EMPODERAKIDS

Incluye plataforma para maestros



5º PRIMARIA

Teach SDGs

Descubro mi vocación

Nombre del alumno:

Lalabum

5º PRIMARIA

CONTENTS

UNIT 1

CURIOSITY

Knowing my limits	2
Breaking limits	4
Discovering curiosity	6
Boosting my curiosity	8
Exploring my world	10
Creating new ideas	12
Researching methods	14
Critical thinking	17

UNIT 2

EMOTIONAL MANAGEMENT

My temperament	19
What do I do when I get angry?	22
A rainbow of emotions	23
My emotions	26
Socializing my emotions	28
Every moment, every emotion	30
What motivates me to move forward	33
Visualizing my life	35

UNIT 3

INFORMATION MANAGEMENT

Formal information media	37
Informal media communication	40
The source of information	41
Selecting the best	43
Don't let information trick you	46
Analyzing the information I find	48
The sense of information	50
Leaving a good digital footprint	54

UNIT 4

CREATE AND IMAGINE

Discovering my creative self	56
Multiple intelligences	58
My first video	61
Creativity for problem-solving	63
My self-esteem as a great partner	65
Big problems, new solutions	67
Creative spaces	69
The website	71

UNIT 5

SHOWING MY TALENT

Talent and its relationship with types of intelligences	74
My personal strengths	78
Different preferences	81
Nurturing talent	83
Exploring hobbies	86
Managing my hobbies	88
Catching talents	91
What are my talents for?	94

EMPODERAKIDS

Bloque 1 • La curiosidad

Conociendo mis límites

Semana 1

¿Recuerdas algún momento, en el cual desearas realizar alguna actividad o jugar a algo nuevo y hayas pensado que no puedes hacerlo? Esto pasa porque uno piensa que no tiene la capacidad para hacer las cosas.



Ya sea en lo personal como a nivel profesional, es importante conocer nuestros límites, es decir, de lo que somos capaces de hacer.

Los límites son aquellas barreras mentales o físicas que cada individuo se impone cuando no puede o quiere realizar algo.

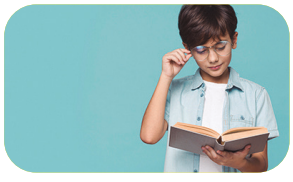
Escribe las letras que faltan a las palabras que hacen referencia a los tipos de límites y únelas con una línea de color diferente con la imagen que le corresponda.



Límites emoc____nal___s



Límites de t___emp___



Límites f___sic___s



Límites int___l___ctu___les



Límites rel___cion___dos c___n lo ec___nóm___co o mater___l



Escribe cuáles son tus límites con respecto a lo emocional, lo físico y lo intelectual.

Mis limitaciones emocionales

Ejemplo: Me cuesta trabajo decir te quiero a las personas.

Mis limitaciones físicas

Ejemplo: Mis pies son planos y no puedo hacer ejercicio de equilibrio.

Mis limitaciones intelectuales

Ejemplo: Las matemáticas se me dificultan.



Responde las siguientes preguntas con base en las limitaciones que escribiste en el ejercicio anterior.

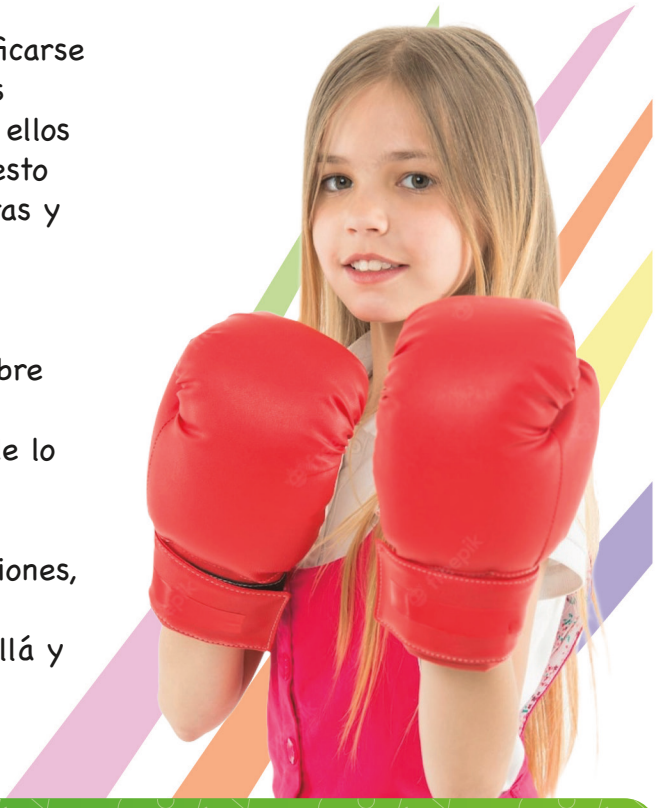
¿Por qué las consideras limitaciones?

¿Cuál es la que te cuesta más trabajo? ¿Por qué?

¿Cuál consideras que fue la razón por la que tienes esas limitaciones?

Rompiendo límites

Semana 2



Desde muy pequeños, las personas llegan a identificarse con una serie de pensamientos y creencias que los papás, mamás o cualquier otra persona cercana a ellos les inculcan. Es así como tú al ir creciendo, todo esto te va influyendo en la forma en la que te comportas y cómo te ves a futuro.

El conocer de lo que cada uno es capaz, así como conocer tus límites, te ayuda a tener una guía sobre quién eres y a dónde puedes ir, rompiendo así las creencias que en ocasiones, te limitan a dar más de lo que eres capaz.

Es importante no solo saber cuáles son tus limitaciones, si no saber equilibrarlas y ser más flexible, aprovechando tu tiempo y potencial para ir más allá y cumplir con tus metas.

Escribe 5 habilidades y 5 aptitudes que tengas.

Habilidades

1.
2.
3.
4.
5.

Aptitudes

1.
2.
3.
4.
5.



De acuerdo con los límites que escribiste en el ejercicio anterior. Escribe ¿Cuáles son tus miedos y limitaciones? ¿Cómo puedes combatirlos o eliminarlos?

Mis miedos	¿Cómo combatirlos?

Mis limitaciones físicas	¿Cómo las eliminaría?

Mis límites intelectuales	¿Cómo los superaría?

Mis limitaciones emocionales	¿Cómo las sobrellevaría?



Escribe 2 metas que debes cumplir en este ciclo escolar y que te permitirá ir más allá de tus límites, así como las actividades que deberás realizar para alcanzarlas y pon una fecha límite para lograrlo.

Fecha límite _____

Meta para los límites físicos	Actividades para lograrlo
	1.
	2.

Fecha límite _____

Meta para los límites físicos	Actividades para lograrlo
	1.
	2.

Descubriendo la curiosidad

Semana 3

La curiosidad es el deseo de cada persona por conocer, averiguar o tener información sobre algo.

Cuando comienzas a sentir curiosidad, tus sentidos se activan, te vuelves más observador y quieres explorar tu entorno.

La curiosidad siempre estará presente en las personas, se puede considerar que es una virtud, pues bien encaminada, la curiosidad puede llevarte muy lejos y ayudarte a descubrir tus talentos, a explorar el mundo y el universo, convirtiéndose en una curiosidad científica que puede ayudar a resolver muchas de las problemáticas en las que el mundo y tú se encuentran.



Escribe 1 ejemplo de los siguientes tipos de curiosidades.



Exploración alegre

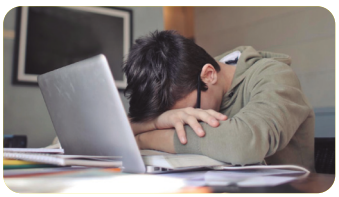
1. _____

_____



Curiosidad de necesidad

1.



Tolerancia al estrés

1.



Curiosidad social

1.



Búsqueda de emociones

1.

Elige 3 temas que te gustaría conocer y escribe por qué te interesan.

Tema	¿Por qué te interesa?
Tema	¿Por qué te interesa?
Tema	¿Por qué te interesa?

Impulsando mi curiosidad

Semana 4



La curiosidad y el conocimiento se retroalimentan, cuando adquirimos ciertos conocimientos sobre un tema específico, tu curiosidad no solo se despierta, sino que aumenta, por lo que tu deseo de conocer sigue creciendo y esto a su vez genera que seas más creativo.

Aumentar tus habilidades y conocimientos en un área o campo específico, te permite tener el dominio sobre ese tema, materia o disciplina, permitiendo que tu curiosidad siga aumentando para conocer más, y sobre todo, para hacerlo mejor, e incluso puedes llegar a obtener nuevas habilidades que no creías que podías conseguir.



Escribe 3 cosas que te generen curiosidad.

1. _____ **2.** _____ **3.** _____



Contesta las siguientes preguntas según lo que se te pide. Al final, comparte tus respuestas con tus compañeros.

Redacta 3 preguntas sobre cosas que te gustaría saber de cualquier tema.

1. _____

2. _____

3. _____

Menciona 3 actividades que te gustaría hacer pero no has intentado.

1. _____

2. _____

3. _____

Comparte con tus compañeros tus miedos y escribe los consejos e ideas que te dan para superarlo.

Miedo 1: _____

Miedo 2: _____

Reúnete en equipo e intenta resolver los siguientes misterios.



¿Por qué se crea un arcoíris?



¿Por qué podemos ver a veces la luna durante el día?



¿Por qué es azul el cielo?



¿Por qué los insectos son atraídos hacia la luz?



¿Por qué las luciérnagas tienen luz?

Descubriendo mi mundo

Semana 5

El asombro y la sorpresa son emociones que surgen cuando nos encontramos o nos sucede algo inesperado. En la vida existen fenómenos naturales, creaciones de ingeniería, atracciones y situaciones que nos pueden asombrar, algunas de estas las puedes encontrar en tu localidad.

Cada día podemos sorprendernos de las cosas que nos rodean, incluso de aquellas que creíamos conocer.



Dibuja 6 cosas que te asombren y coloca su nombre.



Escucha la historia que te contará tu profesor/a y responde las preguntas.

Este es un claro ejemplo de que si no estamos atentos a nuestro alrededor es imposible sorprenderse y que, del mismo modo, nos perdemos cosas fascinantes por el camino.

¿Qué me asombra de mi localidad o escuela?	¿Qué tipo de asombro es?	¿Por qué me asombró?



Dibuja lo que consideres lo más asombroso que hasta hoy has conocido. Al final, compártelo con tus compañeros.

Creando nuevas ideas

Semana 6

Una idea es una representación mental que surge a partir del razonamiento o de la imaginación de la persona. Es considerada como el acto más básico del entendimiento.

Tener una idea es algo común y las aplicamos con regularidad en nuestro día, pero una idea innovadora es pensar en algo que introduce novedades. En el caso de un producto o un servicio es casi imposible crear algo completamente nuevo pero sí podemos innovar ofreciendo una mejora que nadie había desarrollado hasta el momento.



Observa las imágenes y escribe 2 productos que te vengan a la mente al verlas.



1. _____

2. _____



1. _____

2. _____



1. _____

2. _____



1. _____

2. _____

De los siguientes objetos, selecciona 2 y dibuja nuevos objetos creados a partir de ellos.







Escucha la historia que te contará tu profesor/a, responde las preguntas y compártelas con tus compañeros.

¿Qué problemas puedes identificar en tu colonia?

¿Qué soluciones puedes idear para resolverlos?

Los métodos de investigación

Semana 7

El método científico se define como un método de investigación en el que se identifica un problema, se recogen los datos pertinentes, se formula una hipótesis a partir de estos datos y se comprueba empíricamente la hipótesis.

En términos sencillos, el método científico es la forma en la que los científicos estudian y aprenden cosas.

No importa lo que el científico esté tratando de aprender, el uso del método científico puede ayudarles a encontrar una respuesta.



Contesta con tus propias palabras cada una de las siguientes preguntas.

¿Qué entiendes por pregunta de investigación?

