabras que se relacionan con la justicia.

Respeto Manzana

Árbol Igualdad

Lalo y Lily le preguntaron a su mamá si siempre las personas realizan conductas apropiadas que representan la justicia, a lo que su mamá les dijo que no. Que también existen personas que no respetan la justicia y realizan comportamientos inadecuados y contrarias a ella, como lo son:



Y que estos elementos que son contrarios al valor de la justicia dañan a las personas.

Los personajes que se conocen como los supervillanos son los que las llevan a cabo y por eso las personas los consideran malos, ya que al hacerlo dañan a todos.

Su papá dice que los superhéroes no realizan estas conductas inadecuadas, ellos siempre respetan la justicia y que si ellos quieren ser como los superhéroes que admiran, también deben de respetarla.

Observa las siguientes imágenes y colorea la palabra "sí", si están respetando la justicia o la palabra "no", si no lo hacen. Comparte con tus compañeros tus opiniones.

	Sí / No
	Sí / No

	Sí / No
	Sí / No
	Sí / No

Lalo y Lily cada vez más van entiendo la importancia de la justicia para convertirse en grandes superhéroes.

Brindando justicia

Semana 22

Los papás de Lily y Lalo explican que llevar a cabo la justicia es muy difícil de hacer, incluso para los superhéroes, ya que el considerar que es lo justo para cada persona puede ser complicado de decidir.



Por eso vivimos en sociedad y nos rigen las normas y leyes que ya están establecidas.

Estas existen para que sepas qué está permitido hacer y qué no. Las normas o reglas y sus sanciones las dicta tu autoridad inmediata: como la maestra cuando pone las reglas en el salón de clase o los papás que te dicen cómo debes comportarte tanto en la casa como fuera de ella.

Las leyes las dicta quien gobierna y tienen una sanción legal.

Por ejemplo: cuando alguien entra a robar a una tienda, no está respetando la ley y esto tiene como consecuencia que vaya a la cárcel.

Lalo y Lily se preguntan qué pasaría si viviéramos en una sociedad donde no existieran las normas o leyes.

Escribe una X en aquellas acciones que consideras que las personas podrían hacer en un mundo sin normas o leyes.

Las personas podrían lastimar a otros.		Las personas podrían hablar por teléfono mientras conducen y causar accidentes.	
Habría más disciplina.		Habría menos contaminación.	
Los niños no obedecerían a los papás.		Respetarían los límites de velocidad.	
Podrían quitarte todas tus cosas.		Todos recogerían su basura.	

Por eso la justicia nos ayuda a que todos sepamos cuál es la forma correcta para comportarse en cada lugar.

Un superhéroe brinda apoyo y justicia a todas las personas, cuando se da cuenta que existe una injusticia, primero averigua la situación y después apoya a la víctima para que se haga justicia.

Ahora ayuda a Lily y Lalo a decidir sobre las siguientes acciones y si las consideras justas o no, después con tu grupo menciona por qué las consideras así.



Regañaron a Miguel porque su hermana rompió una ventana y no lo admitió.

¿Es justo? _____

	Castigaron a Luis sin dejarlo salir a jugar porque no hizo la tarea. ¿Es justo? _____
	Les dieron un premio a Juan y a María porque los dos sacaron 10 en sus clases. ¿Es justo? _____
	Le dieron el primer lugar a Raúl solo porque es niño. ¿Es justo? _____

De dónde somos

Semana 23

Lily estaba en casa de su abuelita Lupita y se encontró un globo terráqueo que tenía en su sala porque le encanta viajar por el mundo. Y al girar el globo terráqueo se dio cuenta que hay muchos países que no conoce y se preguntó ¿Qué idioma hablarán o cómo se vestirán en cada uno de esos países?



La abuelita lupita que conoce muchos países le enseñó a saludar con respeto en 4 culturas diferentes:



- Saludo hindú



- Saludo japonés



- Saludo de esquimales



- Saludo común

Lily seguía muy interesada en saber sobre la gente de otros países y le preguntó sobre como lucían y sus características físicas. Su abuelita le mostró unas postales aclarando que no todas las personas de ese país lucían así ya que existen diferentes ascendencias.

Lily con extrañeza pregunta ¿Qué es ascendencia? A lo que su abuelita le explicó que la ascendencia es el origen o la procedencia de una persona. Por ejemplo, muchas de las personas de México tienen ascendencia indígena, ya que provienen de los aztecas, mayas u otras tribus despendiendo de que región sean.

Ayuda a Lalo y Lily a describir a algunas de las siguientes personas que representan a diversas culturas. Escoge a 3 de ellas y escribe 3 rasgos físicos que tienen.



Número:

Color de piel:

Color de cabello:

Otro rasgo que observes:

Número:

Color de piel:

Color de cabello:

Otro rasgo que observes:

Número:

Color de piel:

Color de cabello:

Otro rasgo que observes:

Lily y Lalo pudieron observar, que los tipos de personas que existen son muy variadas, cada una con distintas características físicas que las identifica.

Ayuda a Lily y Lalo a colorear a las siguientes personas que representan a diversas culturas del mundo. Guíate de los números que representan cada uno de los colores que deberás utilizar.



● **Hindú**



● **Japonesa**



● **Inglesa**

1	Café	4	Morado	7	Amarillo
2	Rosa	5	Rojo	8	Crema
3	Azul cielo	6	Negro	9	Azul marino

Lo que ellos deben hacer es aprender sobre las distintas culturas para poder respetarlas y cuidar a las personas sin importar de dónde sean o qué características físicas tengan.

Su papá les comentó que en su escuela seguro podría haber compañeros de clase de otras culturas o con rasgos físicos distintos a ellos.

