

¿QUÉ DIRÍAN DE MÍ?

Identifico las características positivas que otros perciben en mí y reconozco cómo influyen los demás en mi autoestima.

Lo que otros perciben de mí

(Escribe en el recuadro el nombre de alguien que te quiera mucho.
Por ejemplo, tu profesor, abuelita, mamá o mejor amigo.)

... diría que yo soy...

(Escribe hasta cuatro características **positivas** que esa persona que te quiere diría de ti.
Pueden ser características físicas, de tu forma de ser, de cosas que haces bien, etc.)

... y que me gusta...

(Escribe tres actividades o cosas que esa persona que te quiere diría que te gustan.)

Tareas para realizar en 15 minutos

- A** Escoge una comida (pollo, helado, carne, chocolate, pizza, etc.) y encuentra cinco compañeros a quienes les guste ese alimento.

A estos cinco amigos, les gusta comer _____:

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

- B** Resuelve las siguientes operaciones matemáticas:

a. $345 + 986 =$

b. $784 \div 56 =$

c. Si Andrea tiene 16 soles y María Paula tiene 18 ¿cuántos pasteles de 2 soles pueden comprar entre las dos? _____

- C** Responde en un párrafo de al menos tres líneas, con buena redacción y ortografía, la siguiente pregunta:

¿Qué aprendizaje nuevo lograste en la escuela la semana pasada?

- D** Limpia y organiza tu sitio y tu maleta o mochila.

- E** Descansa un minuto (cierra los ojos y relájate, piensa en algo que te calme).

- F** Busca entre las revistas palabras asociadas a la naturaleza. Recorta y pega en una hoja tres imágenes y tres palabras que hayas encontrado.

- G** Abraza a alguien de la clase y agrádecele por algo.

Mi planificador de tiempo I

Lee el listado de tareas que debes completar y piensa en cuáles puedes hacer primero y cuánto tiempo crees que debes dedicar a cada una de ellas. Luego, utiliza el siguiente cuadro para organizar el tiempo y hacer un seguimiento de las tareas que has completado:

Mi planificador de tiempo		
Tarea	Tiempo que le voy a dedicar (En minutos)	Orden en que las voy a hacer

*A veces, en el colegio pasan cosas
que me hacen sentir cólera o tristeza*



Algunas situaciones que me hacen
sentir **CÓLERA** son...

Algunas situaciones que me hacen
sentir **TRISTEZA** son...



¡Juguemos a resolver misterios!

Misterio 1

Una persona vive en el piso número 12 de un edificio del centro de una ciudad. Cada vez que tiene que subir en ascensor pulsa en el piso 7, se baja en el piso 7 y termina de subir al piso 12 por la escalera.

