

LA HORMIGA Y EL SALTAMONTES: UNA FÁBULA DE ESOPHO

En un campo un día de verano, un saltamontes estaba saltando, chirriando y cantando muy contento. Pasó una hormiga que con mucho esfuerzo llevaba una gran mazorca de maíz hacia el nido.

“¿Por qué no vienes a conversar conmigo”, dijo el Saltamontes, “en lugar de trabajar duro y levantar peso de esa manera?”.

“Estoy ayudando a acumular comida para el invierno”, dijo la hormiga, “y te recomiendo que hagas lo mismo”.

“¿Por qué preocuparse por el invierno?” dijo el Saltamontes. “Ahora tenemos mucha comida”. Pero la hormiga siguió su camino y continuó su labor.

Cuando llegó el invierno, el Saltamontes no tenía comida y se encontró muriendo de hambre, mientras veía a las hormigas distribuir todos los días maíz y cereales de la provisión que habían recogido en el verano. Entonces el Saltamontes se dio cuenta: lo mejor es prepararse para los días de necesidad.



CÍRCULOS DE RESPONSABILIDAD



5 PASOS PARA LOGRAR EMPATÍA

PASO 1: PRESTA ATENCIÓN

- ¿Qué está diciendo tu amigo?
- ¿Cómo describirías su lenguaje corporal?



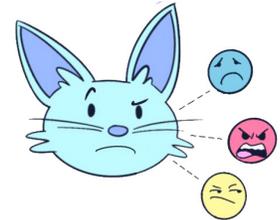
PASO 2: CONÉCTATE

- Haz una conexión personal con la forma en la que se siente tu amigo.
- ¿Cuándo te has sentido de una forma similar?



PASO 3: IMAGINA

- ¿Cómo piensas que se siente tu amigo en este momento?
- ¿Cómo te sentirías si esto te hubiera sucedido a ti?



PASO 4: PREGUNTA

- Pregúntale a tu amigo cómo se siente.



PASO 5: PONTE EN ACCIÓN

- Escucha con atención cuando tu amigo habla sobre sus sentimientos.
- Demuéstrale a tu amigo que te interesa mediante palabras y acciones.



¿6 O 9?



ANÁLISIS DE LOS ESCENARIOS SOBRE EMPATÍA

Nombre: _____

1. ¿Cómo crees que se siente la persona en este escenario?

2. ¿Cómo te sentirías en esta situación?

3. Si observas esta situación en la vida real, ¿qué podrías hacer para mostrar empatía?

TARJETAS DE ESCENARIOS SOBRE EMPATÍA



Tu mejor amiga, Sara, está celosa de tu nueva amiga, Leila. Un día, mientras iban por la carretera, Sara comienza a reírse y a hacer comentarios rudos sobre el automóvil que conduce la madre de Leila. Leila escucha y se siente avergonzada. Tú sabes que la madre de Leila perdió su empleo. ¿Qué deberías hacer?

Tu mejor amigo, Mateo, ha comenzado a burlarse de Chris por leer lento. Al principio, pensaste que era gracioso, pero los comentarios de Mateo hacia Chris empezaron a ser cada vez más rudos. De hecho, Chris ahora siente vergüenza de leer en voz alta para la clase y agacha la cabeza siempre que lo llaman para responder una pregunta. Cuando Chris tiene que leer, otros estudiantes de la clase siguen pensando que los comentarios y las burlas de Mateo son graciosos. ¿Qué deberías hacer?

Un niño agresivo y muchos de sus amigos rodean a un estudiante en el recreo. Se están burlando de sus zapatillas sucias. ¿Qué deberías hacer?

En la clase de educación física, los niños están escogiendo equipos para un juego de béisbol. Quedan dos estudiantes, pero los capitanes no quieren elegirlos. ¿Qué deberías hacer?

Shania tiene una fiesta de cumpleaños. Toda la clase está invitada, a excepción de un estudiante. ¿Qué deberías hacer?

Viene a tu aula un nuevo estudiante que tiene gafas grandes. Algunos niños de la clase comienzan a reír. En el almuerzo, él se sienta solo. ¿Qué deberías hacer?

Tú y otros estudiantes de tu clase reciben un mensaje en el que hay una burla hacia un compañero. El compañero del que se burlan no sabe del mensaje grupal secreto. ¿Qué deberías hacer?