Respetando nuestras diferencias

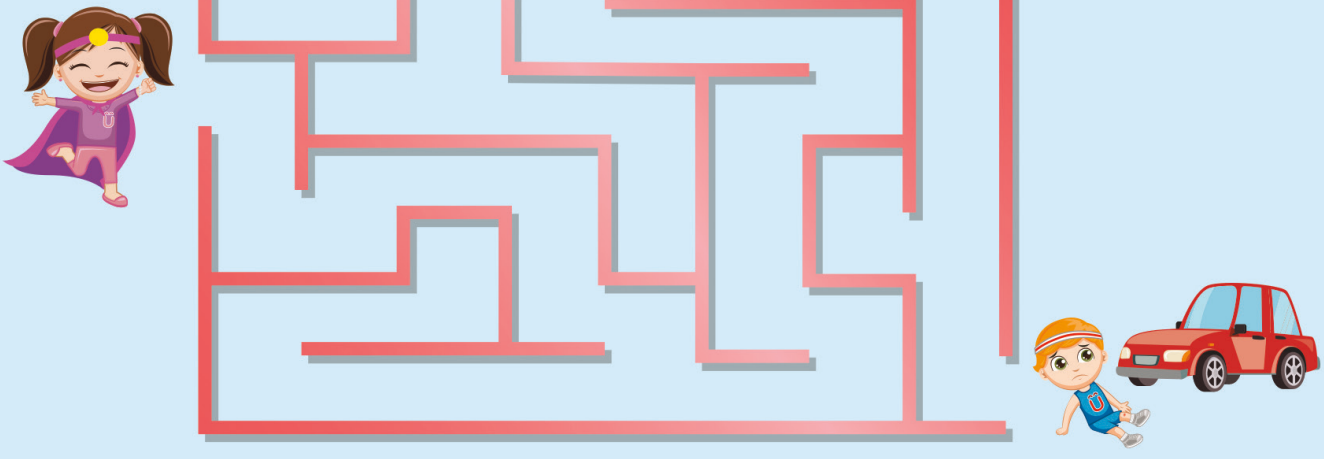
Semana 24

Lalo y Lily comienzan a darse cuenta de la importancia la diversidad cultural, mientras siguen aprendiendo sobre el cariño y amor que deben de brindar a las personas sin importar de dónde sean o las características físicas que tengan.



Un gran superhéroe debe de proteger a todas las personas, sin importar quiénes sean.

Ayuda a Lily guiándola por el laberinto para rescatar a la persona en peligro.



Su abuelita Lupita les dice que en el mundo existen muchas personas que rechazan a otras por su color de piel o su país, a esto se le llama discriminación, el rechazar a las personas solo porque son diferentes.

Lalo le pregunta a su abuelita ¿Por qué se da la discriminación? A lo que su abuelita le contesta que como les comentó, hay personas que rechazan a otras porque creen que esas personas no son iguales a ellos, en ocasiones se sienten superiores o mejores que los demás y por eso los rechazan. Sin embargo, todos somos iguales y debemos de aprender a convivir.

Observa la ilustración, colorea como desees y piensa en un título para la imagen.

Título: _____



Ahora ayuda a Lily y Lalo a identificar los tipos de discriminación que existe, guíate de las imágenes y únelas con una línea.







- Racial
- Religiosa
- Edad
- Género
- Discapacidad
- Apariencia







El poder respetar la diversidad de culturas va más allá de la tolerancia y la comprensión, pues implica reconocer y promover el valor igualitario de todas las personas.

BLOQUE 4 • Creando mi imagen de superhéroe

Mis fortalezas físicas

Semana 25

Lalo y Lily quieren crear su imagen como héroes de la vida real, pero no saben por dónde comenzar. Desean que la gente se sienta feliz cuando los vean, los respeten y quieran.

Mamá les da la idea de pensar primero en sus fortalezas físicas, como las partes de su cuerpo que más les gusten.

Y después piensen en sus fortalezas interiores, las que no se pueden ver ni tocar pero con nuestras acciones la gente las puede identificar.

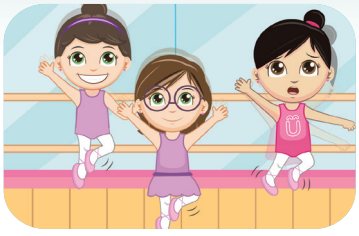
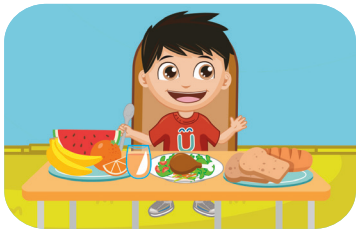
Ahora usa tu imaginación y piensa en el nombre de superhéroe que usarías cuando pongas tus fortalezas en acción:

¡Yo soy super _____ !

¡Maravilloso! Es un gran super nombre.



Mamá explica que como parte de las fortalezas físicas se puede encontrar:

	Ser hábil en diversos deportes.		Tener agilidad para actividades artísticas como el baile.
	Disfrutar de la actividad física.		El poderse alimentar de forma saludable.

¿Qué te parece si ayudas a Lily y Lalo a identificar aquellas actividades que se relacionan con las fortalezas físicas? Márcalas con una X.



Recuerda que muchas de las fortalezas pueden ser evidentes, esto significa que cualquiera se da cuenta de eso, como cuando alguien es bueno en deportes o nadando.

Es gracias a las fortalezas que puedes llegar a cumplir tus sueños, incluso siendo un héroe real, claro que las fortalezas por sí solas no pueden hacerlo, también deben ir acompañadas de los valores y las acciones que te permitirán cumplir con tus objetivos.

Mis fortalezas:

¡Yo soy Super _____ !

Mis sueños: _____

Acciones para cumplir mis sueños:

1. _____
2. _____
3. _____



Mis valores: _____

Mamá también menciona que hasta en el mundo animal existen las fortalezas físicas, que incluso estas habilidades las comparan con las fortalezas que los seres humanos tienen, como por ejemplo cuando alguien es muy rápido, dicen eres rápido como una gacela.

Mis fortalezas interiores

Semana 26

Lalo y Lily quieren seguir mejorando para ser tan buenos como los superhéroes. Mamá les había comentado que además de las fortalezas físicas, también mejoraran su fortaleza interior.

Pero Lalo no sabe qué es una fortaleza interior y menos cómo mejorarla.

Su abuelita Lupita les explicó que para mejorar su fortaleza interior deben de mejorar la confianza en sí mismos y también aquello que pueden hacer para ayudar a los demás.

Que cada vez que ellos superen una prueba, se convertirán en mejores personas, y así podrán enfrentar todos los retos que existan. Para tener fortaleza interior, es necesario saber manejar las emociones, tener la capacidad para relacionarse con otras personas y estudiar mucho para mejorar su inteligencia.



Así como Lalo y Lily, tú debes tener la fortaleza social, intelectual y emocional para seguir adelante sin importar las situaciones que se te presenten. Eso te hará un verdadero héroe.

Lo primero que tienes que hacer es saber identificar qué fortalezas internas tienes, para ello realiza lo siguiente.