¿Qué significa elaborar una hipótesis?

¿Qué consideras que es el análisis de datos y sacar una conclusión?

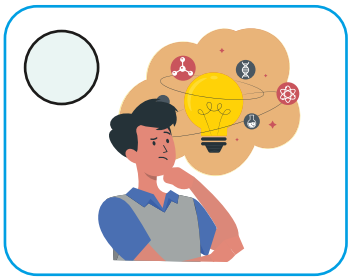
¿Qué entiendes por compartir resultados?

Relaciona las imágenes con los conceptos, anotando dentro del círculo, el número que corresponda.

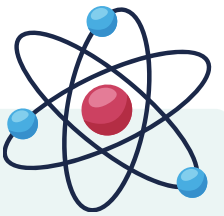
1. Todo empieza con una pregunta
2. Investigar el tema
3. Elaborar una hipótesis
4. Probar la hipótesis
5. Analizar los datos y sacar una conclusión
6. Compartir resultados





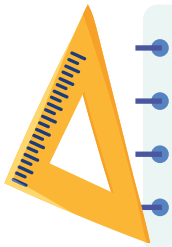



Apóyate de tu profesor(a) o de algún adulto y lleva a cabo cada uno de los pasos del método científico para investigar sobre algo que suceda a tu alrededor.



Escribe una pregunta sobre algo que te interese conocer o resolver.

Escribe brevemente sobre el tema.





Redacta tu hipótesis.

Realiza un experimento para probar tu hipótesis y describe lo que hiciste.



Escribe los resultados que obtuviste y compártelo con tus compañeros.



Pensamiento crítico

Semana 8

El pensamiento crítico es el análisis y evaluación de la información que recibimos. Supone escuchar a los demás, tomar lo positivo, hablar de lo negativo y con base en esa información, tomar decisiones. De ahí, la importancia de trabajar el sentido crítico y aprendas a pensar por ti mismo.



Debemos tener en cuenta que, cuando pensamos, nos formamos ideas en nuestra cabeza que relacionamos para poder valorar una situación determinada. La capacidad para reflexionar y razonar de una manera eficiente nos llevará a tomar decisiones y a resolver problemas con éxito, por eso, cuanta más información tengamos mejores resultados obtendremos.

De acuerdo con la información que tienes sobre lo que has escuchado o has leído, explica las siguientes situaciones.



¿Por qué llueve?

¿Por qué crecen las plantas?



¿Por qué sale el sol?



¿Por qué existen las estrellas?

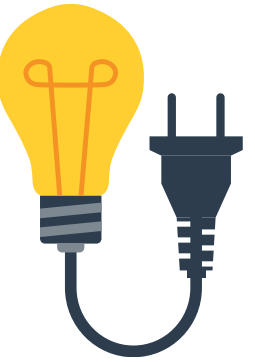


¿Cómo sería la vida de diferente si no hubiera electricidad? Enumera tres formas diferentes.

1 _____

2 _____

3 _____

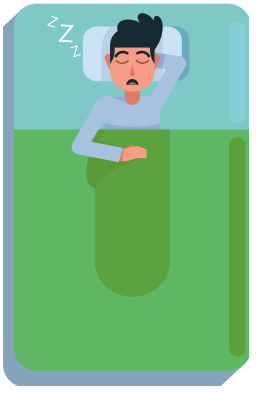


¿Cómo te imaginas el mundo si no hiciera falta dormir? ¿Qué harías con el tiempo extra?

1 _____

2 _____

3 _____



Si pudieras hacer gratuita una cosa que actualmente cuesta dinero y que es necesaria para todas las personas. ¿Qué escogerías? ¿Por qué?

Mi temperamento

Semana 9

Así como nacemos con un determinado color de ojos, de cabello y un tipo de cuerpo, también lo hacemos con una forma única de acercarnos, responder e interactuar con el mundo: nuestro temperamento.



El temperamento es algo que tenemos desde el nacimiento y sirve de base de nuestro comportamiento en la vida.

El carácter es la forma en la que moldeamos nuestro temperamento, se adquiere principalmente en la niñez y la adolescencia a través de las relaciones, la educación, la interacción social y las experiencias.

La personalidad es la combinación del temperamento y carácter, normalmente la conoces como: la forma de ser de una persona.

Los tipos de temperamento son 4:

Sanguíneos	Melancólicos	Coléricos	Flemáticos

Identifica qué tipo de temperamento representan las siguientes imágenes, escríbelos y comenta a tus compañeros el porqué de tu decisión.









¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada uno de los temperamentos?

Sanguíneos

Ventajas	Desventajas

Coléricos

Ventajas	Desventajas





Melancólicos

Ventajas	Desventajas





Flemáticos

Ventajas	Desventajas

Elige un compañero para trabajar esta actividad y ahora que ya sabes identificar los tipos de temperamento, contesta lo siguiente.

¿Qué tipo de temperamento consideras que tiene tu compañero?

¿Cuáles son sus defectos y cualidades?

Escribe ¿Qué tipo de temperamento tienes? y ¿Cuáles serían tus cualidades y defectos? Después dibújate en el recuadro.

Temperamento:

Cualidades:

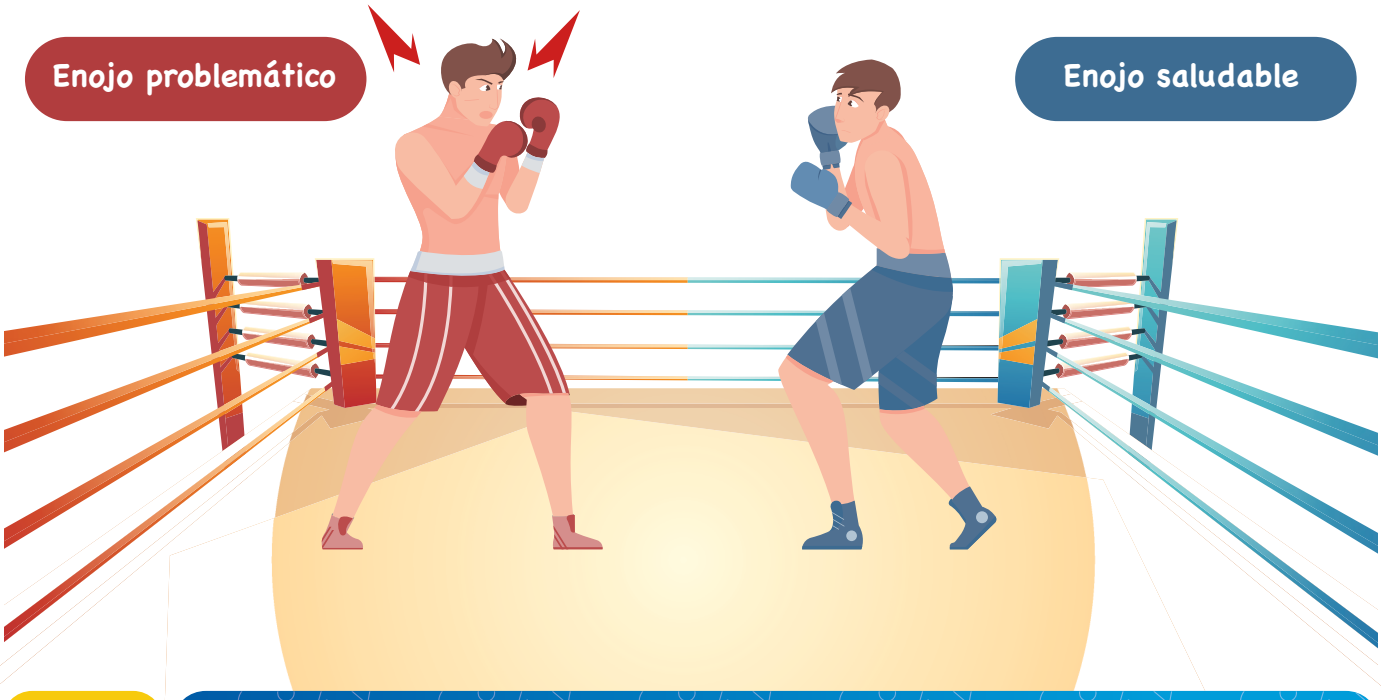
Defectos:

¿Qué hago si me enojo?

Semana 10

El enojo o la ira en ocasiones sirve para resolver algún problema, o reclamar sobre algún derecho que te están negando, incluso para marcar límites. El enojo puede llegar a convertirse en un gran problema y tener consecuencias para la salud y para la convivencia con los demás.

Por eso es importante conocer la diferencia entre un enojo saludable y uno problemático.



Identifica la forma en cómo te enojas y expresas ese enojo.

¿Qué piensas cuando te enojas?

¿Qué dices cuando te enojas?

¿Cómo actúas cuando te enojas?

Recuerda y escribe distintas situaciones en las que te enojaste y cómo la solucionarías actualmente.

Situación que me hizo enojar	¿Cómo lo solucionaría?

¿Cómo resolverías las siguientes situaciones y qué consejos le darías a las personas?

Situación	¿Cómo resolver el problema?
Le está gritando a su amiga porque le rompió su juguete y no se disculpó.	
Se encuentra enojado con su amigo porque no quiere que jueguen juntos.	
Está haciendo berrinche porque su papá no le compró dulces.	

Un arcoíris de emociones

Semana 11

Cada persona experimenta alguna emoción de forma diferente a la otra e incluso dos personas pueden sentir emociones distintas aunque vivan la misma situación. Todo esto depende de las experiencias que ha vivido y de lo que ha aprendido de ellas.

Por ejemplo, si a ti te han roto un juguete, puede que te sientas triste y enojado por lo que sucedió, pero tal vez la persona que te lo rompió, no lo hizo a propósito, por lo que puede sentir culpa e incluso miedo, pues puede pensar que le dirás algo malo o que será acusado. Todas estas reacciones en forma de emociones se dan de forma espontánea.

Las emociones pueden ser innatas o aprendidas, algunas se aprenden al tener una experiencia directa, como puede ser el miedo o el enojo, pero muchas las aprendes al observar a las personas que te rodean, como tus padres y familiares.



Además, de todo lo anterior también se tiene que aprender que no solo existen distintas emociones, sino que estas se clasifican en básicas y secundarias.

Las básicas o primarias, se reconocen por una expresión facial característica. Estas características, al presentarse en todas las personas, llegan a ser universales. Además estas se generan de forma innata.

En cambio, las secundarias se generan a partir de las primarias y dependen del desarrollo individual de cada persona, por lo que pueden variar en cada persona.

Escribe en los recuadros si las siguientes emociones son positivas o negativas y explica el por qué.

Alegría ¿Es una emoción positiva o negativa? _____

¿Por qué? _____

_____

Tristeza ¿Es una emoción positiva o negativa? _____

¿Por qué? _____

_____

Enfado ¿Es una emoción positiva o negativa? _____

¿Por qué? _____

_____

Sorpresa ¿Es una emoción positiva o negativa? _____

¿Por qué? _____

_____



Dibuja tu propio arcoíris de emociones. Utiliza un color por cada emoción que quieres utilizar y escribe porqué utilizaste cada color para representar esas emociones.

Mis emociones

Semana 12

Durante el transcurso de tu vida vivirás muchas experiencias buenas y malas. Cada una de ellas te hará sentir muchas emociones, es necesario que aprendas a identificarlas y poder entenderlas, eso hará que tengas un mejor conocimiento de ti mismo.

Recuerda que la vida es 10% lo que te pasa y 90% cómo lo tomas. (Irving Berlín)

Define con tus palabras las siguientes emociones y compártela con tus compañeros.



Enojo: _____

_____

Alegría: _____

_____

Miedo: _____

_____

Tristeza: _____

_____

Melancolía: _____

_____

Sorpresa: _____

_____

Envidia: _____

_____

Nerviosismo: _____

_____

Escribe qué situaciones hacen que sientas las siguientes emociones.