Kayla tiene un nuevo corte de cabello y su peluquero, por accidente, cortó su cabello más de lo que ella quería. Todos tus amigos dicen que ella luce como un niño. Kayla está molesta. ¿Qué deberías hacer?

TARJETAS DE ESCENARIOS SOBRE RESPETO

<p>Tarjeta 1</p> <p>La maestra de Johnny le pide a la clase que saquen sus libros de matemáticas y sus lápices. Johnny está enojado porque ha olvidado hacer su tarea y no saca su libro de matemáticas ni su lápiz. Cuando su maestra le repite lo que debe hacer, él sigue sin hacer caso. ¿Johnny está siendo respetuoso? ¿Qué debería hacer Johnny para mostrarle respeto a su maestra?</p>	<p>Tarjeta 2</p> <p>Sarah está en el parque. Cuando termina su bolsa de papas fritas, la tira en el piso y se va corriendo a jugar en los columpios. ¿Sarah está siendo respetuosa? ¿Qué debería hacer Sarah para mostrar que es respetuosa en la comunidad?</p>
<p>Tarjeta 3</p> <p>Ben corre por el pasillo para ir al baño. Una maestra que él no conoce le dice que camine. Ben ignora a la maestra y sigue corriendo. ¿Ben está siendo respetuoso? ¿Qué debería hacer Ben para mostrar respeto en la escuela?</p>	<p>Tarjeta 4</p> <p>La maestra de Anna le pide a la clase que dejen sus tabletas y vuelvan a sus asientos. Anna desea terminar el juego que está jugando, por lo que ignora las indicaciones y sigue jugando en la tableta. ¿Anna está siendo respetuosa? ¿Qué debería hacer Anna para mostrarle respeto a su maestra?</p>
<p>Tarjeta 5</p> <p>El equipo de béisbol de Eric no ganó el gran juego. Eric estaba realmente furioso. Cuando llegó el momento de que ambos equipos se dieran la mano, Eric se sentó en el banco y se negó a hacerlo. ¿Eric está siendo respetuoso? ¿Qué debería hacer Eric para mostrar respeto?</p>	<p>Tarjeta 6</p> <p>La madre de Sean le dijo que no podía ir a jugar con sus amigos hasta que no termine de limpiar su habitación. Sean no quería limpiar su habitación, pero deseaba jugar afuera. Sean subió la escalera y limpio su habitación como le había pedido su madre. ¿Sean está siendo respetuoso?</p>
<p>Tarjeta 7</p> <p>La abuela de Serena cocinó pastas para la cena. A Serena no le gustan las pastas. En la mesa, le grita a su abuela por haber cocinado pastas y le dice que es la peor cocinera. ¿Serena está siendo respetuosa? ¿Qué debería hacer Serena para mostrarle respeto a su abuela?</p>	<p>Tarjeta 8</p> <p>Durante la actividad “Mostrar y contar”, dos niños comienzan a reír cuando su compañero comparte cuál es su película favorita. Se ríen y dicen que es una película aburrida. Estos estudiantes, ¿están siendo respetuosos con su compañero de clase? ¿Qué deberían hacer los niños para mostrar respeto?</p>

MOSTRAR RESPETO

¿Cómo puedo mostrar respeto?

En la escuela



En mi casa



En la comunidad



CITAS DE EJEMPLO SOBRE INTEGRIDAD

“La integridad verdadera es hacer lo correcto, sabiendo que nadie va a saber si lo hiciste o no”.

“La integridad consta de elegir tus pensamientos y acciones en base a valores y no a un beneficio personal”.

“A quien no diga la verdad en asuntos pequeños no se le pueden confiar asuntos importantes”.

“Siempre es el momento adecuado para hacer lo correcto”.

“Integridad es hacer lo correcto incluso cuando nadie te ve”.

“La sabiduría está en conocer el camino correcto que hay que tomar... la integridad es tomar ese camino”.

“No es lo que profesamos en público, sino dónde caminamos y lo que practicamos en secreto lo que nos da integridad”.

“Ser honesto no puede hacerte conseguir un montón de amigos, pero siempre te hace obtener los correctos”.

ESCENARIOS DEL DESAFÍO DE INTEGRIDAD

Léete estos escenarios a tu clase. Los estudiantes deben elegir qué harían en cada escenario y trasladarse al lado correspondiente del aula (1 o 2).