De la siguiente lista de fortalezas internas elige 3 y enciérralas en un círculo

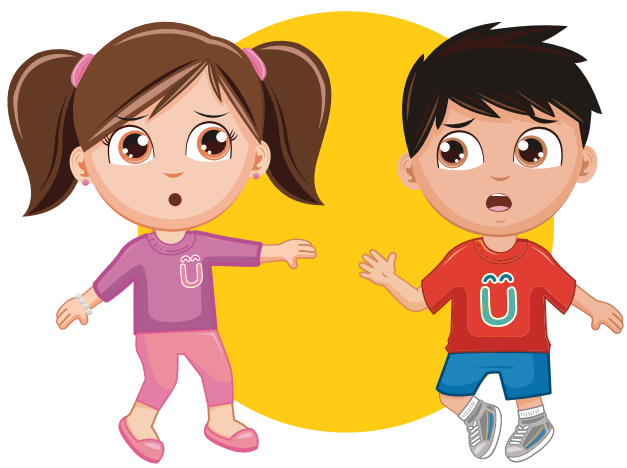
Inteligencia	Creatividad	Bondad	Curiosidad
Humildad	Sociabilidad	Perseverancia	Entusiasmo
Sentido del humor	Autoconfianza	Valor	Fuerza de voluntad

¡Muy bien! Ahora de esas 3 que has elegido, dibuja una situación en la cual has usado esas fortalezas.

Creando mi imagen de superhéroe

Semana 27

Lalo y Lily se encontraban un día pensando en cómo se verían como superhéroes, ya que ellos cuando se imaginaban a los superhéroes que admiraban observaban a personas grandiosas, que no solo salvan vidas, sino que también tenían mucha confianza en sí mismos.



Lily le preguntó a Lalo si él se sentía con la confianza para ser un gran héroe, a lo que Lalo contestó que no, porque no sabía si tenía lo necesario para serlo.

De repente llegó su papá y le preguntaron qué podrían hacer al respecto. A lo que su papá les dijo que para tener más confianza en uno mismo y que las personas vean eso en ellos, deben aprender a quererse y conocerse mejor.

Que esas son tareas importantes y deben realizarlas antes de poder emprender cualquier actividad, e incluso antes de querer conocer a las demás personas.



Muéstrale a Lalo y Lily qué deben hacer para conocerse mejor, escribe cosas sobre ti y después compártelo con tus compañeros.

Me llamo:

Mis ojos son de color:

Mi piel es de color:

Mi cabello es:

Y es de color:

Soy: Niño ◯ Niña ◯

Tengo: _____ años

Mi fecha de nacimiento es:

_____

Nací en la ciudad de:

_____

Haz un dibujo sobre ti:

Para conocerse es bueno escuchar la voz interior y aceptar que hay muchas cosas que agradan de ti mismo y otras que no. Tampoco se deben de rechazar los elementos negativos, si bien tienes que luchar contra ellos, estos sirven para tratar de ser mejores.

Realiza un dibujo de un árbol que represente cómo consideras que te ven los demás.

Expresando mi ser interior

Semana 28

Lalo y Lily siguen en la preparación para ser grandes superhéroes, sin embargo, sienten que algo les hace falta para poder serlo. Saben que los superhéroes son valientes, bondadosos y piensan en los demás, pero al parecer hay algo más.



Su abuelita Lupita comenta que los superhéroes también son personas, son seres humanos que sienten y tienen sentimientos, que no sirve ser valientes si no involucran las emociones que los hacen ser mejores.

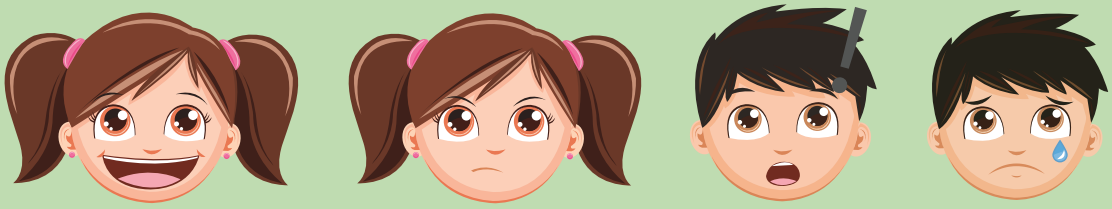
Los superhéroes también sienten felicidad, enojo, miedos, sorpresa y muchas otras emociones, que es parte de lo que les ayuda a preocuparse por lo demás.

Lily cuando piensa en los demás, siente emoción y amor por ayudar a otros. Lalo siente alegría y dicha por aportar algo a las personas, pero dice que también siente enojo cuando no puede ayudar.

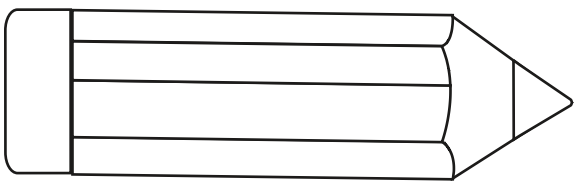
Tú, así como Lily y Lalo debes saber expresar tus emociones, gracias a ellas es que puedes acercarte a las personas y preocuparte por ellas.

Por medio de los siguientes rostros, identifica cómo te sientes hoy. Encierra en un círculo el rostro con el que te identificas.

Hoy me siento:



¿Qué color le pondrías a tu emoción?



Dibuja cómo se ve tu rostro con esa emoción.

Escribe cómo te hacen sentir las siguientes situaciones.

Ver que otra persona está triste: _____

Observar a un perro que no tiene dueño y vive en la calle: _____

Dos personas que se dan un abrazo: _____

Un niño que le quita su juguete a otro: _____

Cuando recibes un regalo: _____

Tener buenas calificaciones: _____

Si tuvieras que hacer un traje de superhéroe o superheroína que reflejara cómo te sientes, ¿Cómo sería? Dibújalo, coloréalo y agrega todos los elementos que te gustaría que llevara tu traje.

Pertenezco a una familia

Semana 29

Lalo y Lily, estaban preguntándose, el por qué un héroe debe de salvar a las demás personas, si esa no es su obligación, además, ¿Qué motiva a un héroe el arriesgarse por otras personas?

¿Cuál crees que es el motivo por el cual los héroes arriesgan sus vidas por otras personas?

Mamá les dijo que los héroes arriesgan sus vidas por otras personas, porque se sienten parte de ellas, como una familia, para ellos, todas las personas son muy queridas y se preocupan por su bienestar, en pocas palabras, tienen un sentido de pertenencia. El sentido de pertenencia es el agrado que tiene una persona de sentirse integrante de un grupo. El sentido de pertenencia inicia en la familia, ya que esta representa el primer grupo al cual la persona pertenece.



Al sentirte parte de un grupo, te sientes motivado a cumplir sus normas, terminas por tomar una identidad y una seguridad, que con el tiempo se fortalecerá, haciendo sentir a la persona más segura, elevando de esta manera sus sentimientos sociales que lo hacen estar más dispuesto a continuar con las normas de convivencia.