Tristeza



Disgusto



Alegría



Sorpresa



Enojo



Amor



Socializando mis emociones

Semana 13

Socializar tus emociones es algo muy importante y necesario, es una forma sana de convivir con los demás, debes ser capaz no solo de reconocerlas sino de expresarlas adecuadamente.

El poder expresar lo que uno siente, no siempre es fácil, muchas veces se llega a pensar que sí se reconocen los sentimientos, sobre todo los negativos, pueden pensar mal de uno.

Por todo esto es fundamental que desde una edad temprana aprendamos a expresar las emociones, la educación emocional es fundamental, liberándonos de aquello que nos hace daño a nosotros mismos y probablemente a nuestras relaciones. Es sano dejar salir nuestros estados emocionales. Con esto no nos referimos a una explosión de enfado o de ira, sino a saber expresar las emociones de forma asertiva (sin dañar a los demás) y constructiva, haciendo que nos beneficie para nuestro bienestar.



Todas las emociones, tanto las positivas como las negativas forman parte de nosotros, y como tal, es fundamental y sano saber expresarlas. Porque estas emociones necesitan salir y si las reprimimos no aprenderemos formas sanas de expresarlas.

Escribe una carta donde puedas expresar lo que sientes a tus papás. Utiliza algún recuerdo de un momento en el que tus papás se enojaron contigo. Recuerda no utilizar palabras altisonantes o lenguaje agresivo.

Responde con verdadero o falso las siguientes expresiones.

Se deben explicar los sentimientos de forma clara, sincera y objetivamente. _____

Debes defender tus emociones sin importar a quien dañes. _____

Expresa de forma amable las situaciones que no te agraden. _____

Debes quedarte callado cada vez que alguien te ofenda o te haga enojar. _____

Identifica tus sentimientos y exprésalos adecuadamente. _____

Observa la siguiente imagen y lee la historia, después responde a las preguntas que se te plantean.



Ana y Luis estaban jugando, pero en eso se acercó María y les dijo que ella también quería jugar. Sin embargo, tanto Ana como Luis le dijeron que no querían jugar con ella y que se fuera. Por lo que María lo que hizo fue alejarse y desde lejos ver como jugaban.

Nota: La razón por la que no habían querido jugar con ella y le contestaran de esa forma, había sido porque María se había comportado muy grosera con ellos.

¿Qué fue lo que entendiste de la historia?

- _____
- _____

¿Quiénes están involucrados?

- _____
- _____

¿Cómo piensas que se siente María?

¿Qué piensas que deberían hacer Ana y Luis?

¿Cómo piensas que debería hacer María después de que la rechazaron?

Cada momento, cada emoción

Semana 14

El conocer las emociones y saber cómo expresarlas es esencial para una buena convivencia y cómo se ha dicho para tener una buena salud física y mental.



La autorregulación emocional es la capacidad de cada persona para regular la forma en cómo expresa sus emociones, logrando un mayor equilibrio y bienestar, podría pensarse que con solo conocer las emociones que tienes y saber expresarlas es suficiente, pero dependerá de la forma en que utilices todo esto para que sepas que tienes esa habilidad.

El poder utilizar las emociones apropiadamente implica que tomes conciencia de cada estado emocional que conoces o que vas conociendo, para así poder regularlos, ya que tanto las emociones como los comportamientos que surgen por ellas se regularán por la conciencia y la razón.



Describe cómo te hace sentir físicamente cada una de las siguientes emociones.

Miedo: _____

_____

Tristeza: _____

_____

Melancolía: _____

_____

Envidia: _____

_____

Nerviosismo: _____

_____



Escribe qué harías en cada situación.

¿Qué harías si un compañero o amigo no te quiere invitar a su fiesta de cumpleaños?

_____

_____

¿Qué harías si obtuvieras el primer lugar en un concurso?

_____

_____

¿Qué harías si un compañero o amigo te dice que deben burlarse de otra persona?

_____

_____

¿Qué harías si te ganaras unas vacaciones con todo pagado a la playa?

_____

Se te presentarán varias situaciones y deberás responder las preguntas. Estas te ayudarán a descubrir, imaginar, comprender y regular tus emociones.



Te regaña tu mamá

¿Cómo te sientes?

¿Cómo te quieres sentir?

¿Qué puedes hacer para sentirte así?

¿Cómo te sientes?

¿Cómo te quieres sentir?

¿Qué puedes hacer para sentirte así?



Tu amigo(a) te grita porque no le prestaste tu juguete



Perdiste tu juguete

¿Cómo te sientes?

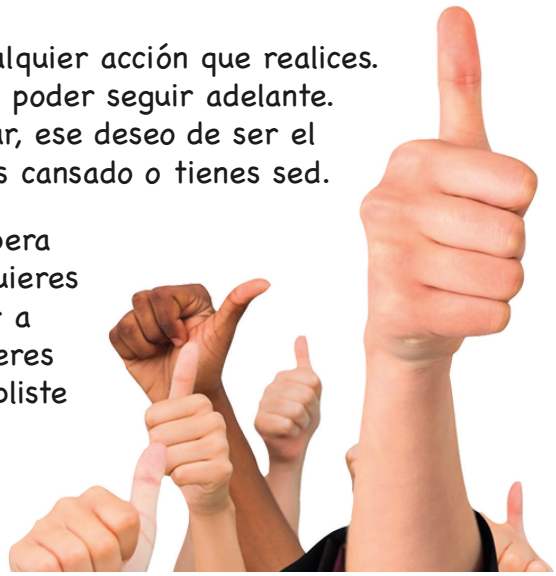
¿Cómo te quieres sentir?

¿Qué puedes hacer para sentirte así?

Lo que me motiva a seguir adelante

Semana 15

La motivación es todo impulso que sirve para sustentar cualquier acción que realices. Es lo que te da fuerzas incluso cuando estás cansado para poder seguir adelante. Como cuando estás jugando con tus amigos y quieres ganar, ese deseo de ser el mejor, es lo que te impulsa a continuar, no importa si estás cansado o tienes sed.



Normalmente cuando uno se siente motivado es porque espera algo a cambio, a esto se le llama incentivo. Como cuando quieres ser aceptado en un club deportivo o cuando quieres entrar a una escuela que te gusta mucho o simplemente porque quieres que reconozcan tu esfuerzo cuando realizaste algo y cumpliste con lo esperado.

La motivación se divide en dos tipos, la primera se le llama **motivación intrínseca**, esta motivación es la que proviene de uno mismo, nace del deseo de saber, de lograr algo por ti mismo, del amor propio, satisfacción personal, independencia, fuerza interior y confianza. La segunda es la **motivación extrínseca**, la cual proviene del exterior de uno, del entorno, de otras personas o del ambiente, proviene de todo lo que nos pueden dar de forma externa, ya sea un abrazo, un regalo, el reconocimiento de haber hecho bien algo.

Escribe 3 cosas que te motiven.

1 _____

2 _____

3 _____

En los recuadros de abajo, escribe 2 frases que sirvan para poder motivarte y decóralas.



En los recuadros de abajo, escribe qué cosas son las que te sirven como motivadores para que realices tus actividades y qué te puede desmotivar a que no las cumplas.

Motivador	Desmotivador
Ejemplo: Que me lleven de paseo a la playa si ayudo a mi hermano a realizar sus deberes.	Ejemplo: Que no cumplan con lo que me prometieron.



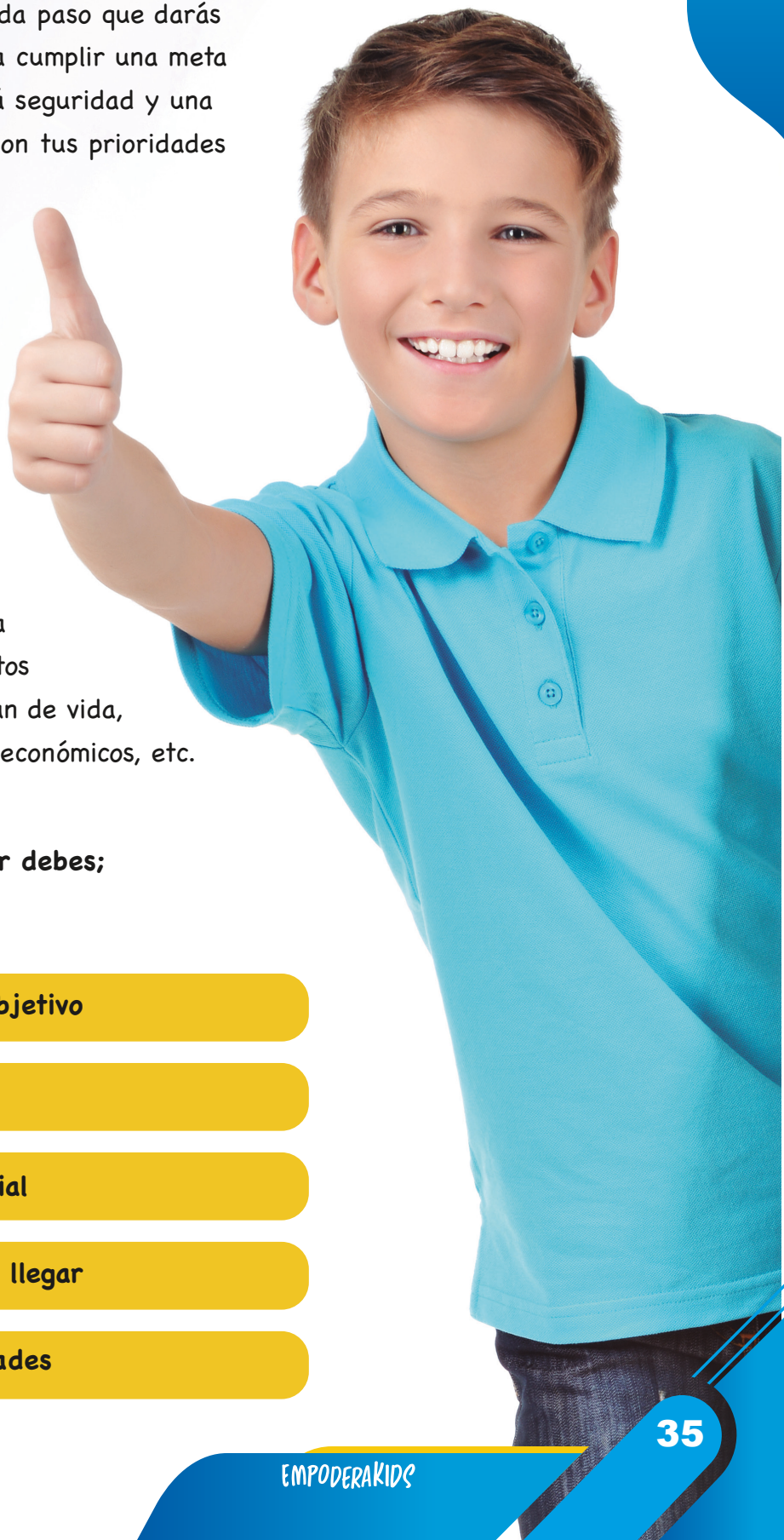
Escribe un eslogan mostrando tus cualidades, sé directo y entusiasta. Repítelo cuando necesites darte ánimos.

Ejemplo: "Compite contra ti mismo, no contra otros"

Visualizando mi vida

Semana 16

Crear un plan de vida se trata de definir cada paso que darás para cumplir pequeños logros encaminados a cumplir una meta más grande. Planificar tu futuro te brindará seguridad y una guía para saber que debes hacer y cuáles son tus prioridades para acercarte a tu objetivo.



Cuando no planificas tu vida te enfrentas a la incertidumbre de no saber hacia dónde vas o qué es lo que quieres lograr.

Para iniciar a planear, piensa en cómo te verás en unos años, imagina todo lo que quisieras lograr, tener o estar haciendo.

Una vez que tienes la idea en mente, piensa como hacerlo creíble, cuáles son los elementos que están involucrados para construir tu plan de vida, por ejemplo: tus estudios, familia, recursos económicos, etc.