¿Por qué hace esto tan extraño?¹

Misterio 2

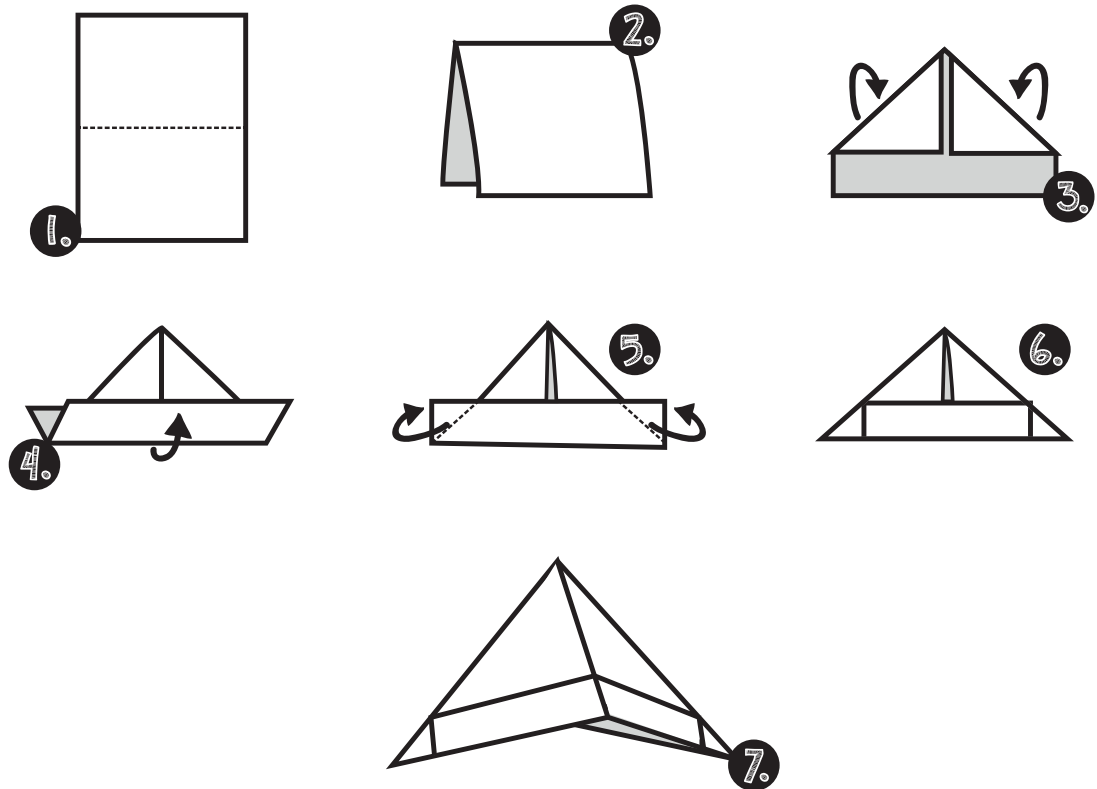
Un carro va andando muy rápido por una carretera desierta, con las luces apagadas. La luna en el cielo no brilla. Hay un hombre vestido completamente de negro cruzando la calle. El carro frena y lo deja pasar.

¿Cómo puede ser?²

1. Acertijo tomado de la página Web: <http://adivinizascortas.net>
2. Acertijo tomado de la página Web: <http://losacertijos.org>

Soy capaz de enfrentarme a la frustración en situaciones en las cuales no logro lo que me propuse a pesar de haber hecho un gran esfuerzo.

¿Cómo armar nuestros sombreros?



Biografía de Carlos Alcántara

1. Carlos Alberto Alcántara Vilar es un reconocido actor y humorista peruano nacido el 12 de noviembre de 1964 en la ciudad de Lima. Carlos pasó los primeros años de su vida en la Unidad Vecinal de Mirones en el Cercado de Lima, donde culminó sus estudios escolares y luego decidió buscar empleo para apoyar económicamente en su hogar.
2. En un comienzo se dedicó a vender electrodomésticos en una conocida feria limeña y cuando decidió que quería dedicarse a la actuación y entrar al mundo de la televisión, estudió en el Club de Teatro de Lima.
3. Trabajó duro en sus talentos y habilidades y buscó sus primeros roles siendo extra en distintas telenovelas. Luego, logró encontrar papeles pequeños con un poco más de participación, hasta que encontró la oportunidad de ser conductor del programa infantil "Yan-Ken-Po".
4. Luego, decidió convertirse en clauñ haciéndose integrante de la conocida agrupación peruana "Pataclauñ". Después, hizo un taller que lo llevó a actuar en cuatro obras de teatro y, luego, interpretó, durante dos temporadas, el papel de Machín en el programa dominical de Pataclauñ.
5. Años después, siguió trabajando duro para lograr entrar al mundo del cine. Alcántara apareció en varias producciones nacionales: la primera fue "Muero de amor" en el año 2002, "Ojos que no ven" y "Polvo enamorado" en el 2003 y "Doble Juego" en el 2004.
6. Carlos continuó desempeñándose en muchos otros proyectos de la pantalla chica y quedó seleccionado para ser uno de los personajes principales en la miniserie "La gran sangre", en el papel de El Dragón, un hombre muy hábil en el manejo de las artes marciales y líder de una asociación de superhéroes urbanos.
7. El éxito que le trajo esta interpretación hizo que Carlos se animara a seguir actuando en la película que llevó el mismo nombre y que se rodó en 2007. Más adelante, se dedicó a escribir y lanzó un libro que bautizó con el nombre del film.
8. Dedicado nuevamente al teatro, presentó su unipersonal al que llamó "Asu Mare" y fue parte del elenco del sitcom "El Santo Convento", ambos de 2007.
9. Un año después, concursó en el reality de baile "Bailando por un sueño", convirtiéndose en el ganador de la primera temporada y convirtiéndose en jurado del mismo show en las siguientes ediciones.
10. En el año 2010, después de 17 años de convivencia, contrajo matrimonio con Jossie Lindley, la madre de sus hijos: Lorenzo y Gianfranco.
11. El 11 de abril de 2013 se estrenó la película "Asu Mare", inspirada por el show unipersonal de Carlos del mismo nombre y protagonizada, coproducida y escrita por él. Batió record de espectadores en su estreno en Perú y es considerada un éxito de taquilla nacional, ya que terminó su primera semana en cartelera superando el millón de espectadores.