El sentirte parte de una familia que te ama, te hace sentir seguro, tanto que si estuvieras en peligro, recurrirías a buscar ayuda con tu familia, porque eres parte de ella y te da seguridad, es como tu escudo de superhéroe, que te protege y da seguridad. Después de la familia, está tu localidad o comunidad, que son las personas que te rodean, te aman y forman parte de tu entorno.



Lalo y Lily comprendieron que son parte de una familia. Así como ellos, haz un dibujo de tu familia, colocándoles a cada uno su nombre.





Escribe 3 cosas que te gustan de tu familia.

1. _____

2. _____

3. _____

Algunos héroes tienen lugares favoritos de su localidad. Dibuja el lugar que más te gusta de tu localidad y comparte con tus compañeros el por qué te gusta tanto.

Soy parte de una comunidad

Semana 30

Lalo está dibujando cómo se vería rodeado de sus amigos superhéroes y decía que sería la comunidad de los superhéroes, Lily que estaba escuchando le dijo que comunidad es lo mismo que localidad, que hace referencia a un lugar, y por eso no podía llamarse así. Y comenzaron a discutir ya que los dos decían tener la razón.

Mamá intervino diciendo que efectivamente, los dos tienen razón, una comunidad es una localidad, un lugar, pero también se le llama comunidad a un grupo de personas que están unidas por un objetivo común, como lo que Lalo dibujó: La comunidad de superhéroes, que viene siendo como una familia. De hecho, la palabra comunidad quiere decir, personas que se unen por un objetivo común, en el caso de los superhéroes es el ayudar a las demás personas. La comunidad puede estar integrada por las personas de un lugar donde vives, por amigos o por personas que tienen algo en común contigo. Tu salón de clases, puede ser una comunidad ya que son personas unidas por un objetivo común: Estudiar, aprender y ser mejores cada día.



Así como la familia te da seguridad, al igual que tus amigos, el pertenecer a una comunidad, también te da seguridad, formas parte de algo, donde te sientes identificado e integrado.



Lalo descubrió que sus compañeros de clases también forman una comunidad de estudiantes. Y le ha puesto un nombre, ¿Qué nombre le pondrías a tu comunidad de salón de clases?

LA COMUNIDAD DE: _____



Si pudieras hacer una comunidad con tus mejores amigos, ¿Quiénes la integrarían? Coloca sus nombres.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Para ser parte de una comunidad, debes de sentir gran amor por ella. A continuación haz un dibujo, utilizando un solo símbolo que represente lo que sientes por la comunidad de tu salón de clases.

Ya formas parte de una familia y de una comunidad, quienes te dan seguridad, pertenencia y te protegen. Es hora de unir lo que sientes por tu familia y por tu comunidad en un escudo protector.

Dibuja tu escudo utilizando el símbolo de la comunidad y un símbolo que identifique a tu familia. Al finalizar muéstralo a tus compañeros y explica el significado de cada símbolo.

¿Cómo interactuar con mí alrededor?

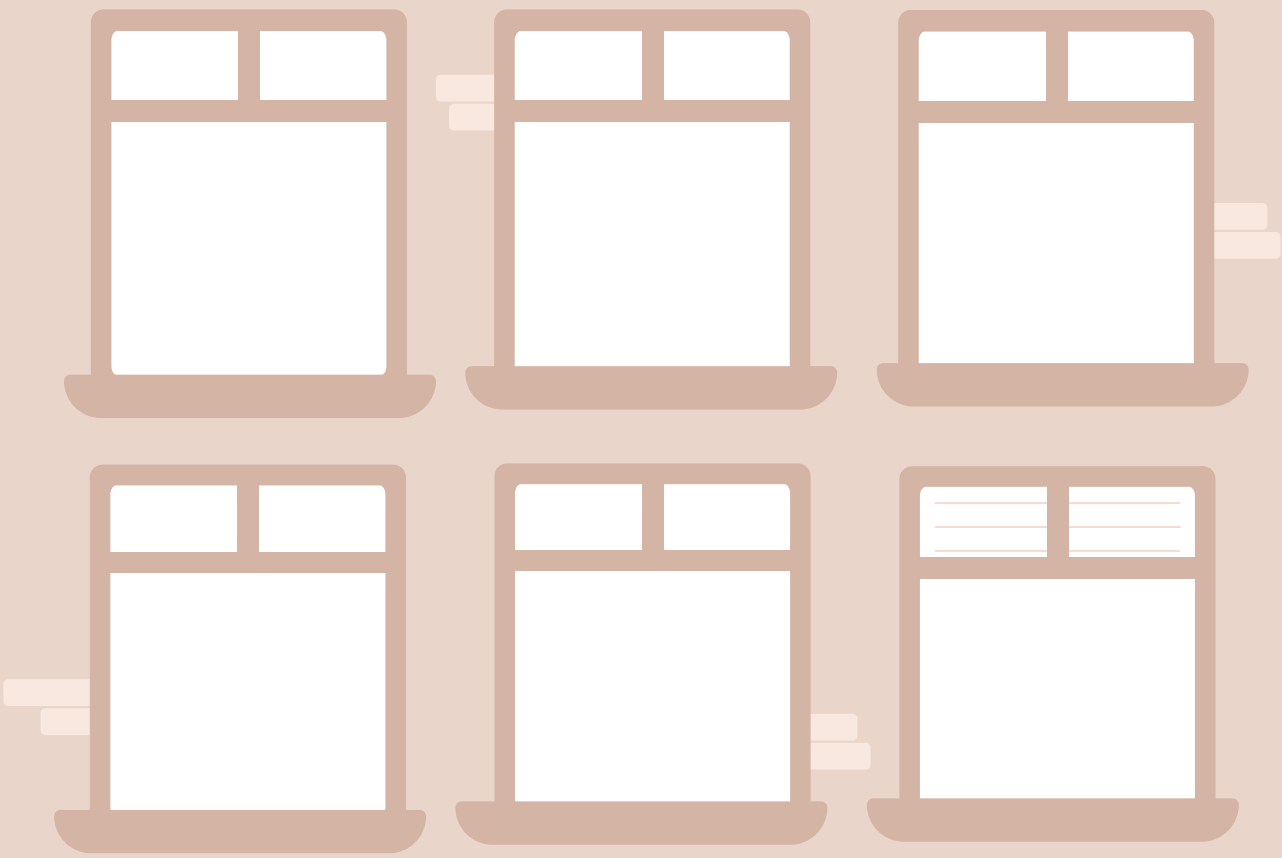
Semana 31

Lalo estaba jugando a que como superhéroes iba a salvar a muchas personas de los osos y leones. Lily estaba escuchando y le dijo que eso no iba a ser posible, porque no hay osos y leones donde ellos viven, si acaso podría salvarlos de algunos perritos que en ocasiones se les escapan a los vecinos. Lalo le preguntó a Lily que cómo sabía que los vecinos tenían perro, él ni siquiera sabía que tenía vecinos. Lily le dijo que en una de sus clases, su profesor le dijo que debían de conocer lo que hay a su alrededor, conocer a las personas y todo lo que le rodea, tenía que ser más observador, además de que como superhéroe eso le ayudaría mucho.