Para poder planificar debes;

- **Conocer la meta u objetivo**
- **Conocerte**
- **Saber tu potencial**
- **Hasta dónde quieres llegar**
- **Saber tus debilidades**



Dibuja 2 metas que te gustaría lograr en tu futuro.



Escribe 4 logros que te gustaría cumplir en un futuro y a qué edad consideras que los lograrías.

	Logros	Edad
1		
2		
3		
4		



Realiza una lista de 6 acciones que debes hacer para poder mejorar tu futuro.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Medios de información formales

Semana 17

Cuando se realiza una investigación, siempre es importante buscar los canales formales por donde se publica la información, por ejemplo, si necesitamos datos sobre la cantidad de contagiados de COVID en México, podemos empezar por buscar en la Secretaría de Salud, quien tiene canales de comunicación que emiten esa información. O si queremos saber las últimas noticias que han sucedido en nuestra localidad, buscamos un periódico de algún medio oficial para informarnos de tales noticias.

Los medios formales de comunicación, al emitir una información, siempre deben de tener la suficiente documentación o evidencia para poder publicar algo, ya que, si no es así, pueden incurrir en un delito por transmitir una falsa información y si esta información daña a otra persona, puede recibir una demanda por falsedad.



La comunicación formal puede entenderse desde dos perspectivas.

En la comunicación oral se habla con educación y propiedad. Se evita utilizar términos coloquiales o incultos.

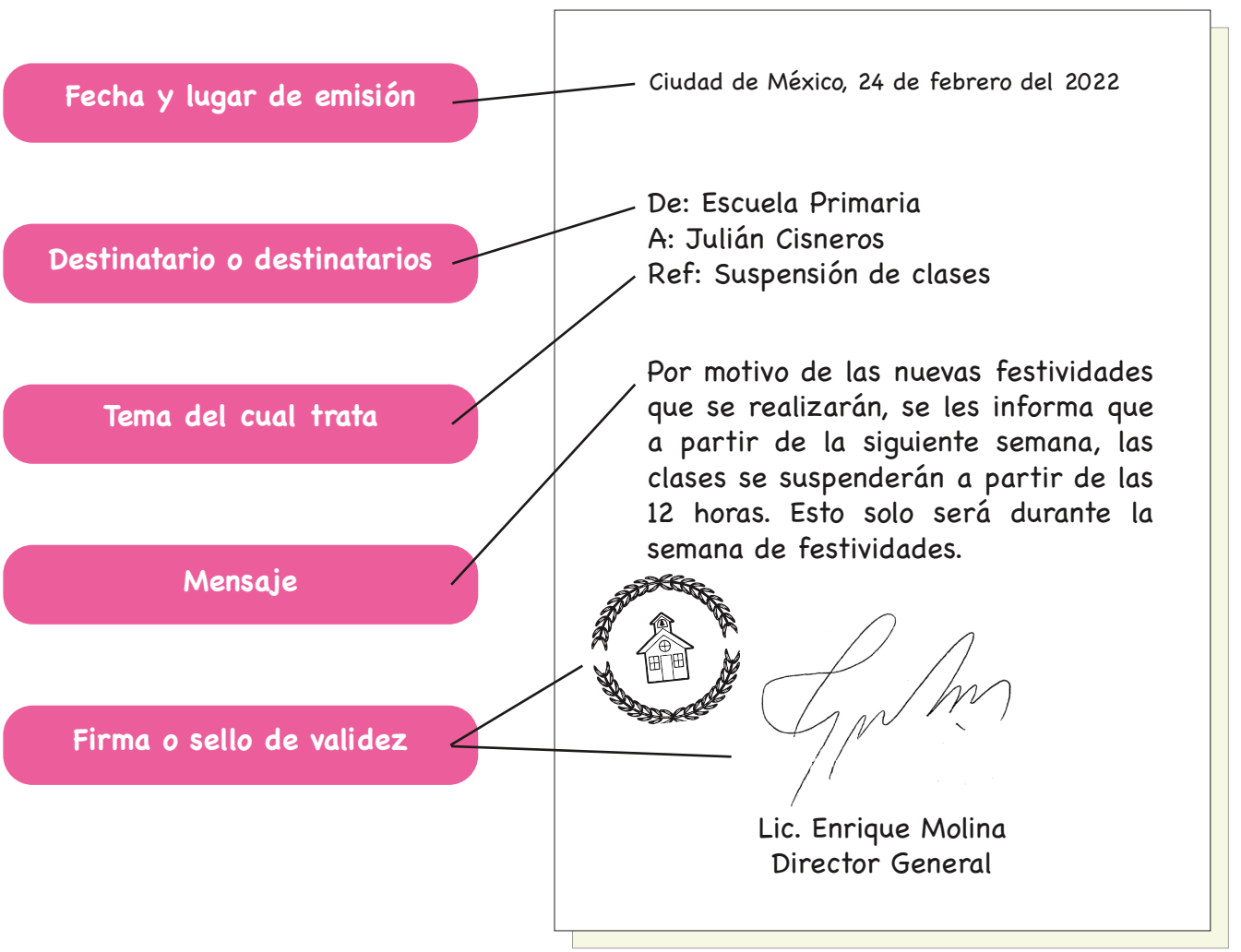
Se tiene la certeza que la información que se recibe es auténtica y original.

Entre los medios de comunicación formal podemos encontrar los siguientes:

- **Oficios**
- **Página Web Oficial**
- **Periódicos**
- **Libros**
- **Revistas**
- **Folletos oficiales**

También podemos encontrar al Memorándum.

El memorándum es un documento en el cual se dan indicaciones o se informa sobre un determinado tema de forma directa y concisa.



Señala si el enunciado se refiere a una comunicación formal (F) o informal (I).

( ) En la escuela están en la semana de exámenes, los compañeros rumoran que en el salón hay varios reprobados, y que la calificación máxima es de 8.

( ) La escuela emitió un comunicado anunciando la suspensión de clases para el lunes.

( ) En una empresa de lácteos, los directivos emitieron un comunicado para informarles los nuevos procedimientos para envasar los nuevos productos.

( ) Juan acaba de leer en Facebook una publicación que hizo su amigo, donde dice que dentro de dos días va a temblar muy fuerte y está comentándolo con sus amigos.

Investiga cuáles son los medios para las publicaciones formales en tu escuela y el Gobierno Estatal.

Publicaciones formales de tu escuela:

Publicaciones formales del Gobierno Estatal:

¿Alguna vez has escuchado o leído alguna información que al final no haya sido cierta? Escríbela y coméntala con tus compañeros.

Medios de comunicación informales

Semana 18

En la comunicación informal se intercambia información no oficial de manera espontánea, sin reglas preestablecidas, sin formalidades y por lo regular es información que no puede tomarse como información científica o confiable. Este tipo de información es la que compartimos entre amigos, ya sea en una plática por teléfono, en los pasillos de la escuela, en nuestras redes sociales o en alguna fiesta. Por lo tanto, no hay reglas ni protocolos a seguir, se da en un ambiente de confianza. Es como cuando compartimos algún comentario, una opinión, por ejemplo, cuando compartimos algún rumor sobre si algún día habrá una suspensión de clases en la escuela o cuando hacemos rumores sobre nuestras calificaciones sin saber oficialmente cuánto sacamos en ellos.

Jorge debe de investigar sobre el COVID-19, pero está indeciso en dónde investigar. Ayúdale seleccionando los lugares donde puede encontrar información oficial.

- ◯ Facebook de su amigo
- ◯ Página oficial de la Secretaría de Salud
- ◯ Con sus vecinos
- ◯ Visita un hospital para hablar con los médicos
- ◯ Documento oficial de la ONU sobre el COVID-19

Subraya la respuesta correcta a las siguientes preguntas.

La abuelita de Mónica tiene mucha experiencia en predecir sismos, el día de ayer comentó que siempre que hay cielo aborregado, tiembla, así que Mónica, todo el tiempo se asoma para ver el cielo. ¿Qué tipo de información es?

a) Información Formal b) Información Informal

Los libros, revistas especializadas y los documentos oficiales, es conocida como información informal.

a) Falso b) Verdadero

Las pláticas de pasillo, publicaciones en Facebook o comentarios de amigos, son información informal, no deben de tomarse como información formal y muchas veces es información falsa, solo son rumores.

a) Cierto b) Falso

La fuente de información

Semana 19

Las fuentes de información son los lugares donde podemos encontrar información para realizar una investigación. Son los lugares donde existe la información que necesitamos.

Las fuentes de información confiable las podemos clasificar de la siguiente manera:

Fuentes primarias: contienen toda la información de primera mano, es la fuente original.

Fuentes secundarias: Es información de segunda mano, de alguien que ya ha investigado sobre algo y lo ha compartido.

Fuentes terciarias: Son documentos que contienen recopilación de otros trabajos de investigación.



Escucha la historia que te contará tu profesor/a y responde las preguntas.

¿De quién recibió la información sobre la feria? ¿Qué tipo de información se considera?

¿De dónde obtuvo la receta? ¿Qué tipo de información es?

¿Consideras que la curiosidad fue importante en su emprendimiento? ¿Por qué?

¿Qué pasos de investigación piensas que implementó?

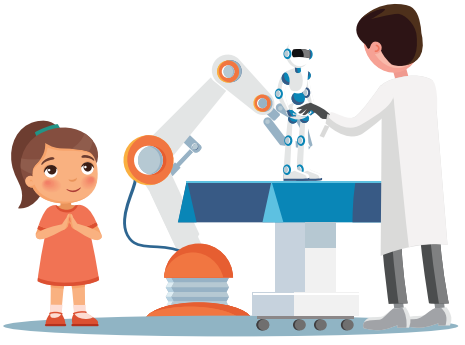
¿Consideras que el lema utilizado es una buena estrategia de comunicación? ¿Por qué?

Relaciona por medio de líneas las siguientes columnas de acuerdo con el tipo de fuente al que pertenece.

Libro de Historia	Fuente Primaria
Entrevista con el creador de algo	Fuente terciaria
Almanaque Mundial	Fuente secundaria
Autobiografía	
Biografía	
Bibliografía	
Tesis	
Periódico	
Página web oficial	

Coloca el tipo de fuente que corresponde a cada dibujo.

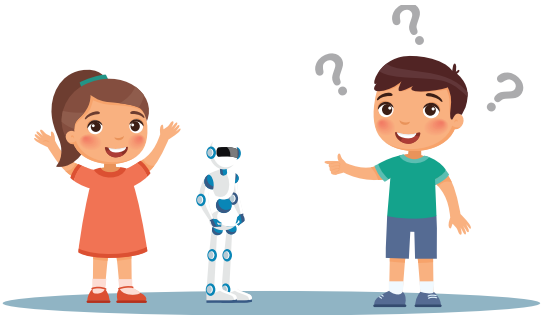
Mónica asistió a una feria de tecnología y pudo preguntarle al inventor ¿Cómo es que creó ese genial robot? El inventor le contó y al final le regaló el robot.



¿Qué tipo de fuente es y por qué?

Carlos es aficionado a los robots, y se enteró que Mónica fue a la feria, así que le preguntó a Mónica cómo es que crearon el robot.

¿Qué tipo de fuente es y por qué?



Seleccionando lo mejor

Semana 20

Cuando se busca información sobre un tema, podemos encontrar mucha información, sin embargo, hay que saber analizar dicha información y descubrir cuál es verdadera o cual proviene de una fuente adecuada.

La información que encontremos no siempre va a tener el mismo valor, la misma veracidad o fundamentación, es por ello por lo que debemos de tener ciertos criterios para poder elegir la mejor fuente.



Criterios de selección:

Importancia: Que responda a nuestra búsqueda de información.

Origen: Saber de dónde viene la información.

Autor: Conocer el nombre de quién la dijo o de quién la investigó.