1. Tu amigo viene a tu casa y ambos están usando la computadora de tu madre. Tu amigo quiere que ingreses a un sitio que sabes que tu madre no quiere que visites. Sin embargo, tu madre ha ido a la casa del vecino por unos minutos, por lo que tú y tu amigo están solos. ¿Qué harías?

Opción 1: Visitarías el sitio. Tu madre no está en casa y nunca se enteraría de que lo has visitado.

Opción 2: Le dirías a tu amigo que deberían visitar otro sitio o hacer otra cosa. Es posible que te metas en problemas si visitas el sitio.

2. No has encontrado el tiempo para estudiar para tu prueba de vocabulario, y tu abuela te ha dicho que debes obtener una “A” para poder ir al centro comercial con ella el próximo fin de semana. Durante la prueba, notas que puedes ver con facilidad las respuestas de la estudiante que está sentada junto a ti. ¿Qué harías?

Opción 1: Le copiarías la prueba a la otra estudiante. Sabes que ella ha estudiado y que probablemente tiene las respuestas correctas.

Opción 2: Optarías por hacer tu propio trabajo. Puede que no obtengas una “A”, pero no habrás mentido.

3. Has visto a tu mejor amigo robar dinero de la mochila de otro estudiante en tu clase. ¿Qué harías?

Opción 1: Le dirías a tu profesor lo que has visto. Sabes que tu amigo puede enojarse, pero el estudiante de tu clase ahora no tiene dinero para el almuerzo.

Opción 2: No dirías nada. Tú no has sido el que robo el dinero.

PENSAMIENTOS POSITIVOS

Soy inteligente.

Trabajo duro.

Soy buen amigo.

Soy responsable.

Soy confiable.

Soy divertido.

Soy valiente.

Soy bueno para los deportes.

Soy un gran lector.

Soy colaborador.

Soy bueno para las matemáticas.

Soy respetuoso.

Soy agradable.

Soy amable.

Soy buen artista.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Soy estúpido.

Nunca hago las cosas bien.

Soy malo para los deportes.

Nadie quiere ser mi amigo.

Todo es difícil.

No sé dibujar.

Todos son malos.

Mi profesor siempre me grita.

Odio las matemáticas.

Mi hermano mayor nunca quiere jugar conmigo.

El recreo es aburrido.

Soy el peor lector.

Voy a fallar en la escuela.

En mi casa, siempre me gritan para que haga mis tareas.

Nunca hago nada divertido.

LOS OBJETIVOS DE LA PERSEVERANCIA

Mi objetivo a largo plazo es: _____

Cuando logre mi objetivo, será como...

LOS OBJETIVOS DE LA PERSEVERANCIA

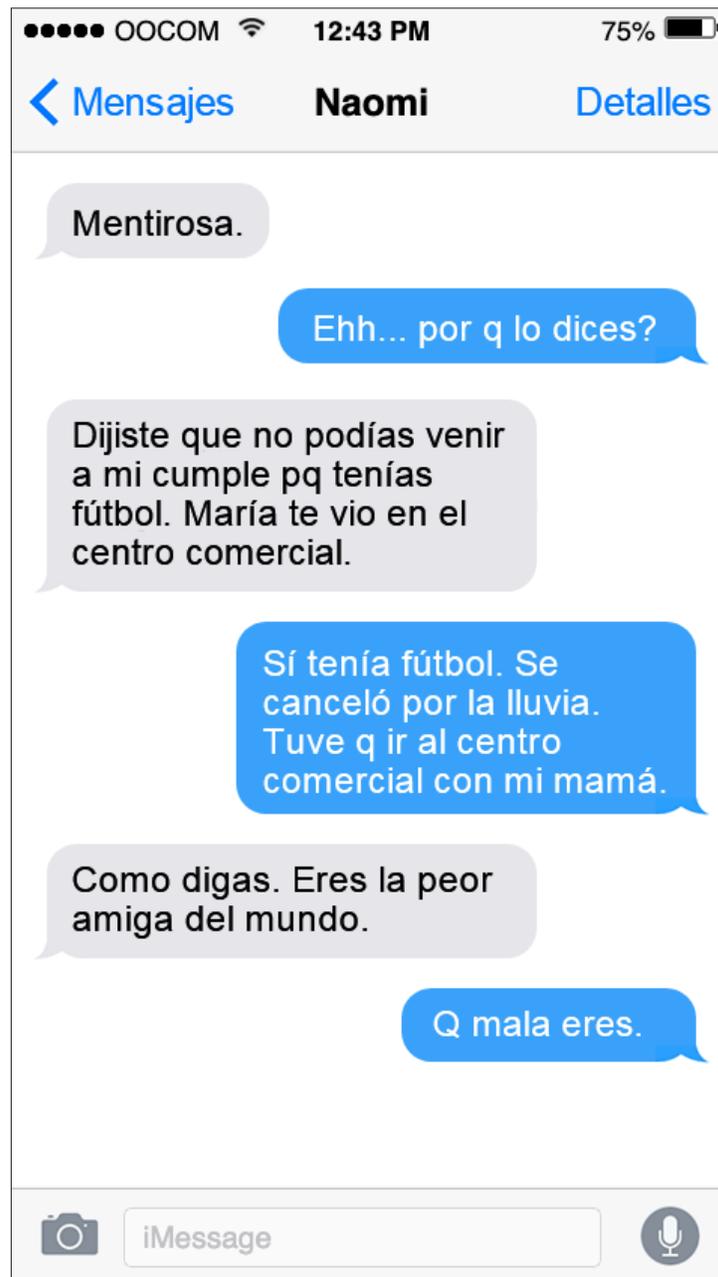
Cuando logre mi objetivo, será como...