Lalo le dijo a Lily que de ahora en adelante pondría más atención en lo que lo rodea y se dará a la tarea de conocer a sus vecinos.

Así como Lalo, debes de conocer tu entorno, especialmente a tus vecinos. Imagina que en cada ventana vive un vecino tuyo. Dibuja a los vecinos que conoces y si tienen alguna mascota, puedes dibujarla junto con ellos.



Escribe y dibuja 1 actividad que conozcas que realizan tradicionalmente en donde vives.

Ayudando a resolver conflictos

Semana 32

Lalo y Lily están muy contentos porque mamá les enseñó cómo resolver conflictos, esto como parte de su entrenamiento para convertirse en superhéroe. Así que ahora, están buscando qué conflictos hay para ayudar a resolverlos.

Mamá les dijo que los conflictos son desacuerdos entre dos o más personas y que si no se pone atención en su solución, pueden crecer y convertirse en un conflicto más grande. Es como una bola de nieve, comienza por algo sencillo, pero poco a poco va creciendo hasta convertirse en algo más grande y complicado de resolver.



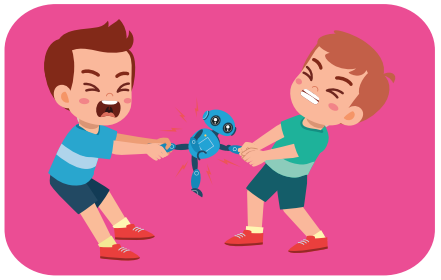
Lalo y Lily están practicando cómo resolver conflictos, su Mamá les puso algunos ejercicios. Ayúdalos a resolverlos.

Mira las siguientes imágenes y escribe cuál crees que es el problema que se presenta y comenta con tus compañeros cómo se podría resolver.









Hay algunas actitudes que ayudan a resolver conflictos y hay otras que originan o empeoran los conflictos. Escribe en cada frasco las actitudes en donde correspondan.

Emociones positivas



Emociones negativas



CALMA	ESCUCHA	ENVIDIA	AGRADECER
PERDÓN	AGRESIVIDAD	COMPRENSIÓN	PESIMISTA
		CELOS	EGOÍSMO

¿Por qué los superhéroes se comportan así?

Semana 33

Lalo y Lily ya tienen listos sus supertrajes y se preparar para ayudar a otras personas. Pero ¿Qué ganan los superhéroes al preocuparse tanto por los demás?

Lalo tiene la duda de cómo saber cuándo una persona necesita de su ayuda.

Y Lily piensa en cómo una pequeña acción va a poder ser de gran ayuda para alguien más.

Mamá les pide que pongan a prueba sus cuestionamientos y ayuden a quien lo necesite y observen si hubo un cambio en la persona que ayudaron y se detengan a pensar cómo se sienten ahora ustedes.



Realiza el reto junto a Lalo y Lily de brindar ayuda a quien lo necesite.









Un héroe de la vida real busca el bienestar de su gente y lo hace con acciones que demuestren sus valores.

Ayuda a Lalo y Lily a superar este reto sobre lo que han aprendido para convertirse en un héroe de la vida real.



Encierra en un círculo la acción que debe de hacer Lalo y Lily para ayudar.

1. Unos niños se están peleando porque quieren el mismo juguete. ¿Cómo podrían ayudar Lily y Lalo?

- Dejar que se sigan peleando.
- Aconsejarles que se turnen el uso del juguete.
- Que cada quién se vaya a su casa.

2. Un niño se acaba de tropezar y se raspó la rodilla. ¿Qué deberían hacer Lalo y Lily?

- Ayudarle a levantarse y limpiarle la herida.
- Reírse del niño.
- Decirle que se fije por dónde camina.

3. Un grupo de niños está jugando futbol y una niña quiere jugar con ellos, pero ellos dicen que las mujeres no pueden jugar futbol. ¿Cómo pueden ayudar Lily y Lalo?

- Decirle que tanto niños como niñas pueden jugar el deporte que quieran.
- Que mejor piense en jugar con muñecas.
- Que los acuse con su mamá.

4. Un grupo de niñas se están riendo de otra niña porque le gusta tener el cabello corto. ¿Cómo pueden ayudarla Lalo y Lily?

- Enseñarles a las niñas que las personas pueden tener el cabello como les guste.
- Que las personas son libres de escoger como tener su cabello y que debemos respetarla.
- Que la niña se debe dejar el cabello largo.

Ayudar a otros

Semana 34

Como héroes de la vida real, Lalo y Lily están por terminar su entrenamiento, aunque saben que existen muchos peligros que deben de enfrentan día con día pero que gracias a lo que han aprendido pueden hacerlo.

Mamá les dice que no deben apresurarse, aunque ellos sean los que quieren convertirse en héroes, no es necesario ponerse en peligro, para ayudar a otros pueden comenzar con algo sencillo y conforme vayan creciendo podrán ayudar cada vez con cosas más difíciles.



Enséñales a Lalo y Lily cómo podrían ayudar a alguien realizando un dibujo de una situación en la cual tú hayas ayudado a alguien, ya sea de tu familia, amigo, amiga o tus vecinos.