Actualidad: Que sea información reciente, de preferencia, no más de 5 años.

Propósito: Conocer para qué nos servirá. Si la publicación es solo para entretener o para investigación.

Escribe las siguientes direcciones de internet, en las columnas que consideres que deben de ir.

	CONFIABLES	NO CONFIABLES
Wikipedia.com		
Facebook.com		
Instagram.com		
Unam.mx		
Google Académico		
Real Academia de la Lengua Española		
Twitter.com		
youtube.com		
Academia.edu		
monografias.com		
buenastareas.com		
rincondelvago.com		

Observa las siguientes páginas web y elige aquella que consideres que es una página confiable. Posteriormente escribe los elementos que la identifican como página confiable.

www.bibliotecademexico.com.mx

Buscar más información

Pez mariposa, una especie delicada



Autor: Lic. Hernán López Fecha: 15/09/2022

El pez mariposa es una especie muy extendida por todos los mares tropicales, especialmente por las zonas de arrecife de coral donde suele habitar.

Similar en forma el pez ángel, debe su nombre a los motivos que lleva en su piel, en ocasiones comparables a los de las mariposas. Muchos de ellos cuentan con una mancha cerca de la cola en forma de ojo, que les sirve para despistar a los depredadores y que se sientan confundidos, y todos ellos tienen unos colores muy vivos y alegres, predominando en la mayoría el color amarillo.

Fuente: Baños Castañeda, V. (2021). La vida de los peces. Editorial Personal.

Opción 1

www.misitio.biblioteca.tk.web

Pes mariposa, una espesie delicada



El pez mariposa es una especie muy extendida por todos los mares tropicales, especialmente por las zonas de arrecife de coral donde suele habitar.

Similar en forma el pez ángel, debe su nombre a los motivos que lleva en su piel, en ocasiones comparables a los de las mariposas. Muchos de ellos cuentan con una mancha cerca de la cola en forma de ojo, que les sirve para despistar a los depredadores y que se sientan confundidos, y todos ellos tienen unos colores muy vivos y alegres, predominando en la mayoría el color amarillo.

Oferta del Mes

Opción 2

¿Qué opción eliges? _____

¿Qué elementos tiene y por los cuales consideraste que es una página confiable?

Analiza los siguientes mensajes y responde las preguntas.

Lee el mensaje que envió la tía Estelita y responde a cada una de las preguntas.



¿Crees que ese mensaje es cierto?

¿Qué le dirías a la tía Estelita sobre el mensaje que acaba de enviar?



Lee el mensaje que envió Gabriel y responde a cada una de las preguntas.

¿Crees que ese mensaje es cierto?

¿Qué le dirías a Gabriel sobre el mensaje que acaba de enviar?

Que la información no te engañe

Semana 21

La suplantación de identidad consiste en el uso de información personal para hacerse pasar por otra persona con el fin de obtener un beneficio propio. Puede hacerlo mediante un correo electrónico, un mensaje de texto o cualquier otro medio de comunicación en línea para intentar robar información, como tus datos de acceso o tu cuenta.



Observa detalladamente la imagen y contesta cada una de las preguntas.



¿Qué elementos consideras que debe de tener un perfil de Twitter real?

¿Consideras que el perfil es falso o verdadero? ¿Por qué?

¿Notas alguna parte sospechosa?

Escribe 5 recomendaciones para evitar el robo de identidad.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Escribe qué harías si se te presentaran las siguientes situaciones.

Recibiste una solicitud para seguir a un desconocido en línea. "¡Hola! Me gustaría conocerte. ¡Hagamos algo divertido juntos! ¿Por qué no me sigues?"-Manuel".

_____

_____

Recibes en el teléfono un mensaje de texto de una persona que no conoces. "¡Hola, soy Luisa! ¿Te acuerdas de mí? Del verano pasado".

_____

_____

Recibes un mensaje de alguien a quien no sigues. "¡Hola! Ne encantan tus publicaciones. ¡Eres SUPER divertido! ¿Me das tu número de teléfono para que podamos conversar?".

_____

_____

Recibes un mensaje de chat de una persona que no conoces. "Hoy te vi en la cafetería. ¡ME GUSTAS! ¿Me das tu dirección? Puedo pasar a visitarte".

_____

_____

Analizando la información que encuentro

Semana 22

Actualmente existe mucha información que puede llegar por distintos medios, sin embargo, no toda la información es real, para poder descubrirla debemos de analizarla de forma crítica. El pensamiento crítico es el análisis y evaluación de la información que recibimos. Supone escuchar a los demás, tomar lo positivo, hablar de lo negativo y con base en esa información, tomar decisiones.

De las siguientes imágenes, realiza un análisis y determina si la información es cierta o no.

NOTICIA DE ÚLTIMA HORA: Científico logra que los jitomates crezcan hasta convertirse en rosas.



¿Es cierta o falsa la información? ¿Por qué?

Este avión pasa muy cerca de la playa de Maho en la isla caribeña de San Martín.

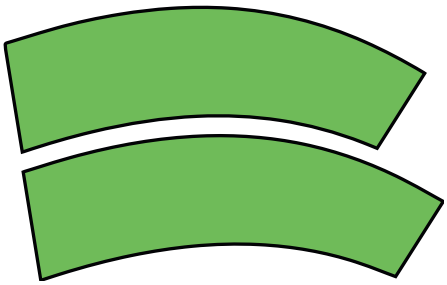


¿Es cierta o falsa la información? ¿Por qué?

Observa detalladamente cada una de las imágenes y resuelve los acertijos.

¿Cuál de estos personajes es zurdo y por qué lo consideras así?





¿De las figuras, cuál consideras que es la más pequeña? ¿arriba o abajo?

Ahora compruébalo, mídelas y escribe sus medidas.

Revisa la siguiente información y contesta las preguntas.

Hay carne de perro en los bocadillos de la marca GUAU



No me comas!!
NO, NO, NOOOOOO!!

chiztez.com

¡Descubren carne de perros en los bocadillos de la marca GUAU! Yo tengo claro que voy a dejar de comprar esta marca. Compártelo con tus contactos para que entre todos hagamos que GUAU deje de torturar a los animales.

¿Cómo piensas que se llegaría a este contenido?

¿Quién es el autor?

¿Para qué consideras que han creado este contenido?

¿Podría interpretarse de otra forma? ¿Cuál sería?

¿Cómo piensas que se llegaría a este contenido?

¿Quién es el autor?

¿Para qué consideras que han creado este contenido?

¿Podría interpretarse de otra forma? ¿Cuál sería?

¡ÚLTIMA HORA! EDUCACIÓN AMPLIARÁ EL HORARIO DE CLASES EN SECUNDARIA



La administración educativa ha confirmado que se ha pactado una nueva reforma para ampliar el horario de secundaria, con el fin de mejorar las notas de lengua y matemáticas de los alumnos/as.
La idea es que con esta ampliación se mejoren los resultados de los estudiantes de secundaria en las pruebas de evaluación, para que nuestro país obtenga una mejor clasificación a nivel internacional.

A efectos prácticos, estamos hablando de 2 horas más de clase cada día de la semana. Como se puede ver en la imagen, miles de estudiantes se están manifestando ya contra esta medida.

universidadnuevaera.com

El sentido de la información

Semana 23

Todos aprendemos a comunicarnos desde muy pequeños, se nos enseñan a usar muchas palabras las cuales tienen un sentido o significado. Los jóvenes usan varios tipos de medios de comunicación para los distintos tipos de interacción, como lo son redes sociales o mensajes de texto.

Sin embargo, los mensajes enviados por chat y mensajes de texto pueden prestarse a confusiones, a diferencia de los mensajes en persona o por teléfono.

¿Alguna vez te malinterpretaron por mensaje de texto? Por ejemplo, ¿Alguna vez enviaste una broma por mensaje y un amigo pensó que estabas hablando en serio o que estabas siendo cruel?

Combinar palabras con imágenes es una manera muy poderosa de comunicar un mensaje. Imaginen que ven una noticia con una foto de una casa prendiéndose fuego. Uno de los titulares dice lo siguiente: "Familia pierde todo, pero logran salir sanos y salvos, incluido el perro".

Eso es triste y da un poco de miedo, ¿No? Pero ¿Y si dijera esto: "Bomberos prenden fuego una casa vacía a fin de probar nuevas herramientas para combatir incendios"? La imagen no cambió, pero la idea de lo que está pasando, sí. Incluso, podrían sentirse seguros y no asustados.



Escribe abajo de cada imagen dos mensajes diferentes, uno que le dé un sentido positivo a la primera y otro sentido negativo a la segunda.

Ejemplo:



¡Ella es grandiosa jugando futbol!



Solo le gusta presumir lo buena que es.



















Lee las indicaciones siguientes y contesta conforme a lo que se te pide.

1. ¿Cómo podrías haber expresado la misma opinión, o una similar, de manera más positiva y constructiva?

2. Si uno de los compañeros de clase hace comentarios de este estilo ¿Cómo responderías para que la conversación fuera más positiva?

Luis por más que se le explica, nunca entiende nada.

1. _____

2. _____

¡Qué horror! ¿Quién le dijo que cantaba bien?

1. _____

2. _____

No es mala onda, pero tienes pésima letra. Mejor deberías cambiarte de grupo para este proyecto.

1. _____

2. _____

Andrés no sabe nadar porque nunca lo han llevado a la playa o a una alberca, ya que su familia es pobre.

1. _____

2. _____

Pienso que no deberías ir a la fiesta, ni bailar sabes.

1. _____

2. _____

María no puede jugar futbol, es muy torpe y no puede ni correr.

1. _____

2. _____

Hay información que no debe publicarse, en algunos casos esto se hace para herir a otros. De las siguientes situaciones, comenta qué harías.

Situación 1

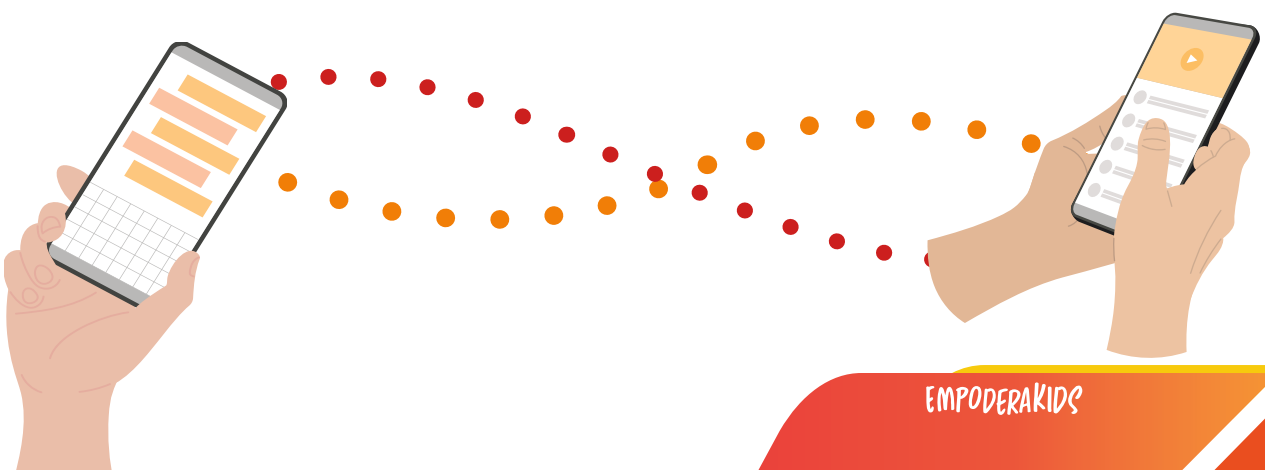
Un estudiante publica una foto grupal en una cuenta pública, pero no te gusta cómo saliste ¿Denunciarías la foto? ¿Cómo puedes responder?

Situación 2

Se creó una cuenta falsa de un estudiante que conoces con su nombre y su foto de perfil. Dibujaron un bigote y otros rasgos faciales raros en la foto y convirtieron la foto en un meme gracioso. ¿Denunciarías la cuenta? ¿Qué acciones tomarías?