<u>Meta a corto plazo 1:</u>	<u>Necesitaré lo siguiente:</u>	<u>Tengo que hacer lo siguiente:</u>	<u>ILUSTRACIÓN:</u>
<u>Meta a corto plazo 2:</u>	<u>Necesitaré lo siguiente:</u>	<u>Tengo que hacer lo siguiente:</u>	<u>ILUSTRACIÓN:</u>
<u>Meta a corto plazo 3:</u>	<u>Necesitaré lo siguiente:</u>	<u>Tengo que hacer lo siguiente:</u>	<u>ILUSTRACIÓN:</u>
<u>Meta a corto plazo 4:</u>	<u>Necesitaré lo siguiente:</u>	<u>Tengo que hacer lo siguiente:</u>	<u>ILUSTRACIÓN:</u>
<u>Meta a largo plazo:</u>		<u>ILUSTRACIÓN:</u>	

EJEMPLO DE “MENSAJE EN TERCERA PERSONA”

Lee la conversación por mensajes entre Naomi (*mensajes en blanco*)
y su amiga (*mensajes en azul*).

¿Cómo te sentirías si fueras la amiga de Naomi?



PRÁCTICA DE “MENSAJES EN PRIMERA PERSONA”

Instrucciones: Lean los siguientes ejemplos.

Imaginen que esto les sucede a ustedes. Luego, escriban su propio “mensaje en primera persona” para cada ejemplo.

EJEMPLO:

Tu madre te lleva a que te corten el cabello antes de visitar la casa de tus abuelos. Pero tú no quieres que te corten el cabello.

Me siento moleso

cuando tú me haces cambiar el estilo de mi cabello

porque me gusta cómo luce mi cabello.

1. Un compañero de equipo se ha estado burlando de los zapatos que usas para entrenar.

Me siento _____

cuando tú _____

porque _____ .

2. Tu compañero de clase no te deja unirse a su juego en el recreo.

Me siento _____

cuando tú _____

porque _____ .

3. Tus hermanos dicen que eres un “nerdo” porque te gusta leer.

Me siento _____

cuando tú _____

porque _____ .

ADIVINO PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

87	Azul Pide perdón	Amarillo Compártelo	56
Verde Habla sobre ello con alguien		Marrón Busca ayuda o pide un consejo	
Naranja Espera tu turno/ Intercambia	Rojo Llega a un acuerdo	Púrpura Deja que las cosas se calmen	Rosa Comprométete
12			43

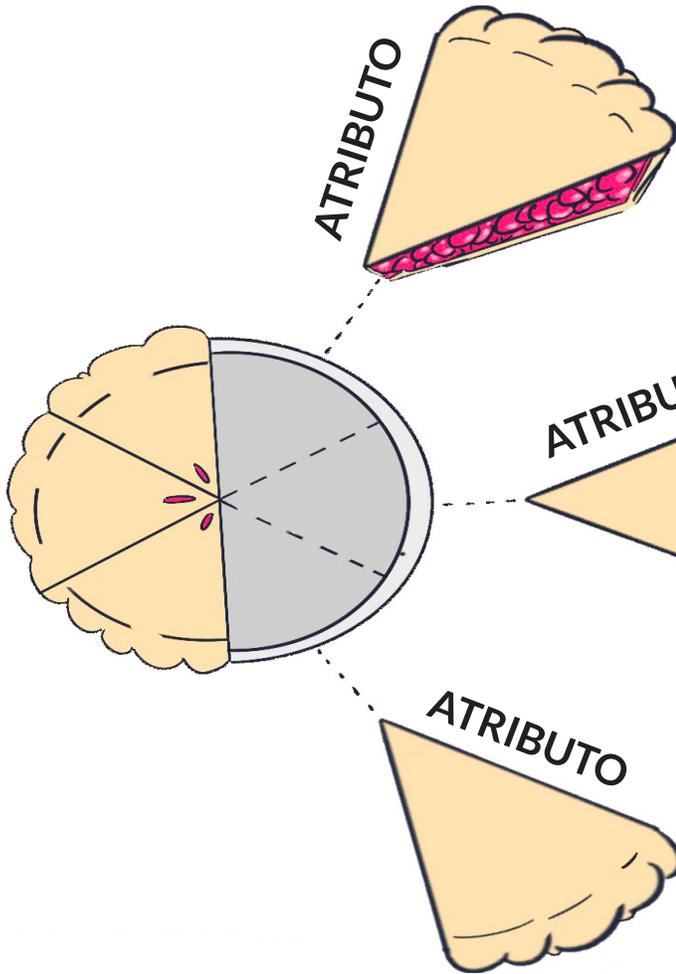
EMOTICONES DE EMOCIONES



LISTA DE ESCENARIOS SOBRE PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

1. Tú y un grupo de amigos están jugando al fútbol en una cancha cerca de tu casa. Te han dicho que debes estar en tu casa al caer la noche. Justo antes de que anochezca, un niño popular del vecindario los invita a ti y a tu grupo de amigos a ir a su casa para jugar a la mancha en su jardín. Todos tus amigos deciden ir, pero tú sabes que esperan que vuelvas a tu casa al caer la noche.
2. En la clase de informática, una de tus compañeras visitó un sitio que tú sabes que no tienen permiso para visitar en la escuela. Ella quiere que tú también visites el sitio para poder mostrarte un video “genial”. Tu compañera te dice que, si sigues las reglas de la escuela todo el tiempo, eres una mascota de la maestra.
3. Geraldo desea un par de botines de fútbol. Su abuela lo deja en una tienda comercial local y le da dinero para entrar y comprarse los zapatos. Mientras entra a la tienda de zapatos, observa a un grupo de jugadores de fútbol que están usando los mismos pantalones de fútbol. Si bien hace mucho tiempo que desea los botines, Gerlado también siente la presión de estar a la moda e integrarse a los otros jugadores de fútbol.
4. En el autobús camino a la escuela, un compañero le pregunta a Naquan si puede copiar su tarea. Naquan quiere decir que no porque sabe que eso es hacer trampa. Pero su compañero le dice: “Solo los nerdos se niegan a compartir sus respuestas. ¿Quieres que te llamen nerdo?”
5. DeAnna está en un baile escolar cuando la chica nueva de su escuela intenta acercarse y unirse al círculo de baile de sus amigas. Todas las amigas de DeAnna miran con desdén y se mueven para dejar a la chica nueva afuera del círculo. DeAnna nota que la chica nueva está muy sola, pero no quiere que sus amigas piensen que ella no es “cool”.
6. Rachel estaba sentada tranquila en la clase, leyendo un libro como su maestra le había indicado. De repente, su mejor amiga, que está sentada a su lado, le pide que le pase una nota a otra estudiante. Rachel está nerviosa por meterse en problemas, pero Leilani la amenaza y le dice que, si no pasa la nota, ya no será su mejor amiga.

PASTEL DE ATRIBUTOS



Ejemplo(s)

- _____
- _____
- _____

Ejemplo(s)

- _____
- _____
- _____

Ejemplo(s)

- _____
- _____
- _____



TABLA DE CIUDADANÍA

Haré de este mundo
un lugar mejor a través de...

En la escuela	En mi casa	En mi comunidad