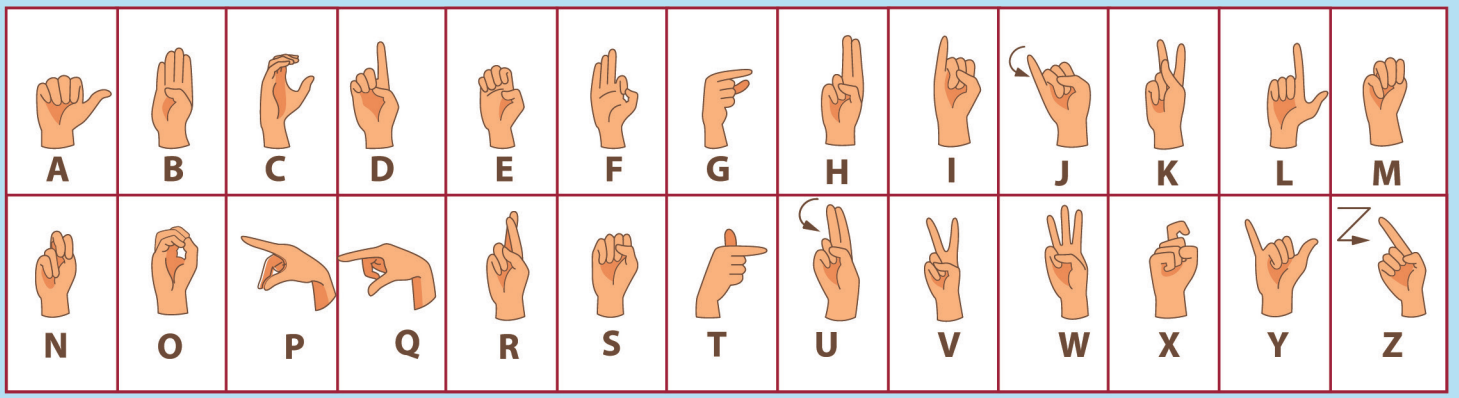
Su papá todos los días les dice que siempre deben ayudar a otros, cada vez que puedan hacerlo. Que deben dejar a un lado el egoísmo y pensar en las demás personas.

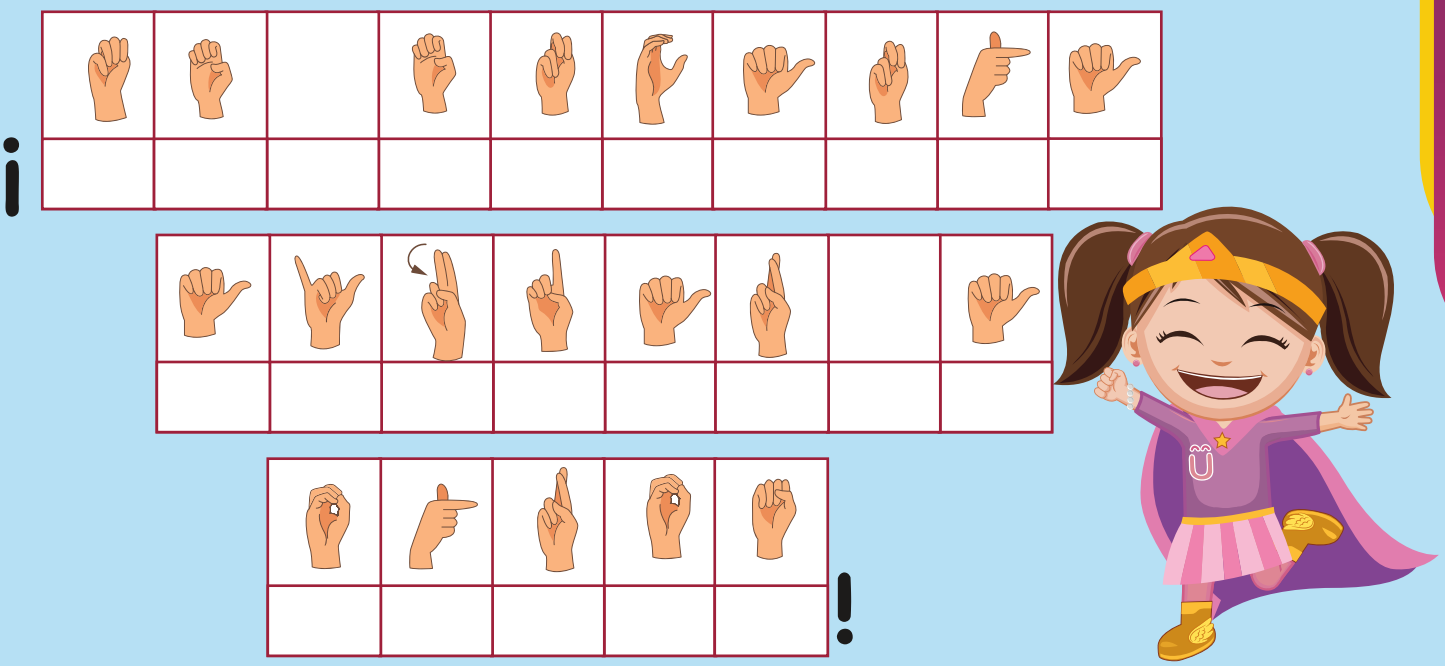
Ayuda a Lalo y Lily a identificar las verdaderas acciones de apoyo, encerrándolas en un círculo.



Lo mejor que podemos hacer es ser mejores personas.

Descifra la siguiente frase.





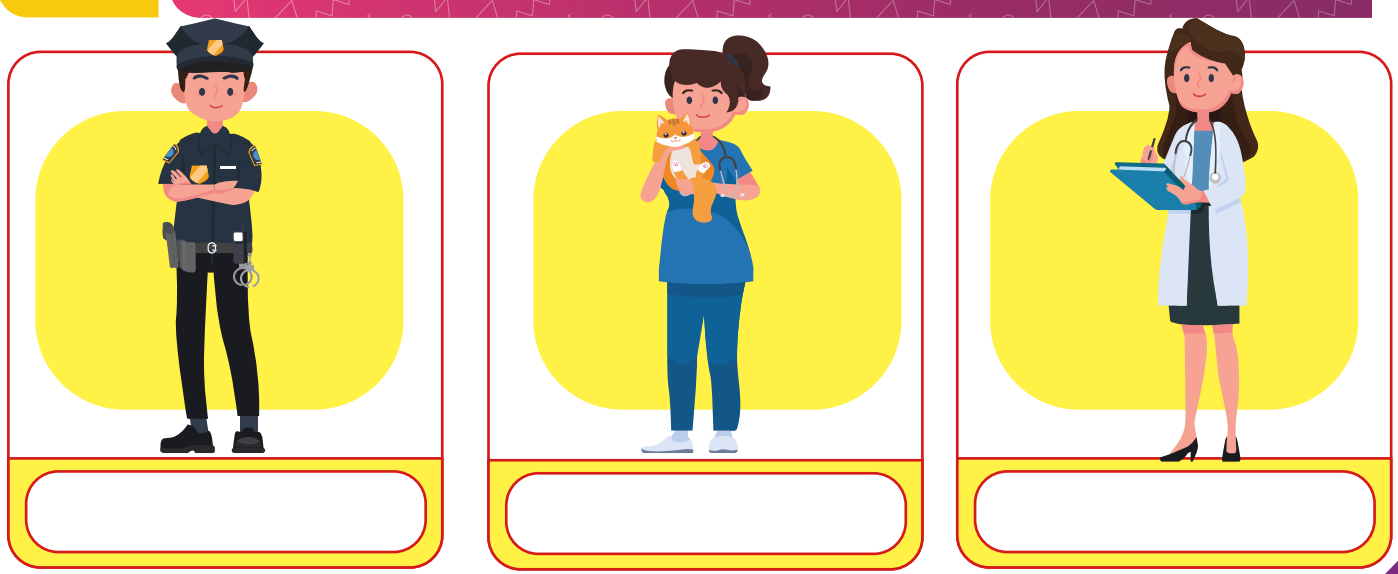
¿Esto es real o no?