Situación 3

Están publicando muchos comentarios crueles sobre un estudiante de tu escuela y tú sospechas de una persona en particular. ¿Denunciarías esos comentarios? ¿Qué acciones tomarías?



Dejar una buena huella digital

Semana 24



Nuestra huella digital nos acompaña en nuestras vidas y es un escaparate de nuestra identidad y personalidad de cara al mundo. Cuidarla es una responsabilidad que nos puede ayudar en nuestra vida social y en el futuro en nuestra vida profesional.

Lo que hacemos y decimos en la red, queda reflejado y es accesible durante mucho tiempo. Procura mantener una actitud positiva y responsable en la red porque eso que compartes puede acabar en la pantalla de tu familia y amigos.

De las siguientes acciones, coloca una ✗ si consideras que es un mal hábito en el uso de internet o una ✓ si consideras que es un buen hábito.

- ( ) Centrarte en el número de likes o de followers.
- ( ) Navegar cuando te sientes solo o triste.
- ( ) Utilizarlo como una forma más de aprendizaje sobre las personas y el mundo.
- ( ) Seguir a personas que te inspiran y te hacen feliz.
- ( ) Subir fotos de otras personas sin permiso.
- ( ) Publicar fotos de momentos que atesoras o aprecias.
- ( ) Establecer un límite diario y desconectarse a veces.
- ( ) Compararte con influencers de las redes sociales.



Escribe tres datos que al compartirlos pondrían en riesgo la seguridad de tu huella digital y explica por qué.

1

¿Por qué?

2

¿Por qué?

3

¿Por qué?



Escribe 5 consejos para cuidar tu huella digital.

1

2

3

4

5

Bloque 4 • Crear e imaginar

Descubriendo a mi ser creativo

Semana 25

No existe una definición exacta de la creatividad, pero la podemos entender como la capacidad que tiene cada persona para dar respuesta a las situaciones que vive. Algunos también la definen como la capacidad o facilidad para inventar o crear algo. La capacidad de generar nuevas ideas o soluciones a algo.



Pensar creativamente consiste en romper con un orden establecido, buscar nuevos caminos que generen nuevos resultados. Es muy común que las personas creativas tengan problemas con la organización de sus ideas, es por ello por lo que se deben de usar técnicas o sistemas para organizar las ideas creativas y poder materializarlas.

Todas las personas poseemos un cierto grado de inteligencia y de creatividad, sin embargo, tanto la creatividad como la inteligencia requieren que se fomenten, que día a día se realicen acciones para fortalecerlas.

Escribe de forma intuitiva diez palabras que te vengan a la mente, de ellas escoge mínimo 5 y escribe un cuento en el que las palabras vayan apareciendo en algún momento.

1 _____ 6 _____

2 _____ 7 _____

3 _____ 8 _____

4 _____ 9 _____

5 _____ 10 _____

Anota 3 usos inusuales que le darías a estos dos objetos.

Ejemplo: Vaso: Maceta para plantas pequeñas



Televisión



Cuchara

1		1	
2		2	
3		3	

Escribe 5 preguntas que te vengan a la mente. No busques darles coherencia a las suposiciones, escribe libremente lo que se te ocurra.

Ejemplo: ¿Qué tal si...? Llovieran dulces

¿Qué tal si...?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



Haz una lista de 4 objetos que no tengan conexión entre ellos. Selecciona dos palabras de la lista y busca la manera de conectarlos sin importar cuán disparatadas sean las ideas.

1		3	
2		4	

Conecta tus 2 palabras

_____

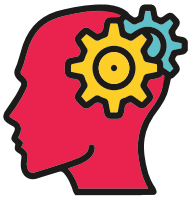
_____

Las inteligencias múltiples

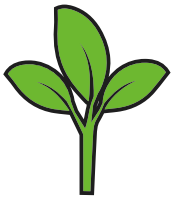
Semana 26

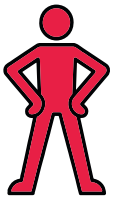


Analiza y escribe a qué tipo de inteligencia pertenece cada imagen.

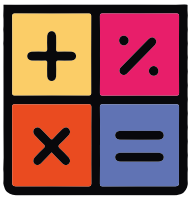




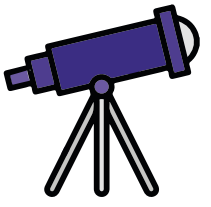












Lee cada una de las afirmaciones. Si expresan características fuertes en tu persona y te parece que la afirmación es veraz entonces coloca una **V** (en el cuadro junto al número de la pregunta) y si no lo es, coloca una **F**.

Características

1		Prefiero hacer un mapa que explicarle a alguien cómo tiene que llegar.
2		Si estoy enojado(a) o contento(a) en general sé exactamente por qué.
3		Sé tocar (o antes sabía tocar) un instrumento musical.
4		Asocio la música con mis estados de ánimo.
5		Puedo sumar o multiplicar mentalmente con mucha rapidez.
6		Puedo ayudar a un amigo a manejar sus sentimientos porque yo lo pude hacer antes en relación con sentimientos parecidos.
7		Me gusta trabajar con calculadoras y computadoras.
8		Aprendo rápido a bailar un ritmo nuevo.
9		No me es difícil decir lo que pienso en el curso de una discusión o debate.
10		Disfruto de una buena charla, discurso o sermón.
11		Siempre distingo el norte del sur, esté donde esté.
12		Me gusta reunir grupos de personas en una fiesta o en un evento especial.
13		La vida me parece vacía sin música.
14		Siempre entiendo los gráficos que vienen en las instrucciones de equipos o instrumentos.
15		Me gusta hacer rompecabezas y entretenerme con juegos electrónicos.
16		Me fue fácil aprender a andar en bicicleta o patines.
17		Me enojo cuando oigo una discusión o una afirmación que parece ilógica.
18		Soy capaz de convencer a otros que sigan mis planes.
19		Tengo buen sentido de equilibrio y coordinación.
20		Con frecuencia veo configuraciones y relaciones entre números con más rapidez y facilidad que otros.

21	☐	Me gusta construir modelos (o hacer esculturas).
22	☐	Tengo agudeza para encontrar el significado de las palabras.
23	☐	Puedo mirar un objeto de una manera y con la misma facilidad verlo.
24	☐	Con frecuencia hago la conexión entre una pieza de música y algún evento de mi vida.
25	☐	Me gusta trabajar con números y figuras.
26	☐	Me gusta sentarme silenciosamente y reflexionar sobre mis sentimientos íntimos.
27	☐	Con sólo mirar la forma de construcciones y estructuras me siento a gusto.
28	☐	Me gusta tararear, silbar y cantar en la ducha o cuando estoy solo(a).
29	☐	Soy bueno(a) para el atletismo.
30	☐	Me gusta escribir cartas detalladas a mis amigos.
31	☐	Generalmente me doy cuenta de la expresión que tengo en la cara.
32	☐	Me doy cuenta de las expresiones en la cara de otras personas.
33	☐	Me mantengo "en contacto" con mis estados de ánimo. No me cuesta identificarlos.
34	☐	Me doy cuenta de los estados de ánimo de otros.
35	☐	Me doy cuenta bastante bien de lo que otros piensan de mí.



Realiza la dinámica que tu profesor/a te indicará.

Mi primer video

Semana 27

Gracias a la inmensidad de Internet y el auge de las redes sociales, el vídeo destaca entre las demás herramientas en la nueva era de la comunicación.



Los vídeos gustan cada vez más. Un total de 100 millones de personas consumen vídeos diariamente en Internet.

Un vídeo es un formato de creatividad ilimitada para describir de productos y servicios, contar historias y expresar tus conocimientos sobre un tema.

Aprender a diseñar y crear este tipo de contenidos te va a servir para exponer temas de una forma más interesante y en un futuro presentar tus productos o servicios que desees ofrecer a un público específico.

Coloca de forma ordenada cada uno de los puntos que necesitas cumplir para realizar un vídeo.

Presentación **Redactar** **Material**

Filmación **Elegir tema** **Ser original**

1 _____ 4 _____

2 _____ 5 _____

3 _____ 6 _____

Realicemos un video juntos.

Una parte importante para poder hacer un video es el lugar de grabación, para esto es importante que sea un lugar que te agrade, que sea cómodo, silencioso y especialmente, sea uno de tus lugares favoritos. A continuación, menciona 3 lugares que más te gustan.

1 _____ 2 _____ 3 _____

De estos 3 lugares que mencionaste, elige uno donde deseas grabar tu video.

Elige un tema del cual quisieras hablar, puede ser sobre cómo estuvo tu día en la escuela, algo nuevo que hayas aprendido, algún juguete nuevo que tengas, algún programa de televisión que te gustaría mostrar.

Elaboremos ahora el guion



Presentación

¿Quién eres?

¿Por qué elegiste presentarnos ese tema?

¿Qué habrá de interesante en tu video?

Trama

Redacta lo que contarás a quienes te están viendo:

Explica algo interesante y único del tema que estás presentando:

Haz algunas preguntas para mantener el interés de quienes te ven:

Desenlace

Cuenta a tu público cómo termina tu historia.

Agradece a quienes te han visto e invita a estar atentos a tu próximo vídeo.

La creatividad para solucionar problemas

Semana 28

Las personas creativas tienen unas características que las hace especiales, una de ellas es que encuentran soluciones a los problemas, esto es una de las cosas que mejor hacen. Pero esto no se da por arte de magia, estas personas perfeccionan técnicas que les permite poder encontrar las mejores soluciones, desarrollan un proceso creativo por medio de la generación de ideas para innovar, este proceso sigue una serie de pasos, con los cuales se facilita la búsqueda y obtención de soluciones a diversos problemas.

Entre las muchas técnicas que existen, podemos resumirlas en la siguiente:



Ejemplo

El problema:	La mamá necesita cocinar un omelette, pero los huevos se le terminaron.
Generación de ideas:	Ir a comprar huevos.
Propuesta de solución:	Puede cambiar de receta, pero le llevaría más tiempo.
Aceptación de la propuesta:	Ir a comprar los huevos.
Oportunidad:	Ir al lugar más cercano.
Solución del problema:	Se pudo terminar el omelette.

La presente actividad se deberá de realizar en equipos.

Elijan uno de los siguientes problemas:

Basura en mi localidad

Sobrepoblación de perros de la calle

Falta de áreas verdes

Con tu equipo, lleva a cabo los siguientes pasos para encontrar una solución al problema elegido.

Detección del problema: _____

_____

Generación de ideas: _____

_____

_____

Propuesta de solución: _____

_____

_____

Aceptación de la propuesta: _____

_____

_____



PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA: Con el equipo, elaboren un dibujo donde puedan explicar la propuesta de solución.

Mi autoestima como gran aliada

Semana 29

Las personas creativas deben de afrontar diversos retos y mantener siempre una buena autoestima, para mantener siempre su deseo por querer cambiar las cosas y hacerlas mejores.

La autoestima la podemos definir como la percepción que tenemos de nosotros mismos, tomando como base el conocimiento que tenemos de nuestras habilidades o capacidades. El sabernos útiles, buenos, responsables y confiables.



Los niños con una buena autoestima:

- Se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer.
- Ven las cosas positivas sobre sí mismos.
- Creen en sí mismos, incluso cuando no tienen éxito a la primera.
- Se sienten valorados y aceptados.
- Se aceptan a sí mismos, incluso aunque cometan errores.

Los niños con una baja autoestima:

- No creen que sean tan buenos como los demás.
- No se sienten valorados ni aceptados.
- Piensan más en las veces que fracasan.
- No ven las cosas positivas que tienen.
- Son duros consigo mismos y desisten con facilidad.

Elabora una lista de 5 cosas que te ayudarán a tener una mejor autoestima.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



Escucha la historia que te contará tu profesor/a, responde las preguntas y compártelas con tus compañeros.