Mi meta

Mi meta hoy _____ de 2014 es:

Pasos que creo que debo seguir para lograrla:

Algunos obstáculos que debo enfrentar para alcanzar esta meta:

Algunas ventajas que tengo que me ayudarán con esta meta:

Trabajo sobre pensamientos negativos que me generan estrés social (compararme con los demás, preocuparme por lo que los demás piensan) y aprendo a buscar estrategias para reemplazarlos por pensamientos positivos.

Malena es una estudiante de sexto grado, a quien generalmente le va bien en la mayoría de los cursos, sobre todo en Personal Social. Malena tiene dos muy buenas amigas con las que pasa la mayoría del tiempo. Ellas dicen que Malena es muy chistosa, pero un poco callada. Una de las amigas de Malena tiene novio y está muy contenta.

Malena a veces se siente muy estresada, con los músculos tensos y, algunas veces, hasta quisiera salir corriendo. Esto le pasa en particular cuando piensa lo siguiente:

"Acaban de entregar la tarea de Personal Social que hice la semana pasada. Seguramente no me fue tan bien porque no sé escribir tan bonito como Amalio".

"Todos siempre están escuchando y riéndose de las historias de Nikita, ¿por qué tengo que ser tan tímida?, así no voy a tener más amigos".

"Mi amiga ya tiene novio, y yo estoy sola. ¿Será que voy a estar sola por mucho tiempo?"

Malena



Melino



Melino es un estudiante de sexto grado, le gusta cantar y su mamá dice que es muy bueno para esto. A Melino le gusta mucho la clase de Matemáticas y aunque a veces quisiera participar en clase, no lo hace. A Melino no le gusta cuando sus amigos y amigas se burlan de otros estudiantes, pero no les ha dicho nada. El cumpleaños de Melino se acerca y aunque él quiere hacer una fiesta, no ha invitado a nadie todavía.

Melino a veces se siente muy estresado, el corazón le palpita rápidamente y, algunas veces, hasta quisiera salir corriendo, sobre todo cuando se enfrenta a situaciones sociales en las que piensa:

"Me toca cantar en la presentación del colegio, voy a sonar desafinado y todos van a decir que canto mal".

"Creo que tengo la respuesta correcta que el profesor está pidiendo, pero si la digo dirán que soy un nerd o quizás este mal".

"Estoy cansado de que mi amigo se burle de Rosita, pero si le digo lo que pienso después no va a volver a ser mi amigo".

"Tengo que invitar a mis amigos y amigas a mi cumpleaños, pero ¿qué tal si todos piensan que mi fiesta estuvo aburrida?"