Semana 35

Lily y Lalo ya se sienten todos unos héroes, entonces sus papás les comentan que les da mucho gusto que hayan aprendido tanto sobre ayudar a otros y preocuparse por las personas.

En la vida real las personas no tienen super poderes como en las historietas, pero son considerados héroes por sus acciones diarias.

¿Puedes ayudar a Lily y Lalo a identificar a las siguientes personas y a qué se dedican?









Mamá menciona que todos tenemos a nuestros héroes y heroínas de ficción, pero que solo son eso y de ellos solo podemos aprender a ser mejores.

Pero que en la vida real, debemos aprender de los verdaderos héroes y heroínas, que son aquellas personas que arriesgan su vida y dedican su tiempo en ayudar a otros.

Ayuda a Lily y Lalo a relacionar a los verdaderos héroes y heroínas con las acciones heroicas.

















Cualquier persona puede ser un héroe o heroína, mientras sea alguien que haga bien a los demás.

Dibuja a una persona, ya sea de tu familia o a alguien que conozcas que consideres como tu héroe o heroína.

Lo que sucede en la realidad

Semana 36

Lily y Lalo saben que los verdaderos héroes y heroínas son aquellas personas que se dedican día con día a ayudar a los demás. Y que no se necesita de grandes poderes, ni de trajes llamativos para ello. Que lo más importante es ser una gran persona, siendo amable y pensando en otros.



Su abuelita Lupita dice que en la vida real existen muchos problemas que las personas tienen y que deben sobrellevar día con día, que son en esos problemas reales en los que ellos pueden ayudar a otros. Lo mejor es estar para los demás y ayudarlos cuando se necesite.



Apoya a Lalo y a Lily explicándoles cómo arreglas los problemas.

Dibuja o escribe un problema que tengas o hayas tenido

Escribe o dibuja 3 soluciones

Solución 1

Solución 2

Solución 3

¿Cuál sería la mejor solución?

Todos los problemas a los que te enfrentes es necesario darles una solución, ya sean grandes o pequeños y no es necesario que alguien esté en peligro para que sean importantes.

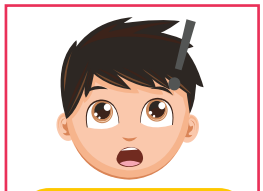
Los problemas reales se encuentran en cualquier lugar y en cualquier momento, todo héroe verdadero ayuda sin importar si el problema es grande o pequeño.

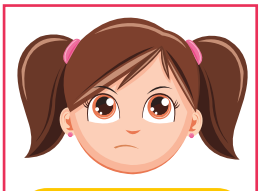
Tú, ¿qué harías si estuvieras en la siguiente situación?

Imagina que tú y tu amigo(a) se han peleado porque querían ayudar a un vecino a regar las plantas de su jardín y cada uno quería utilizar la manguera, pero solo uno podía hacerlo, lo que tuvo como resultado que se pelearan, además de eso tu amigo(a) te empujó y al caer te raspaste la rodilla.

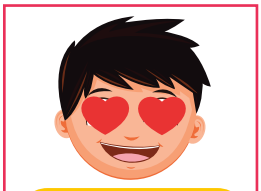
¿Cómo te sentiste?


Feliz


Sorprendido(a)


Enojado(a)


Triste


Enamorado(a)

¿Qué puedes hacer para arreglarlo?

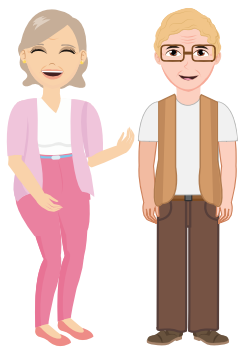
- Perdonarlo
- Explicar lo que ha pasado
- Hacer las paces
- Pedir ayuda
- Exigir que se disculpe
- Ignorarlo
- Ayudar
- Dejar que se arregle solo
- Otros:

¿Quién te puede ayudar?


Papá


Mamá


Tus hermanos


Tus abuelos

Alguien más (dibújalo)

Cada uno es diferente

Semana 37



Lily y Lalo ahora saben cómo son y qué hacen los héroes de verdad, saben que cualquier persona puede hacerlo.

Cada persona actúa y se comporta de forma distinta, esto es gracias a su personalidad, que es la que los define como tal.

Como somos seres humanos únicos y especiales, solo nosotros nos podemos conocer bien por dentro y por fuera. El tener conocimiento de nosotros mismos nos da claridad para saber qué podemos mejorar y en qué destacamos o somos muy buenos. Y nos ayuda para saber cómo dirigirnos en la vida y día a día convertirnos en héroes de la vida real.

Coloca los adjetivos sobre la personalidad en la columna de rasgos que corresponda.

ADJETIVOS: Callado, Impaciente, Presumido, Confiable, Alegre, Hablador, Desleal, Maleducado, Valiente, Generoso, Organizado, Pesimista, Ambicioso, Sensato, Humilde, Amable, Paciente, Modesto, Aburrido, Optimista, Insensato, Insoportable, Práctico, Sensible, Sociable, Necio, Insensible, Cobarde, Mezquino, Desordenado.

Rasgos positivos		Rasgos negativos	
1-	9-	1-	9-
2-	10-	2-	10-
3-	11-	3-	11-
4-	12-	4-	12-
5-	13-	5-	13-
6-	14-	6-	14-
7-	15-	7-	15-
8-		8-	

Escriba el adjetivo que corresponda con cada definición a la derecha.

1-	.....	Persona que juzga las cosas y ve lo más positivo o favorable.
2-	.....	Persona que cuida lo que gasta o da de forma exagerada.
3-	.....	Que presume de algo, de logros, belleza u otras cosas.
4-	.....	Que insiste en los propios errores o se aferra a ideas equivocadas.
6-	.....	Que es fiable, inspira confianza o seguridad.
7-	.....	Que muestra imprudencia e inmadurez en sus actos.
8-	.....	Que actúa con valor y determinación ante situaciones arriesgadas.
9-	.....	Que gusta de dar de lo que tiene a los demás, compartir con ellos.