En la historia anterior, ¿Dónde descubres la resiliencia?

¿Crees que la persona de la historia tiene una gran autoestima? ¿Por qué?



Anota 3 situaciones que te causen mucho estrés o preocupación y cómo los afrontas.

Situación 1:

¿Cómo la afrontas?

Situación 2:

¿Cómo la afrontas?

Situación 3:

¿Cómo la afrontas?

Grandes conflictos, nuevas soluciones

Semana 30

La persona creativa debe de tener iniciativa, debe de ser proactivo, es decir, no depender de nadie para hacer las cosas, no esperar a que otra persona lo haga, sino uno mismo iniciar la realización de algo.



Una persona proactiva, no espera a que le digan lo que tiene que hacer, sino que lo hace, sin esperar a que nadie se lo pida.
Si hay una basura tirada en el salón de clases, la persona proactiva no espera a que su maestra le pida recogerla, él sabe que la basura debe de ir en el bote de basura, la recoge y la tira, sin esperar que se lo digan.

Anota 5 acciones que puedes realizar para distinguirte como una persona proactiva en la casa y en la escuela.

Casa	Escuela
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

Convierte las actitudes reactivas en actitudes proactivas.

Reactivo	Proactivo
Lo intentaré	Lo haré
No puedo hacer nada	
Yo soy así	
Tengo que hacer esto	
Me piden que recoja esto	
Me desesperas	
Mañana	



Escribe una situación en la que consideras que has sido proactivo y una situación en la que consideras que has sido reactivo. Al final compártelo con tus compañeros y analicen las actitudes que tuviste.

Elabora una lista de 5 pensamientos que te motiven a ser proactivo.

1. Confío en mí y puedo lograr todo lo que me propongo
2.
3.
4.
5.

Espacios creativos

Semana 31

El espacio donde realizamos nuestras actividades o tareas es un espacio personal que debemos de cuidar, ya que dependiendo del espacio que tengamos, va a ser nuestra motivación o creatividad, el tener un espacio propio donde podamos trabajar es ideal para poder desarrollar nuestra creatividad, inspirarnos y poder trabajar a gusto.

Escribe 5 elementos que consideras que debe de tener tu espacio creativo.

Ejemplo: Frase motivadora

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Dibuja y colorea cómo sería tu lugar de trabajo ideal y compártelo con tus compañeros.

Lee detalladamente la situación que se te presenta y contesta las preguntas.





Erick es un niño que se considera como despistado, siempre pierde las cosas por lo que no realiza sus tareas. Un día, su mamá le ayudó a organizar las cosas en su cuarto, días después notó que ya no perdía tanto las cosas y que terminaba sus tareas más rápido, además tenía el tiempo suficiente para realizar otras actividades, como el dibujar y se pudo dar cuenta que era más creativo.

¿Qué diferencias encuentras entre una imagen y la otra?

¿Cómo piensas que se siente Erick al tener un cuarto desordenado?

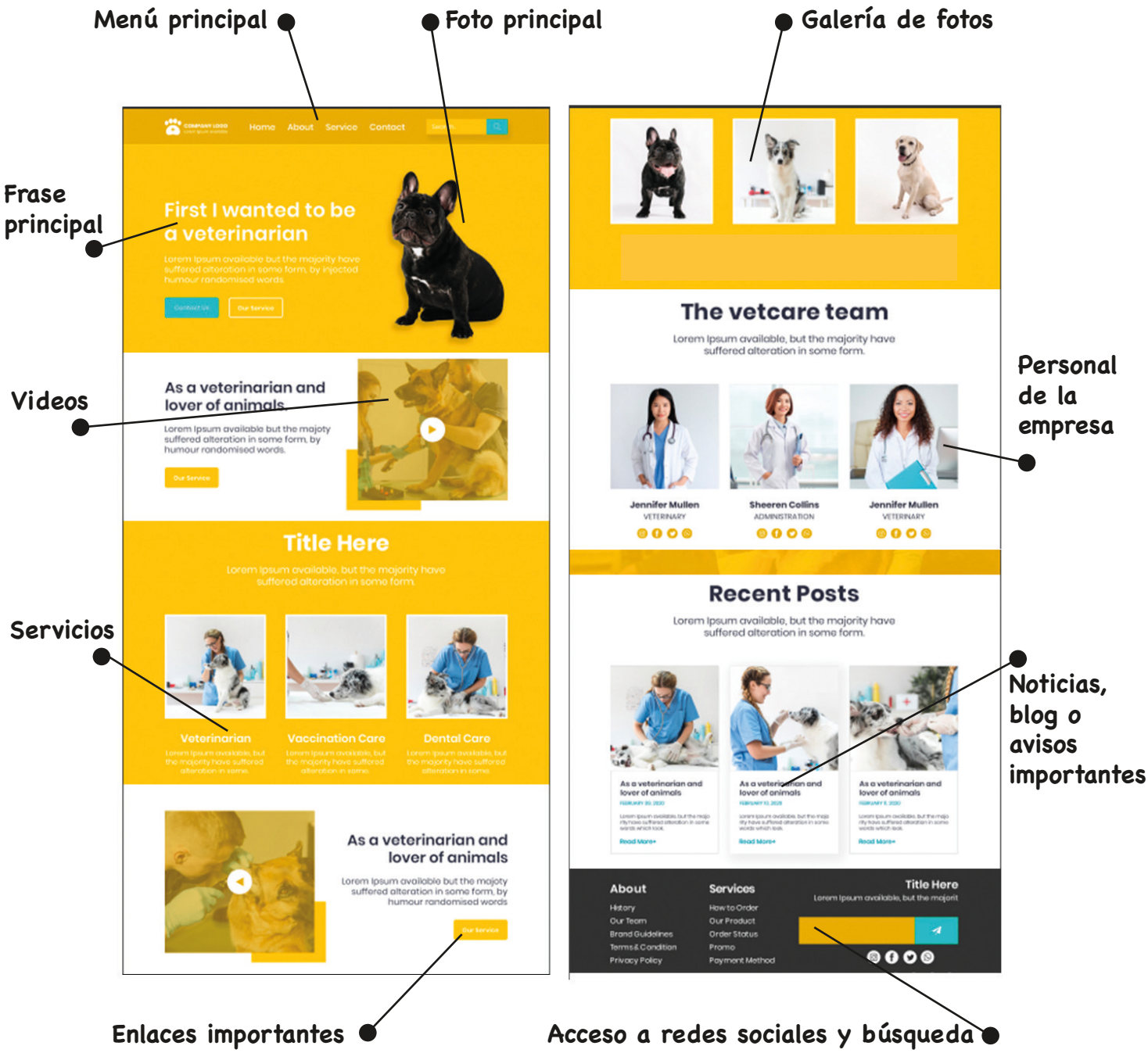
Menciona 3 ventajas de tener un cuarto ordenado.

¿Consideras que existe una relación entre el desorden del cuarto y que Erick sea despistado? ¿Por qué?

La página web

Semana 32

Las páginas web tienen diversas finalidades, algunas son para vender productos, ofrecer servicios, anunciarse o divulgar alguna información. También existen páginas personales, es decir, páginas donde algunas personas se dan a conocer, colocan sus biografías, sus obras que han escrito o sus cualidades, por ejemplo, si son deportistas, pintores o actores. La intención de estas páginas es la de mostrar a la persona y que sea conocida.





Ya conoces cómo es una página web, ahora te toca a ti crear tu propia página web.

Usando tu imaginación, elabora tu página web, puedes dibujar, colorear, recortar y pegar todo lo que consideres necesario para poder diseñarla a tu gusto. Utiliza todos los elementos que tengas disponibles.

Escribe "V" si la oración es verdadera y "F" si es falsa.

- ( ) Las páginas web solo las pueden utilizar personas con mucho dinero.
- ( ) Solo existen páginas web con información real.
- ( ) Existen páginas de internet que abarcan distintos temas.
- ( ) Cualquier persona puede crear una página web.
- ( ) Existen páginas web dedicadas exclusivamente para niños.

Escribe a qué tipo de página web pertenece cada una de las imágenes.













Bloque 5 • Mostrando mi talento

El talento y su relación con los tipos de inteligencias

Semana 33

Ahora que conoces todos los elementos que necesitas para desarrollar tu potencial, es tiempo que descubras hacia dónde puedes dirigirlo, y esto es por medio de la generación y desarrollo de tus talentos, los cuales te ayudarán a mejorar tu calidad de vida y a que seas una persona con un mejor futuro.

Los talentos son herramientas que te ayudan a resolver con mayor facilidad los problemas a los que te puedas enfrentar o te. Ayudan a destacar entre los demás.

No basta con tener un talento, es importante practicarlo, dominarlo para convertirlo en un hábito. Los hábitos son fruto de las experiencias que has tenido y de la práctica, ya que el talento puede entrenarse y capacitarse.

Es cierto que algunas personas ya nacen con ciertas habilidades o destrezas, esto quiere decir que son buenos en hacer algo, sin embargo, no todos los talentos nacen, también se hacen y a tu edad puedes hacer mucho para generarlos y desarrollarlos.

Al comprender el dicho que la práctica hace al maestro, descubres que con el esfuerzo necesario se pueden incrementar las capacidades y habilidades de cualquier persona, por lo que es posible desarrollar múltiples inteligencias que te ayuden a crear nuevos talentos o descubrir los que tenías escondidos.



Inteligencia espacial	Jugar ajedrez	Realizar planos (arquitectura)	Diseñar	Organizar	Dibujar
Inteligencia Lingüística	Hablar idiomas	Buenos para dar información	Narrar cuentos	Escritor	
Inteligencia Lógico Matemática	Números	Resolver problemas	Desarrollar programas para computadora		
Inteligencia Musical	Cantar	Componer canciones	Tocar instrumentos		
Inteligencia Kinestésica	Bailar	Escultor	Bueno en deportes	Realizar coreografías	
Inteligencia Interpersonal	Enseñar a otros	Trabajar en equipos	Dar consejos	Líder	
Inteligencia Intrapersonal	Controlar emociones	Disciplina	Autocontrol		
Naturista	Paisajista	Cuidado del ambiente			

Escribe qué tipos de habilidades tienes de acuerdo con cada inteligencia.

Inteligencia kinestésica

Inteligencia Lógico-Matemática

Inteligencia Musical

Inteligencia Espacial

Inteligencia Naturalista

Inteligencia Intrapersonal

Inteligencia Lingüística

Inteligencia interpersonal

Asocia el talento con la inteligencia a la que pertenece.



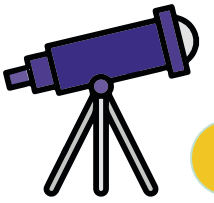


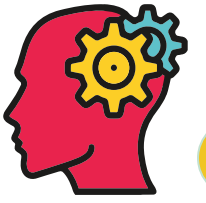






1


2


3

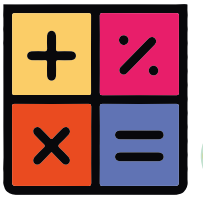


4


5


6


7


8



Escribe 5 ejemplos de personas talentosas que admires y describe su talento y por qué te llama la atención.

	Persona talentosa	Talentos	¿Por qué te llama la atención?
1			
2			
3			
4			
5			



Escoge una de las actividades que se te proponen y realízala utilizando todas las palabras que se te dan.

Actividades sugeridas: Poesía, Dibujo, Mímica, Cuento o Canción.

Casa Palabras Automóvil Fotografía Planta Animales

Arcoíris Belleza Ojos Colores Paisaje

Mis fortalezas personales

Semana 34

Todos destacamos de forma positiva en un área y esto se considera como una fortaleza personal.

Una fortaleza personal puede ser un rasgo o una característica de nuestra personalidad, que se presenta en distintas situaciones y a lo largo del tiempo. Estas fortalezas pueden medirse y también adquirirse.