Ahora elige un adjetivo positivo y dibuja a una persona haciendo lo que representa el adjetivo. Por ejemplo, si elijes a un adjetivo como ser generoso, dibuja una persona siendo generosa.

Yo soy así

Semana 38

Después de aprender que cada persona se comporta de acuerdo con su personalidad. La personalidad es la forma en la que reaccionas a lo que te sucede diariamente..

Para descubrir tu estilo de personalidad debes recordar algunas cosas sobre ti.

¿Cómo te llamas? _____

¿Cuántos años tienes? _____

Mi cumpleaños es el: _____

Me gusta: _____

No me gusta: _____

Mi mamá se llama: _____

Y tiene _____ años y trabaja: _____



Mi papá se llama: _____

Y tiene _____ años y trabaja: _____

Tengo hermanos y se llaman: _____

_____

Ya se: _____



MIS COSAS FAVORITAS

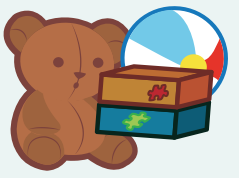
Color: _____

Comida: _____

Juguetes: _____

Película: _____





Deporte: _____

Animal: _____

Libro: _____

¡Excelente! Ahora enséñales a Lalo y Lily más sobre ti, marca con una "x" cada elemento de tu apariencia que te identifique, así como el tipo de carácter que también te identifique. Ojo, si tienes uno o más tipos de carácter, puedes colorearlos.

Conociendo mi personalidad





Apariencia

Gordito	Delgado
Alto	Bajo
Mayor	Joven
Guapo	Feo
Moreno	Rubio





Carácter

Divertido	Aburrido
Alegre	Serio
Tímido	Inteligente
Social	Antipático
Abierto	Cerrado

Escribe con qué tipo de carácter actuarías en cada una de las siguientes situaciones.

Situación	¿Cuál sería mi carácter?
Te quitaron lo que más te gusta.	
Te regalaron algo que no habías pedido.	
Te encontraste dinero en la calle.	
Tu mejor amigo(a) viene a visitarte a tu casa.	
Alguien te presume su nuevo videojuego.	
Alguien está realizando una actividad en la que se puede lastimar.	
Te llevaron a visitar a tus abuelitos.	

Hacia dónde voy

Semana 39

En el salón de clases, la maestra le preguntó a Lalo qué es lo que quería ser de grande, a lo que contestó que bombero, porque le gustaría salvar vidas.

Mas tarde, cuando llegó a su casa, se puso a pensar si eso es lo que de verdad quería ser, o si quería ser otra cosa, pero ¿Cómo saberlo? ¿Qué tendría que hacer para poder descubrirlo? A lo que fue a preguntarle a sus papás. Ellos le dijeron que tenía que comenzar a preguntarse algunas cosas para poder decidir qué es lo que a él le gustaría ser de grande.



Junto con Lalo, contesta lo que sus papás le dijeron a Lalo y descubre qué te gustaría llegar a ser.

Dibújate cómo te ves dentro de 8 años.

Escribe 5 cosas que debes de aprender y 5 que debes de evitar para poder convertirte en lo que quieres ser dentro de 8 años.

APRENDER	EVITAR
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

Escribe una carta a tu yo del futuro:

Nombre: _____

¿Cómo te ves dentro de 4 años? _____

¿Cuáles son tus miedos? _____

¿Qué quieres ser de grande? _____

¿Qué te gusta hacer en tus ratos libres? _____



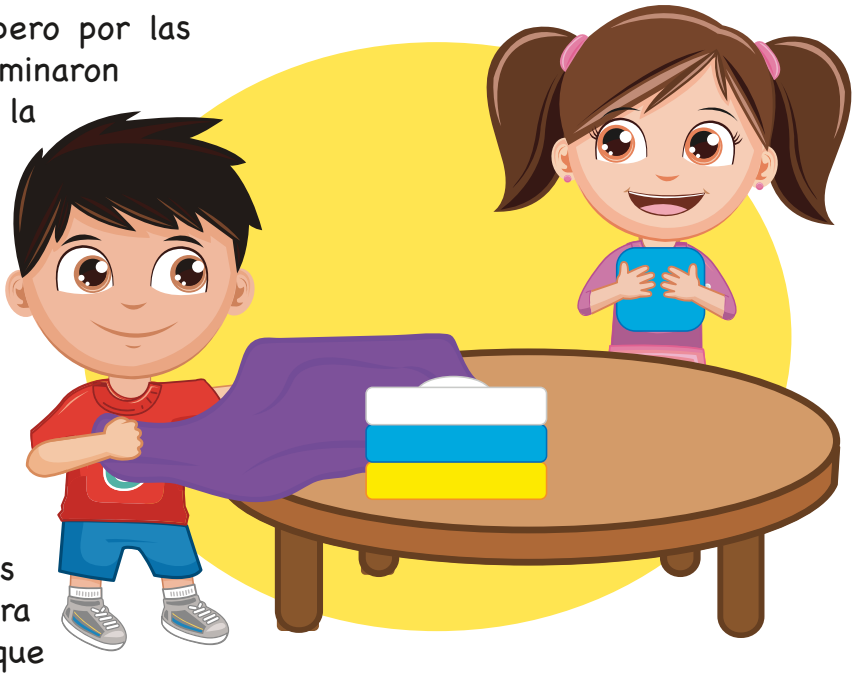
_____

¿Cuál es tu película favorita?

_____

Soy más productivo

Semana 40



Lily está arreglando su ropa, pero por las prisas, no las acomodó bien y terminaron cayéndose nuevamente, lo que la molestó mucho y tuvo que volver a hacer todo de nuevo. Esto le quitó tiempo para poder hacer otras cosas que tenía que hacer.

Mamá estaba observando todo y le dijo que cuando una persona, hacía las cosas mal, simplemente por hacerlo a prisas, siempre termina haciendo las cosas dos veces, ya que la primera vez le sale mal. Esto ocasiona que se pierda tiempo y sea menos productivo.

Una de las cualidades de una persona efectiva es la productiva, esta cualidad consiste en poder realizar las cosas de la mejor manera en el menor tiempo posible.

La productividad también consiste en realizar actividades que sean de provecho, es decir, que aporten algo, como el ayudar en algo en la casa o hacer algo para mejorar nuestro salón de clases.

Escribe 3 actividades productivas que realizas o puedes realizar en tu casa.

1. _____

2. _____

3. _____

Encierra en un círculo donde crees que están haciendo algo productivo y con una X donde crees que no están haciendo nada productivo.

















Escribe 2 actividades productivas que pueden implementar como grupo en su escuela para mejorarla.