También se puede entender que una fortaleza personal, es aquella capacidad, cualidad, recursos o habilidad ya sea adquirida o innata que está en cada una de las personas. En muchas de las ocasiones, este tipo de fortalezas no se identifican tan fácilmente, por lo cual no todas las personas saben que las tienen.

Esas fortalezas al darles el uso correcto hacen que las personas disfruten, brillen y entren en un estado de fluidez, conectándose con todo lo que lo rodea.



En algunas ocasiones es normal que las personas confundan las fortalezas personales con los talentos o capacidades, sin embargo, existe una gran diferencia entre ellos.

En el caso de **las fortalezas, son rasgos morales, los cuales pueden entrenarse y mejorarse,** en cambio **las capacidades o talentos, son más dirigidas a aspectos intelectuales, emocionales o físicos,** como el poder correr muy rápido, o ser buenos en matemáticas. Aunque esto no significa que tanto las fortalezas como los talentos, no puedan ir de la mano. Ya que una de las características que tienen en común, es que con el tiempo, esfuerzo y determinación, pueden obtenerlos.



De la siguiente lista de fortalezas, subraya aquellas que consideres que las tienes.

Creatividad	Amabilidad	Gratitud	Competencia
Curiosidad	Inteligencia social	Esperanza	Coherencia
Apertura mental	Ciudadanía	Humor	Desarrollo
Aprendizaje	Imparcialidad	Espiritualidad	Organización
Clarividencia	Liderazgo	Resiliencia	Empatía
Audacia	Perdón	Asunción de riesgos	Concentración
Persistencia	Humildad	Búsqueda del éxito	Personalización
Integridad	Prudencia	Adaptabilidad	Autoestima
Vitalidad	Autorregulación	Analítica	Valor
Amor	Estética	Comunicación	Estrategia



De las fortalezas que subrayaste, elige 3 y escribe para qué crees que te sirven.

Fortalezas que tengo	¿Para qué me sirven?
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____

Trabaja con un amigo o compañero la actividad que tu profesor/a te indicará y al final responde las preguntas.

Escribe 5 principales fortalezas que tenga la persona con la que estás trabajando. Después escribe las fortalezas que identificaste en ti.

Fortalezas de mi compañero	Mis fortalezas

¿Tienen alguna fortaleza en común? _____

En caso de tener fortalezas en común, ¿Consideras que ustedes son personas similares o por qué creen que tienen esas mismas fortalezas?

_____

_____

_____

Si no tienen fortalezas en común, ¿A qué crees que se deba, que tus fortalezas son diferentes a las de tu compañero?

_____

_____

_____



De gustos a gustos

Semana 35

Conforme vas creciendo existen ciertos cambios físicos y mentales, entre ellos también se van sumando la necesidad de definir cuáles son tus gustos e intereses.

Con el tiempo irás cambiando de gustos, dudarás de las actividades que te agradan y las cambiarás constantemente, hasta el momento que logres identificarte con alguna.

Otros elementos que también influyen en tus cambios de gustos e intereses son los medios de comunicación. Sin embargo, es importante saber que la decisión la debes de tomar tú, con base en tus propias necesidades y no en la de los demás.



Escribe qué es lo que más te gusta y lo que menos te gusta de:

La comida	Los deportes	La música

Jugar	Navegar por internet	Ver la Televisión



Realiza un dibujo que represente tus gustos, donde integres todas tus cosas favoritas.





¿Qué tanto conoces a tus compañeros? Elige a uno de tus compañeros o amigos y responde lo siguiente, después dibuja lo que más le interesa.

Mi compañero(a) o amigo(a) es: _____

A el/ella le gusta comer: _____ y su actividad favorita es: _____

Dibuja lo que más le interesa hacer en el día:



Alimentando el talento

Semana 36



Recuerda que un talento puede ser cualquier habilidad y puedes descubrirlos a través de actividades como lo que te gustaba hacer desde que eras más joven, como brincar o correr, o incluso puede ser algo relacionado con la tecnología como el poder usar las aplicaciones de tu tableta o computadora.

Para poder comenzar a alimentar tu talento es importante, que puedas encontrar algo que te guste, que te interese, que te sirva para poder enfocarte en algo. El poder sentir la pasión en las actividades que realices te llevará a explotar tu talento e incluso podrías terminar encontrando otros.

Escribe 5 acciones para desarrollar tus talentos o habilidades.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



Escribe en los recuadros de abajo las actividades o sueños que has hecho o quieres hacer, se dividirán en dos, los que puedes "tener" y los que pueden "ser".

Los sueños del grupo "tener" serán todos aquellos relacionados con poseer algo, mientras que los del grupo "ser" serán aquellos en donde te ves en alguna actividad a futuro, o sea, haciendo algo.

Por ejemplo:

Tener	**Ser**
Tengo una bicicleta	Quisiera ser ciclista profesional

O también:

Tener	**Ser**
Quisiera tener unos patines	Quisiera ser bailarín artístico sobre hielo

Ahora tú:

Tener	**Ser**
•	•
•	•
•	•



Contesta las siguientes preguntas.

¿Qué actividades te gusta realizar?

-
-
-

Si tuvieras que hacer algo gratis, ¿Qué es lo que harías?

¿Qué actividad sería la única que no quitarías de tu vida?

¿Qué actividad hace que pierdas la noción del tiempo?

¿Cuáles son las actividades en las que te han dicho que eres bueno?

Cuando hablas con las personas ¿Sobre qué temas te gusta hablar o incluso investigar?



Escribe en una hoja algunas ideas sobre las actividades que puedes realizar de acuerdo con el talento que consideras que tienes. Compártelo con tus compañeros y que agreguen algunas ideas para ti.

Conociendo los pasatiempos

Semana 37

El pasatiempo es una actividad que realiza una persona para mantenerse entretenida durante algún tiempo, por lo regular, cuando tiene algún descanso o simplemente necesita relajarse un momento. Los pasatiempos también son utilizados para combatir o matar el aburrimiento y mantener la mente concentrada en algo agradable.



Cuando un pasatiempo forma parte de la vida de una persona por mucho tiempo, se convierte en un hábito y el pasatiempo se convierte en un hobby. Por ejemplo, una persona que tiene como pasatiempo realizar manualidades con material reciclado, lo hace solo como pasatiempo, pero como lo hace muy seguido, ese pasatiempo se ha convertido en un hobby y quizá, más adelante, hasta se convierte en un negocio.

De esta forma han surgidos grandes deportistas o artistas, todo comienza con un pasatiempo, por ejemplo: una bailarina, su pasatiempo era el bailar unos minutos para poder relajarse, pero como lo hacía muy seguido, fue perfeccionando su baile asistiendo a concursos y su pasatiempo se convirtió en un hobby y su hobby en un estilo de vida y ahora es una famosa bailarina internacional.

Responde las siguientes preguntas.

¿Tienes algún pasatiempo? ¿Cuál es?

¿Qué es lo que alguna vez has deseado aprender a hacer como pasatiempo?

De todos tus pasatiempos ¿Cuál es el que más te gusta y por qué?

Escribe 5 ejemplos de pasatiempos que conozcas y posteriormente compártelos con tus compañeros.

1

2

3

4

5

Juguemos sudoku: ¿Recuerdas cómo se juega el sudoku?
Mira el ejemplo resuelto e intenta resolver los 2 siguientes.

Ejemplo:

	2	
	3	1
3		

→

1	2	3
2	3	1
3	1	2

Resuélvelos:

	1	
2		1
1		

1	3		2
		3	
	1		
	4		

Administrando mis pasatiempos

Semana 38

No tiene nada de malo tener un pasatiempo, pero este no debe de distraerte de tus actividades diarias e importantes.

Si tienes que hacer una tarea, debes organizarte para poder terminarla y dedicarle un poco de tiempo a tu pasatiempo favorito.

Nunca debes de priorizar tu pasatiempo por encima de tus deberes.

Para poder equilibrar el tiempo de tu pasatiempo con tus deberes, necesitas tener una buena organización de tus actividades.



Contesta las siguientes preguntas.

¿Cuánto tiempo le dedicas a tu pasatiempo?

¿Qué lugar utilizas para realizarlo?

¿Qué tipo de materiales utilizas para llevarlo a cabo?

¿Requieres de una organización previa para realizarlo?

Si tuvieras la oportunidad de cambiar de pasatiempo, ¿Cuál sería?

¿Has intentado o has invitado a alguien para que realice la misma actividad que tus haces? ¿Qué ha dicho sobre ella?

¿Consideras que puedes perfeccionar o profesionalizar tu pasatiempo? ¿Cómo lo harías?

Para poder entender cómo organizar tu pasatiempo, tienes que describirlo mejor.

Nombre del pasatiempo: _____

Dibujo o recorte del pasatiempo

Describe tu pasatiempo

Ahora que ya escribiste más información sobre tu pasatiempo, realiza un itinerario de tus actividades en general y escribe el momento donde acomodarás tu pasatiempo, para poder explotar mejor el tiempo para realizarlo.

Hora	Actividad



Atrapando talentos

Semana 39

Los talentos son cualidades o capacidades que tienes y la realizas mejor que otras personas. Los talentos pueden ser heredados de los padres o de algún otro familiar o pueden adquirirse por medio del aprendizaje y la práctica constante. Los talentos son muy diversos, no existe una lista concreta de los talentos, ya que cada persona posee talentos muy diversos. Lo que sí podemos definir son los tipos de talentos:



- **Talento natural o innato**
- **Talento oculto**
- **Talentos potenciales**

Imagina que puedes lograr tu mayor anhelo o sueño. ¿Cómo te verías? dibújate.

Escribe 3 aspectos que te ayudarían a conocer si posees un talento.

1 _____

2 _____

3 _____



Escucha la historia que te contará tu profesor/a y responde las preguntas.

¿Alguna vez has pensado que podrías ser o hacer algo mejor de lo que ya eres o haces?

¿Haz descubierto talentos que creías no tener? ¿Cuáles?

¿Qué es lo que crees que no sabes hacer?

¿Qué pasaría si lo supieras hacer?

¿Estás seguro de que no lo sabes hacer?

¿Sabes cuáles son tus talentos? La manera más fácil y sencilla de saberlo es escribir las cosas que se te facilitan hacer y las disfrutas haciendo, ya sea en tus ratos libres o en tu casa o escuela.

Escribe 5 cosas que puedes hacer y las haces muy bien.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

En los recuadros escribe lo que dicen los demás sobre ti, por ejemplo: Mamá dice que soy bueno para las matemáticas o mi amigo Ramón dice que soy bueno para jugar baloncesto.



¿Para qué sirven mis talentos?

Semana 40

Los talentos personales son cualidades o habilidades que cada persona posee y la gran riqueza de ellos es el ponerlos en práctica. De nada sirve que sepamos cuántos talentos tenemos si no somos capaces de ponerlos en marcha.

El talento por sí solo no basta, hay que cultivarlo. No por ser bueno en determinada actividad, se es bueno en todo. El talento debe de practicarse, perfeccionarse y debe servirnos para poder alcanzar nuestros objetivos.

Las personas talentosas tienen frases que los motivan, por ejemplo: la cima no se llega superando a los demás, sino superándote a ti mismo"



¿Has considerado que alguno de tus talentos podría ser la actividad a la que te dediques al crecer? ¿Si o No y por qué?

Describe una situación en la que han sido útiles tus talentos para ayudar a algún amigo, familiar o a resolver una situación.

EMPODERAKIDS



Lalabum es un Programa Educativo que desarrolla habilidades socioemocionales, liderazgo, emprendimiento y práctica de valores que impulsa a los estudiantes desde Preescolar, Primaria y Secundaria a crecer con un proyecto de vida exitoso.

Síguenos:

lalabumeditorial

editorial_lalabum

lalabum

lalabum app

EMPODERAKIDS

Contáctanos:

info@lalabumapp.com

www.lalabumapp.com

Empoderakids 5
Primera edición, 2022.

Impreso y hecho en México.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra.