



**navegar
seguro**

GRADO PRIMERO

Cuaderno de trabajo



Alianza Educativa

Pablo Jaramillo Quintero
Director General

Olga Lucía Vargas Riaño
Directora Académica

Santiago Varela Londoño
Director de Proyectos

Charlotte Greniez Rodríguez
Coordinadora desarrollo socioemocional

Equipo de adaptación y nuevos diseños 2019

Gloria Inés Rodríguez Ávila
Coordinadora

Gloria Inés Rodríguez Ávila
Daniela Minervini Fagresos
Diseños transición

Daniela Minervini Fagresos
Primero a quinto de primaria

Estefanía Suárez Cortés
Sexto a once secundaria

Dérika Bautista Penagos
Corrección de estilo

Amparo Carrizosa Bravo
Diseño y diagramación

Programa Escuela Amiga "Paso a paso" / Banco Mundial 2016

Inés Kudó
Dirección General

Joan Hartley
Coordinación

Luciana Velarde
Asistencia General

José Fernando Mejía
Gloria Inés Rodríguez Ávila
Nancy Guerra
Andrea Bustamante
María Paula Chaparro
Melisa Castellanos
Autores

ISBN: 978-958-99016-1-8

Contenido

Unidad didáctica N. 1 "Conmigo mismo"	5
Autoconcepto	ASÍ SOY YO 5
Autoconcepto II	YO SÉ CUIDAR MI CUERPO 6
Autoeficacia	YA PUEDO 8
Conciencia Emocional	SE SIENTE EN MI CUERPO 10
Manejo de emociones	GLOBITO EL PEZ 11
Postergación de la gratificación	PUEDO ESPERAR 14
Tolerancia a la frustración	
SERENA: SERENIDAD PARA ACEPTAR	16
Unidad didáctica N. 2 "Con los demás"	17
Toma de perspectiva	¿QUÉ PASO AQUÍ? 17
Empatía	JATRÓN EL MAGO 18
Empatía II	TE REGALO UN ABRAZO 19
Comportamiento prosocial	MIRO, PREGUNTO, AYUDO 20
Asertividad	DINO EL DINOSAURIO 21
Manejo de conflictos	
SI NO NOS PONEMOS DE ACUERDO	23
Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos"	25
Motivación de logro	LA ORUGA MANUELA 25
Perseverancia	¡SIGO INTENTÁNDOLO! 26
Manejo del estrés	GINA, LA QUE IMAGINA 27
Generación creativa de alternativas	LLUVIA DE IDEAS 28
Pensamiento crítico	YO PIENSO DIFERENTE 29
Identificación de consecuencias	ARCOÍRIS DE LA CONFIANZA 30
Identificación de consecuencias II	YO CUIDO DE MI MUNDO 31
Identificación de consecuencias III	MICO TICO NO TE IMITO 34



Unidad didáctica N. 1 "Conmigo mismo" –Autoconcepto–

Sesión 1/8

Unidad didáctica N.1
"Conmigo mismo"

Competencia general:
Autoconciencia

Competencia específica:
Autoconcepto

ASÍ SOY YO
Describir cómo soy.

MI AUTO-RETRATO

Unidad didáctica N. 1 "Conmigo mismo" –Autoconcepto II–

Sesión 2/8

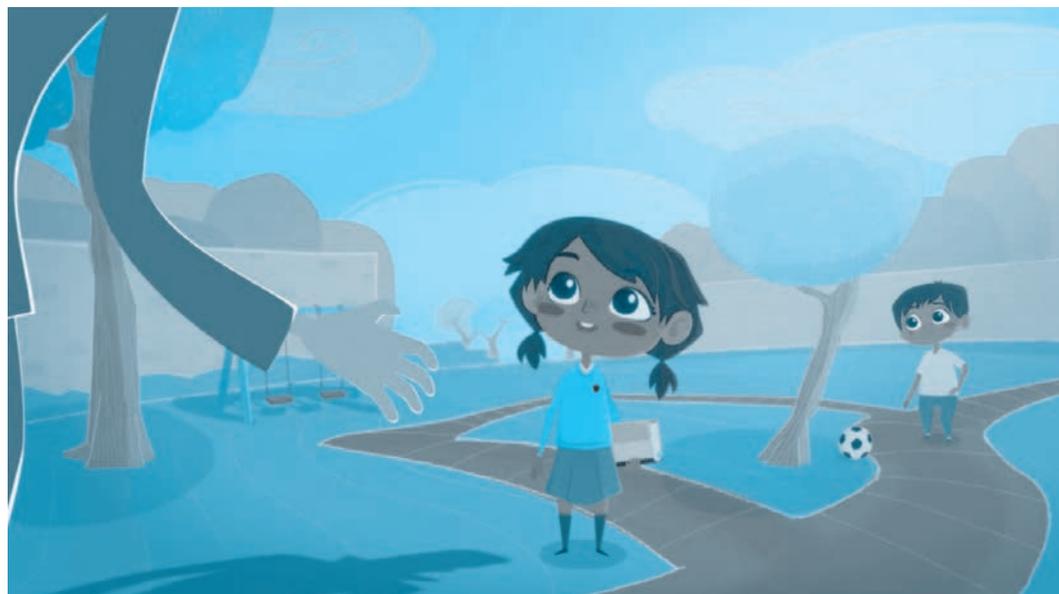
Unidad didáctica N.1
"Conmigo mismo"

Competencia general:
Autoconciencia

Competencia específica:
Autoconcepto

**YO SÉ CUIDAR MI
CUERPO**
Decidir quién puede
acercarse a mí.

Yo Sé Cuidar Mi Cuerpo¹



Si alguien se me acerca y me intenta tocar,
y aunque lo conozco me hace incomodar,



yo le digo ¡NO! Fuerte, digo ¡NO!
y cuento sin miedo lo que me pasó.

1. YO SÉ CUIDAR MI CUERPO | Minedu. (2019). Recuperado 8 Agosto 2019, de <http://www.minedu.gob.pe/yosecuidarmicuerpo/>



Si alguien en secreto me quiere tocar,
por medio de regalos o amenazas,



yo le digo ¡NO! Fuerte, digo ¡NO!
y cuento sin miedo lo que me pasó.

Unidad didáctica N. 1 "Conmigo mismo" –Autoeficacia–

Sesión 3/8

Unidad didáctica N.1
"Conmigo mismo"

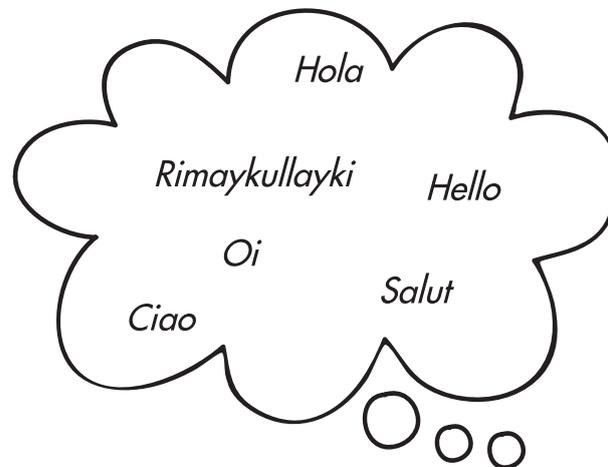
Competencia general:
Autoconciencia

Competencia específica:
Autoeficacia

YA PUEDO
Valorar lo que puedo hacer
ahora y que antes no
podía.



¿Amarrarme los cordones?



¿Decir una palabra
en varios idiomas?



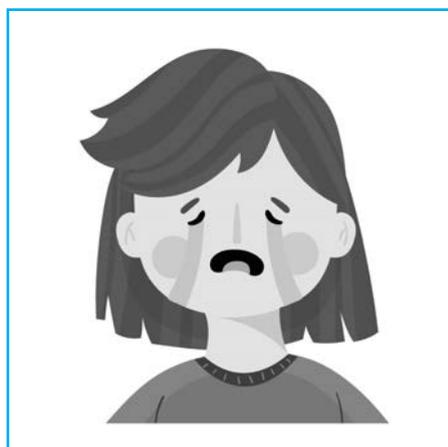
¿Hablar otro idioma?



¿Escribir mi nombre?



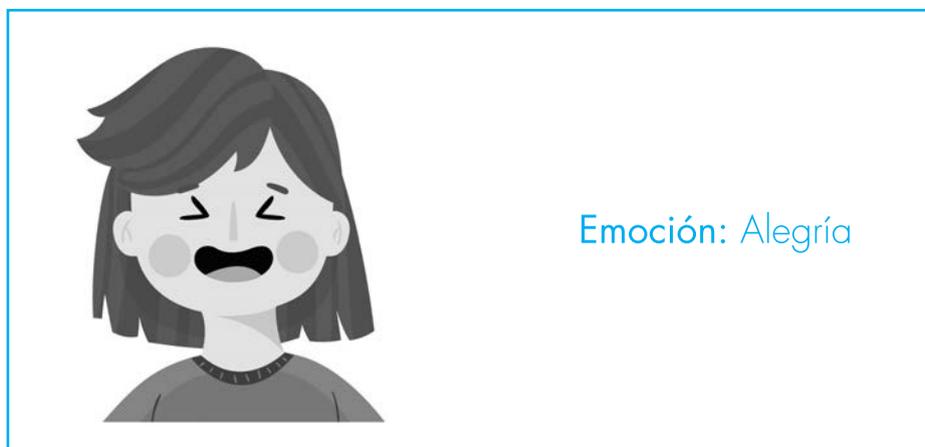
Reconozco mis emociones



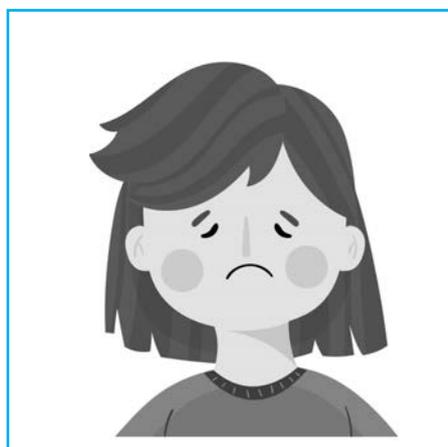
Emoción: Tristeza



Emoción: Rabia



Emoción: Alegría



Emoción: Miedo

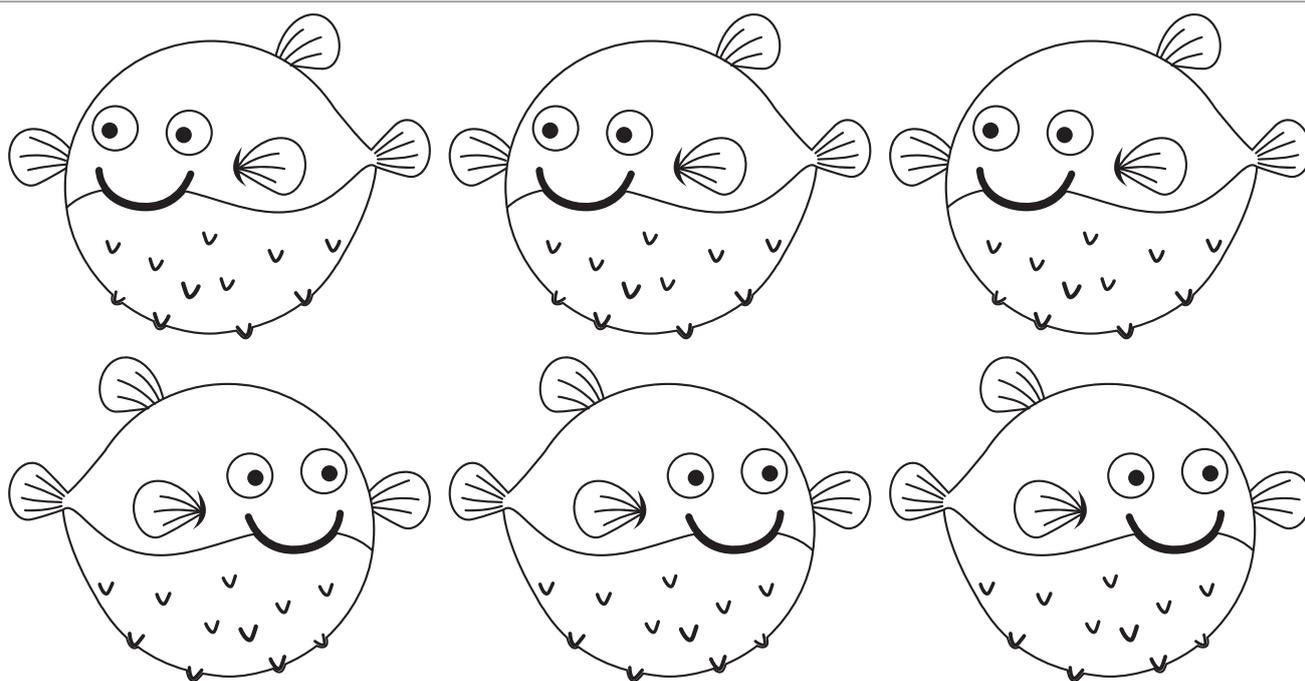


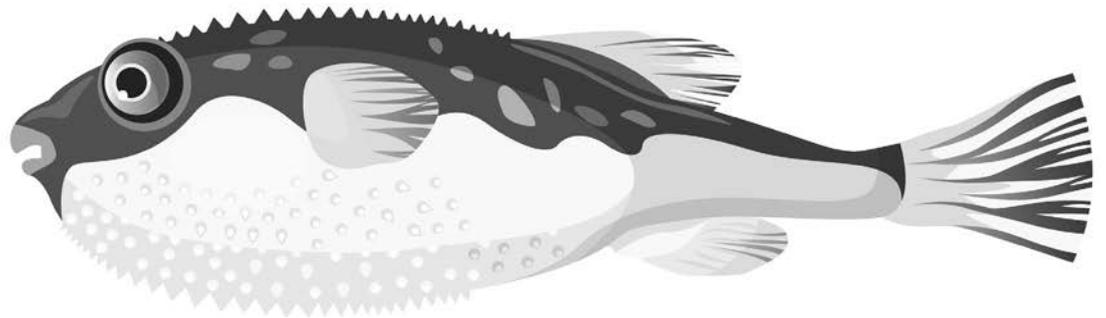
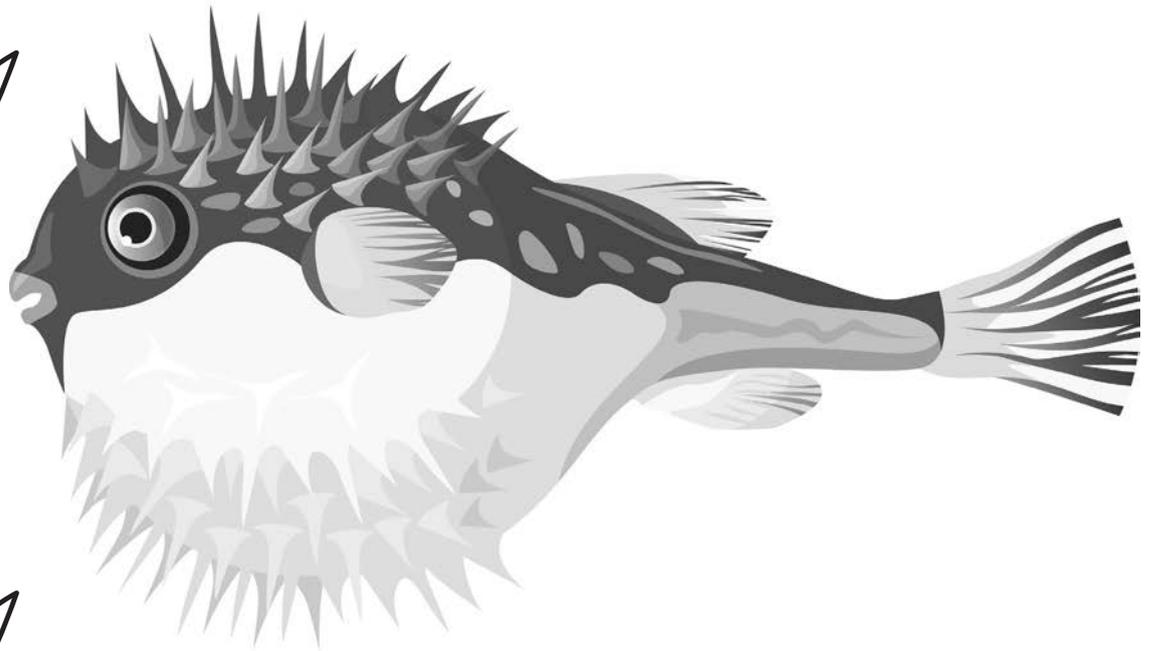
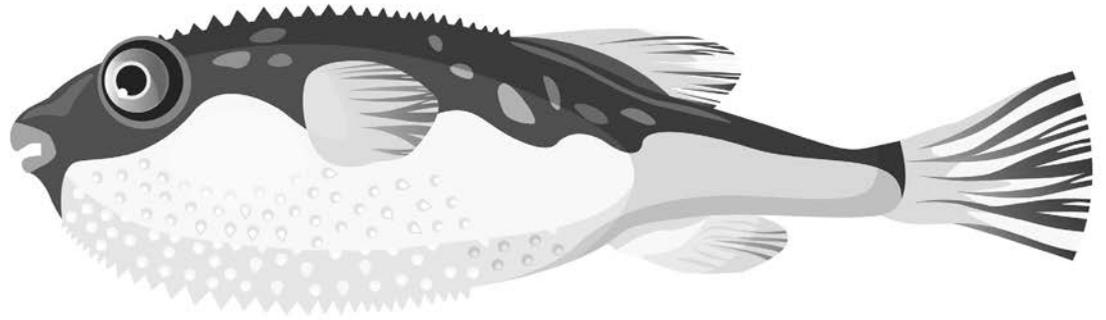
Emoción: Ansiedad

La historia de Globito

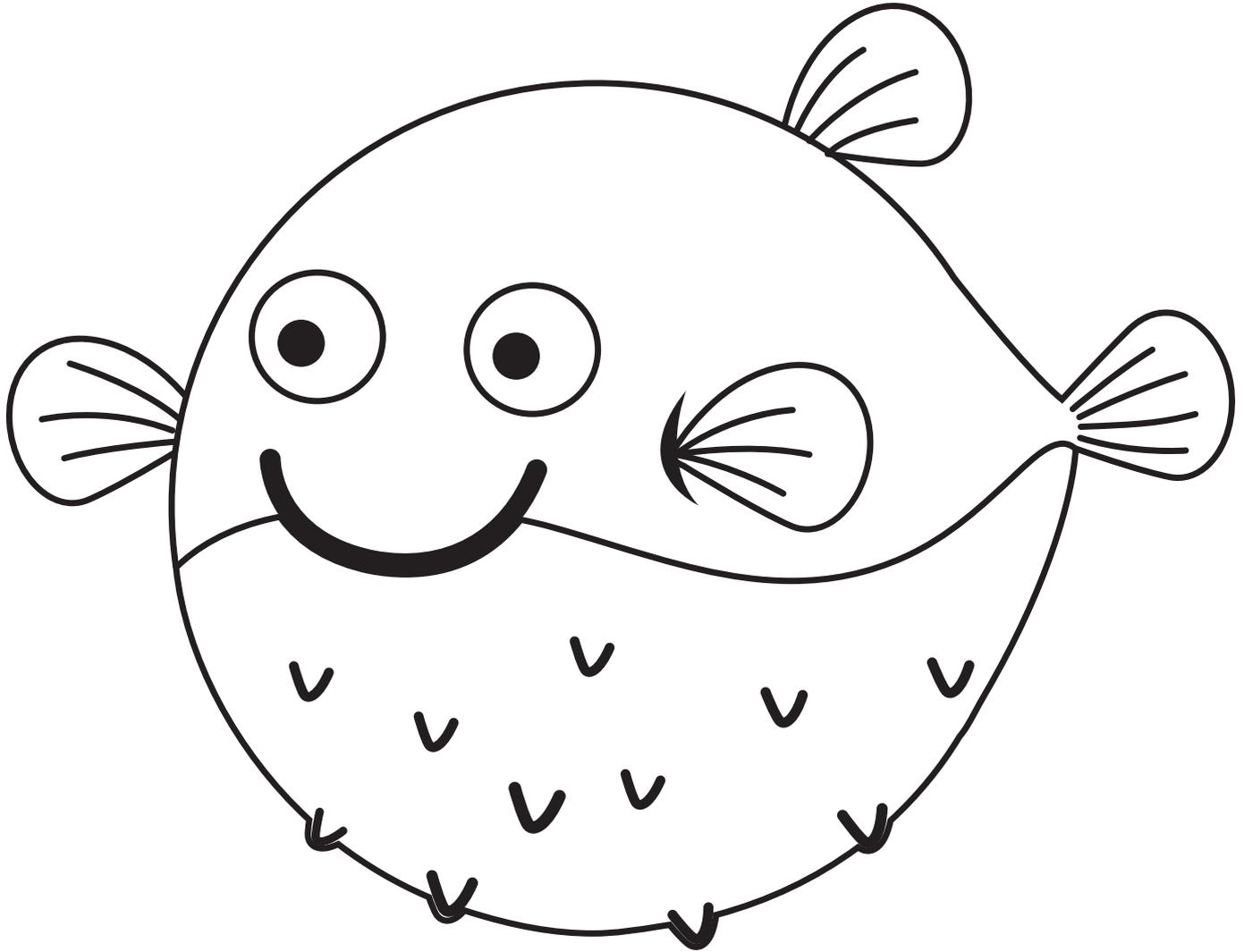
Globito es un pez globo que vive en el mar, tiene muchos amigos y le gusta jugar mucho con ellos. Globito estaba preocupado; sus amigos ya no querían estar con él porque se enojaba mucho, los trataba mal y, a veces, hasta les pegaba. Pero Globito encontró una solución: ¡Aprendió a calmarse! Un día se dio cuenta de que si respiraba profundamente hasta inflarse varias veces, se calmaba, ya no trataba mal a sus amigos y les podía decir calmadamente lo que quería. Ahora, cuando Globito siente rabia o miedo:

1. Se queda quieto.
2. Respira profundamente despacito hasta inflarse varias veces.





¡Pintemos a Globito!



Sesión 7/8

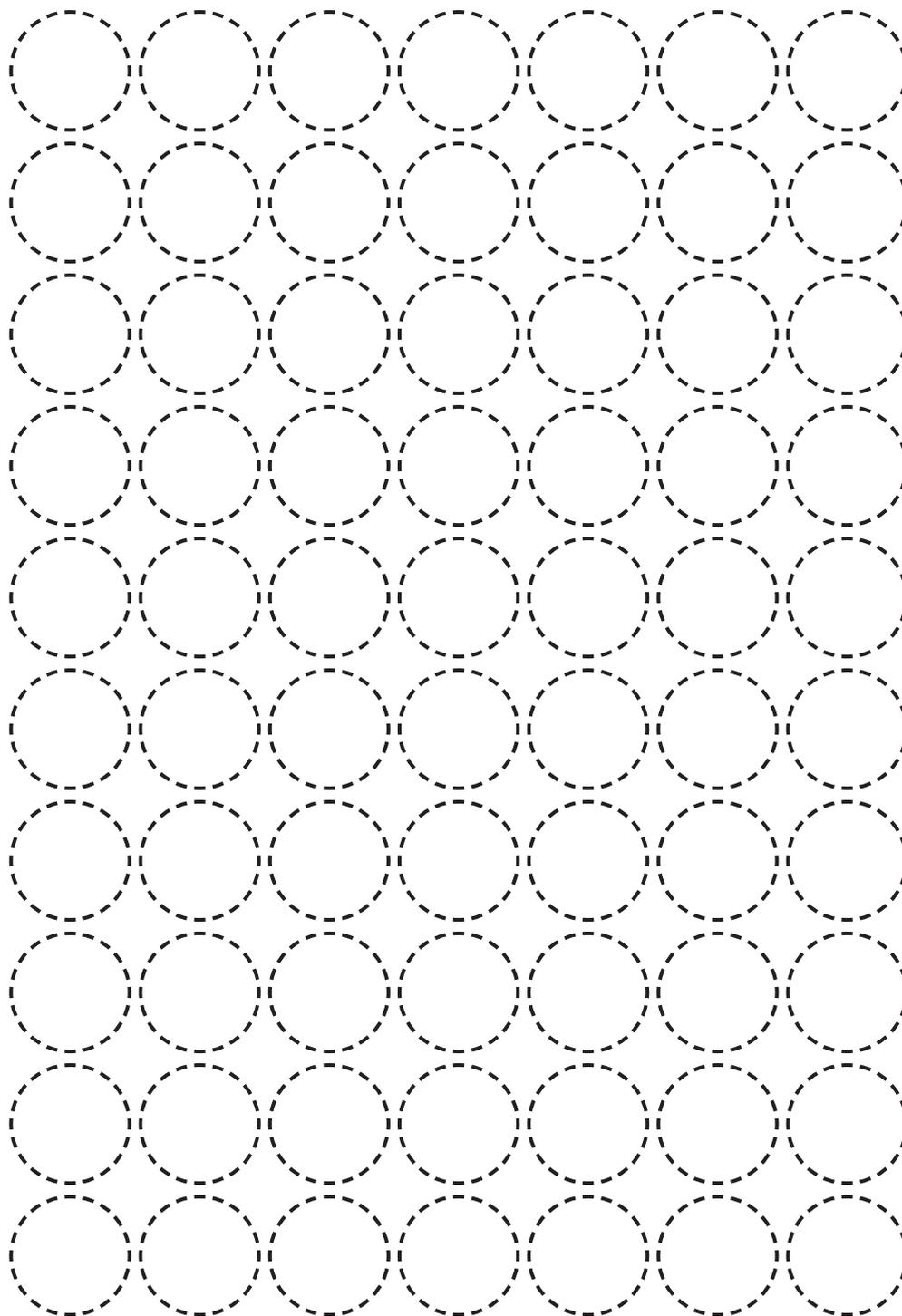
Unidad didáctica N.1
"Conmigo mismo"

Competencia general:
Autorregulación

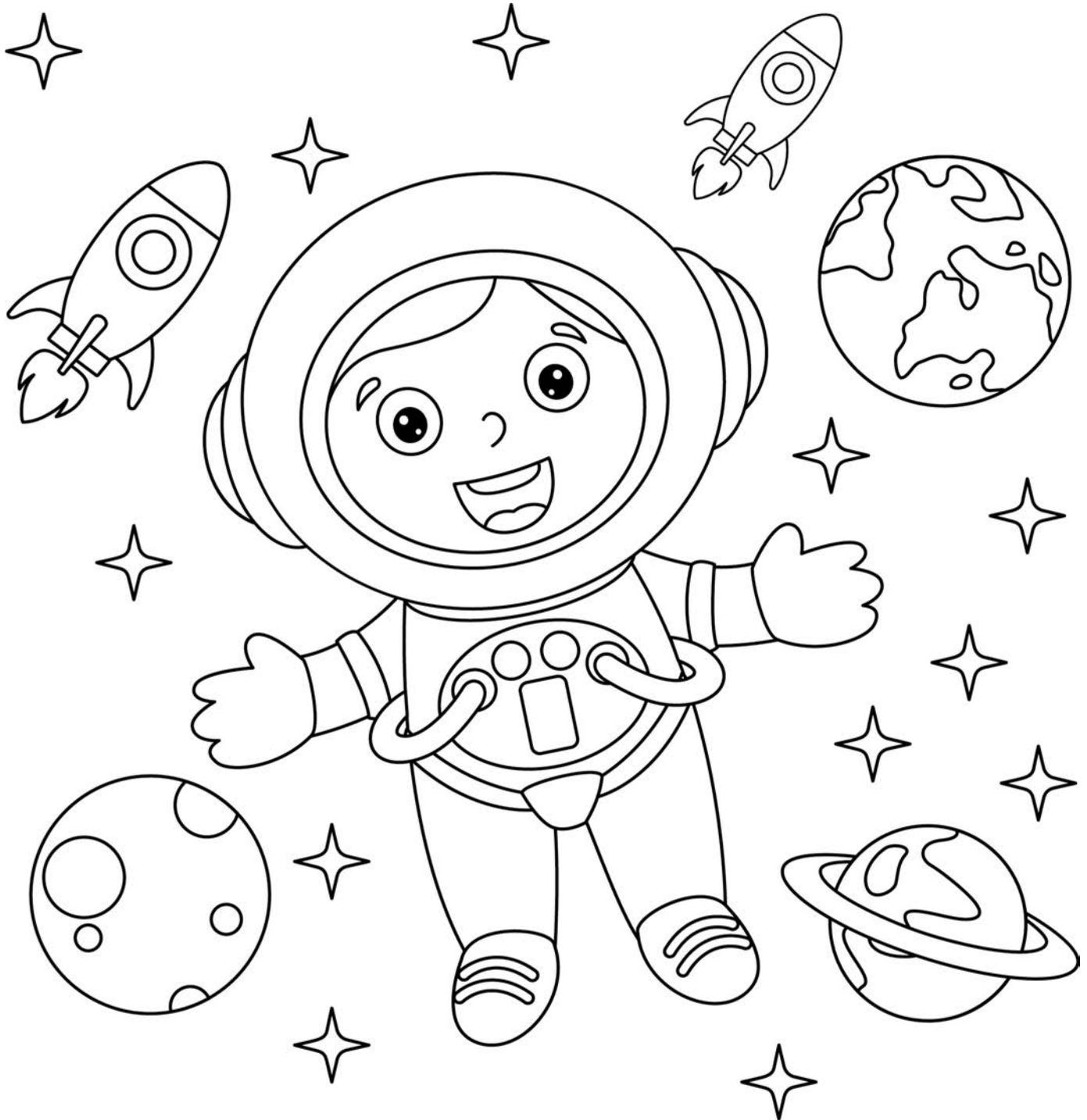
Competencia específica:
Postergación de la
gratificación

PUEDO ESPERAR
Terminar lo que me toca
antes de hacer lo que me
provoca.

Parte 1



Parte 1



Unidad didáctica N. 1 "Conmigo mismo" –Tolerancia a la frustración–

Sesión 8/8

Unidad didáctica N.1
"Conmigo mismo"

Competencia general:
Autorregulación

Competencia específica:
Postergación de la
gratificación

SERENA: SERENIDAD
PARA ACEPTAR
Mantener la calma cuando
no consigo lo que quiero.

Serena,
Ayúdame a calmarme y aceptar²



2. Ilustración tomada de Paz, A. y Paz, C. (2014). Otto en Colección "Paso a Paso". Lima: Banco Mundial.

Unidad didáctica N. 2 "Con los demás" –Toma de perspectiva–

Sesión 1/7

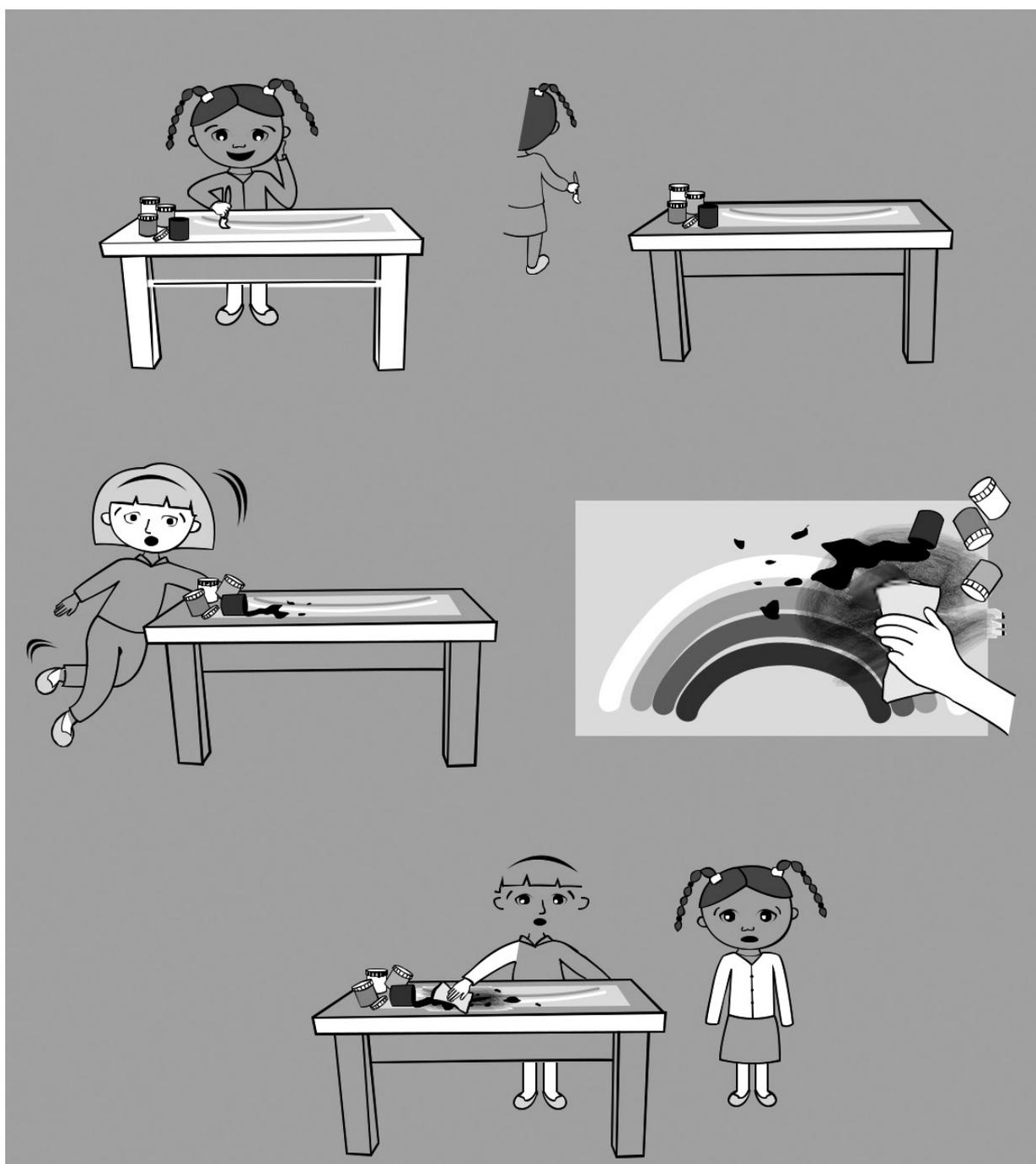
Unidad didáctica N.2
"Con los demás"

Competencia general:
Conciencia social

Competencia específica:
Toma de perspectiva

¿QUÉ PASO AQUÍ?
Ver a través de los ojos de
los demás.

Situación Misteriosa:
¿Cómo se ensució mi dibujo?



Unidad didáctica N. 2 "Con los demás" –Empatía–

Sesión 2/7

Unidad didáctica N.2
"Con los demás"

Competencia general:
Conciencia social

Competencia específica:
Empatía

JATRÓN EL MAGO
Observar la cara de
alguién para saber cómo
se siente.

Descubriendo las emociones de los demás



Emoción: Tristeza



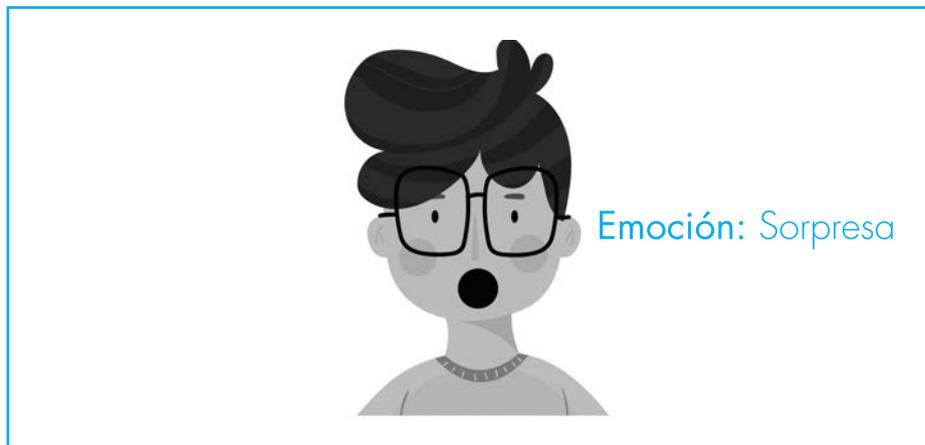
Emoción: Alegría



Emoción: Rabia



Emoción: Miedo



Emoción: Sorpresa

Unidad didáctica N. 2 "Con los demás" –Empatía II–

Sesión 3/7

Unidad didáctica N.2
"Con los demás"

Competencia general:
Conciencia social

Competencia específica:
Empatía

TE REGALO UN ABRAZO
Enviar buenos deseos a
mis seres queridos por
medio de un abrazo
imaginario.

Un lugar para abrazar

Unidad didáctica N.2
"Con los demás"

Competencia general:
Conciencia social

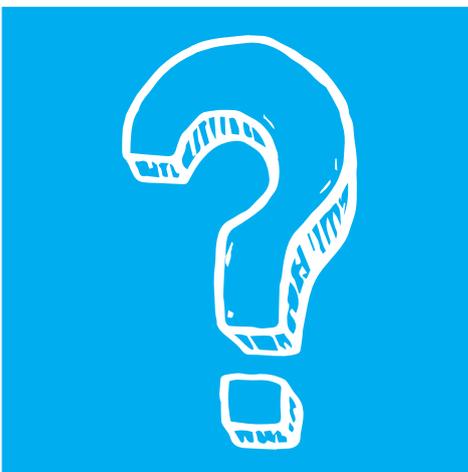
Competencia específica:
Comportamiento prosocial

MIRO, PREGUNTO,
AYUDO
Reconocer cuando alguien
necesita ayuda.

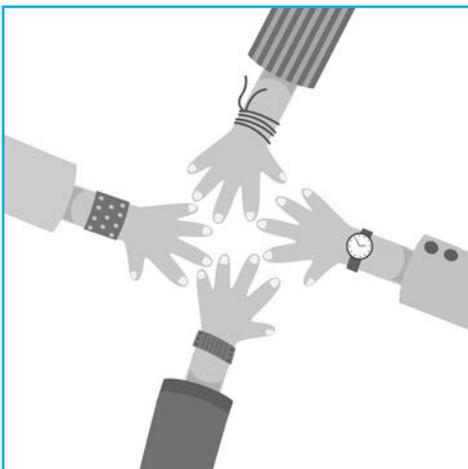
Las tres claves del "Código de ayuda"



Miro



Pregunto



Ayudo

Sesión 6/7

Unidad didáctica N.2
"Con los demás"

Competencia general:
Comunicación positiva

Competencia específica:
Asertividad

DINO EL DINOSAURIO
Decir que no con respeto
y firmeza cuando algo no
me gusta.

DiNo, el dinosaurio

Rosa siente mucha tristeza porque últimamente ha estado gritándose e insultándose con los demás niños de su colegio.

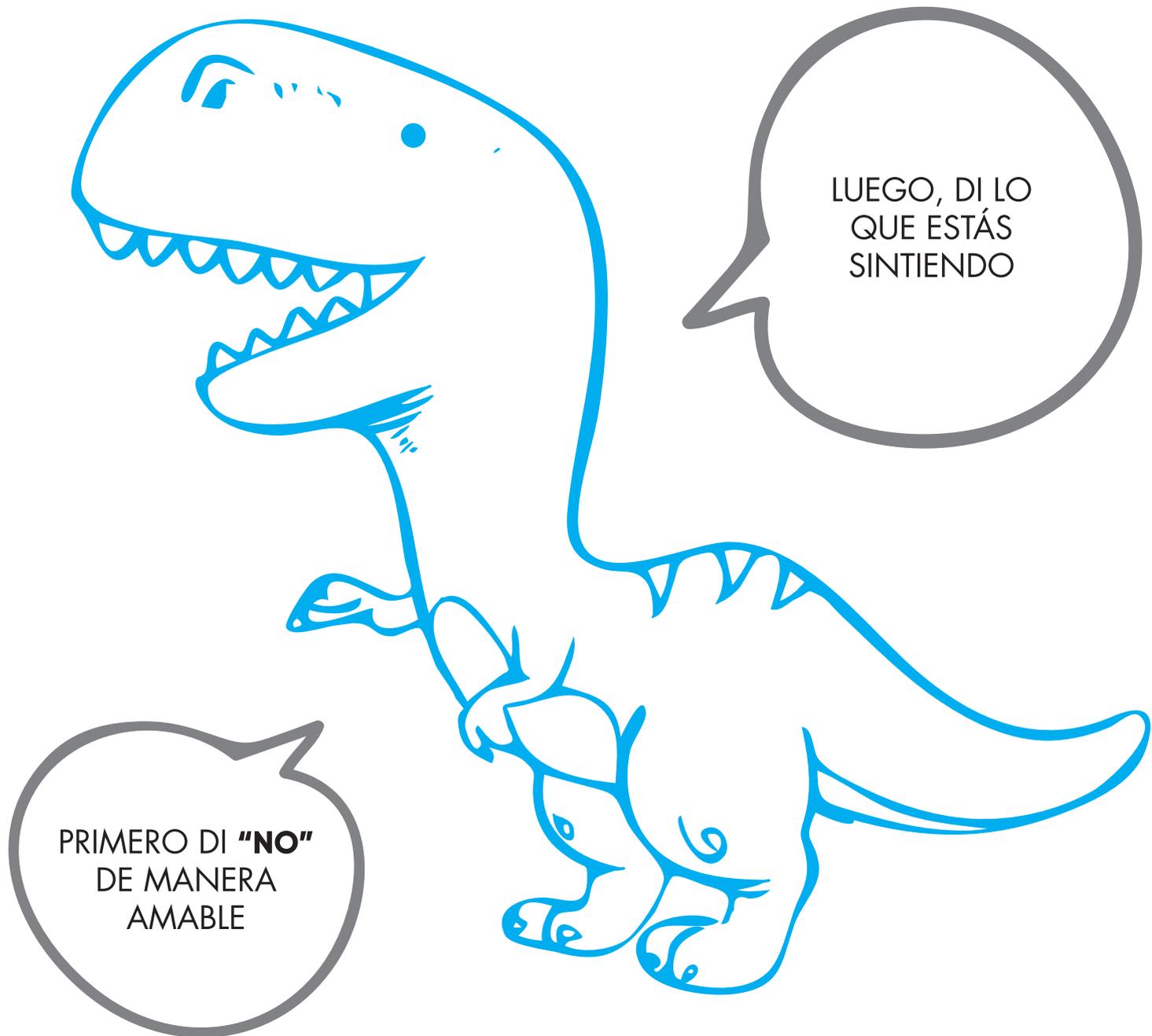
Por ejemplo, el otro día, Clara estaba moviendo la mesa sin parar y Rosa terminó rayando la hoja donde estaba dibujando. Entonces, Rosa se volteó y le dijo a Clara que era una bruta. Clara le respondió: "¡Más bruta serás tú!" y se fue.

Y, como esa, pasaron muchas cosas más... Rosa ya está cansada de esta situación...

Rosa encuentra a DiNo, el dinosaurio, quien le cuenta:

"Yo tenía el mismo problema, pero me di cuenta de que gritando, insultando y empujando la situación empeoraba. El otro día, un compañero tomó mi lápiz sin permiso. Yo quería decirle que no fuera abusivo, pero pensé: "Debo decirle de forma clara lo que me molesta para que no lo haga más". Y fue así como entendí que, para evitar peleas cuando el comportamiento de los demás no nos agrada, debemos decirles clara y calmadamente: "No me gusta que hagas eso...", "No quiero que me vuelvas a decir..." y, luego, decirle lo que estás sintiendo: "Eso me molesta..." o "Me da rabia que me digas así".

LA TÁCTICA DE DiNo el dinosaurio



Unidad didáctica N. 2 "Con los demás" –Manejo de conflictos–

Sesión 7/7

Unidad didáctica N.2
"Con los demás"

Competencia general:
Comunicación positiva

Competencia específica:
Manejo de conflictos

SI NO NOS PONEMOS
DE ACUERDO
Turnarme con mis amigos
cuando queremos hacer
cosas distintas.

¡Me toca a mí, Amanda!

Muy cerca de aquí vive una niña llamada Amanda. Acaba de iniciar primer grado. Durante el día, Amanda aprovecha cada instante de juego libre para jugar con su amiga Melisa. Ambas se divierten muchísimo imaginando bosques encantados llenos de animales y personajes fantásticos. Un día de lluvia, mientras jugaban a que un bosque imaginario se inundaba por la tormenta que caía sobre él, Amanda y Melisa discutieron.

¡Escuchen lo que pasó!

¿Por qué no imaginamos que llega la tormenta y un gran lago se forma dentro del castillo del Rey, permitiendo que lleguen muchos animales a vivir en él? -exclamó Melisa emocionada.

¡No! -dijo Amanda- No quiero que se inunde nada ni que lleguen más animales al castillo. Más bien imaginemos que la lluvia para y sale un sol brillante que calienta todo el bosque.

Melisa aceptó la propuesta de Amanda y continuaron jugando.

Imaginaron que el Rey llegaba a su castillo de piedras preciosas y jugaba con su mascota, un camaleón multicolor tan suave como una nube de algodón.

Cuando de pronto, Melisa dijo: ¡Amanda tengo otra idea maravillosa! ¿Qué tal si ahora el camaleón da un salto altísimo y cae en el barro llenándose todo de lodo y dejando una estela de huellitas de barro en todas partes?

¡No me parece! -dijo Amanda. Más bien vamos a imaginarnos que...

¡Pues no! -dijo Melisa molesta. ¡Me toca a mí, Amanda! Siempre imaginamos lo que tú quieres y jugamos a lo que tú dices. ¡Me cansé de jugar así!

Pues no me importa. ¡Yo tampoco quiero jugar así! -replico Amanda.

Al salir del colegio, Amanda fue a casa y decidió contarle a su hermana mayor, Alicia, lo que le había sucedido. Se sentía triste y quería volver a imaginar lugares maravillosos con hadas y nubes de colores. Le gustaba hacerlo cuando estaba sola, pero resultaba mucho más divertido cuando lo hacía con Melisa.

¿Sabes algo Amanda? -le preguntó su hermana Alicia. A mí me sucedía lo mismo hasta que junto con mis amigos descubrimos una solución maravillosa que nos permitía a todos participar del juego y sentirnos bien haciéndolo.

En silencio, Amanda esperó la respuesta de Alicia. Se le ocurrían algunas ideas y estaba ansiosa por escuchar a su hermana mayor.

¡Decidimos turnarnos mientras jugamos! – dijo Alicia. Ahora siempre escucho a mis amigos y aunque a veces decido yo, muchas otras espero a que todos participen.

Amanda pensó un rato en lo que decía Alicia. Extrañaba muchísimo a Melisa y decidió que hablaría con ella a la mañana siguiente.

Cuando llegó a la escuela, Melisa estaba ya sentada en su escritorio mientras esperaba el inicio de clases. Te extrañé mucho Melisa. –exclamó Amanda. Siento mucho que en ocasiones no te dejes participar y solo yo decida cómo debemos jugar.

Melisa escuchó a su amiga y respondió: Amanda, a mí también me encanta jugar contigo y tus juegos me divierten mucho. Aun así, me encantaría poder decidir qué jugar a veces.

Amanda le dio un gran abrazo a Melisa y le preguntó: ¿qué te parece si de ahora en adelante nos turnamos a la hora de decidir cuando estamos jugando?

Melisa asintió feliz.

De acuerdo –dijo. ¡Me encantaría iniciar la aventura del día imaginando que el castillo del Rey se inunda bajo una lluvia mágica de fuego!

Las amigas rieron felices mientras esperaban a que el maestro iniciara la lección.

Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos" –Motivación de logro–

Sesión 1/9

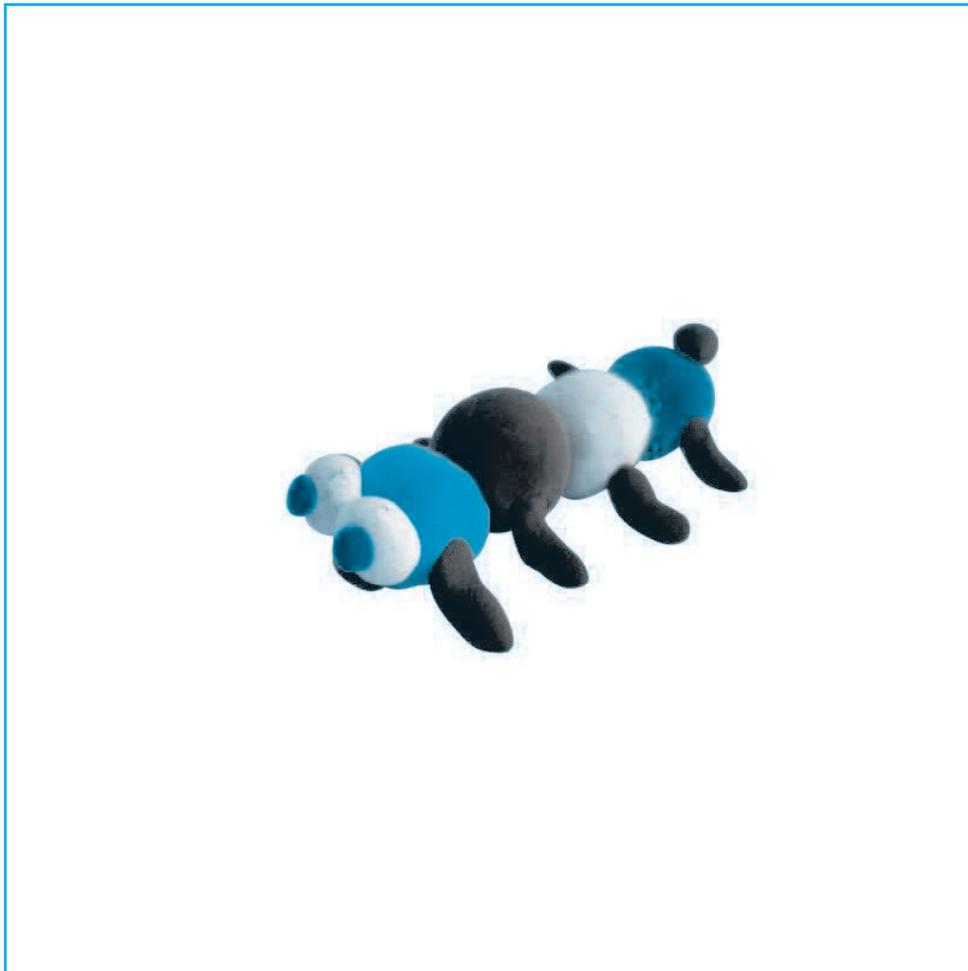
Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:
Determinación

Competencia específica:
Motivación de logro

LA ORUGA MANUELA
Dividir una tarea difícil en
pasos que pueda realizar.

Moldea a Manuela, paso a paso



Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

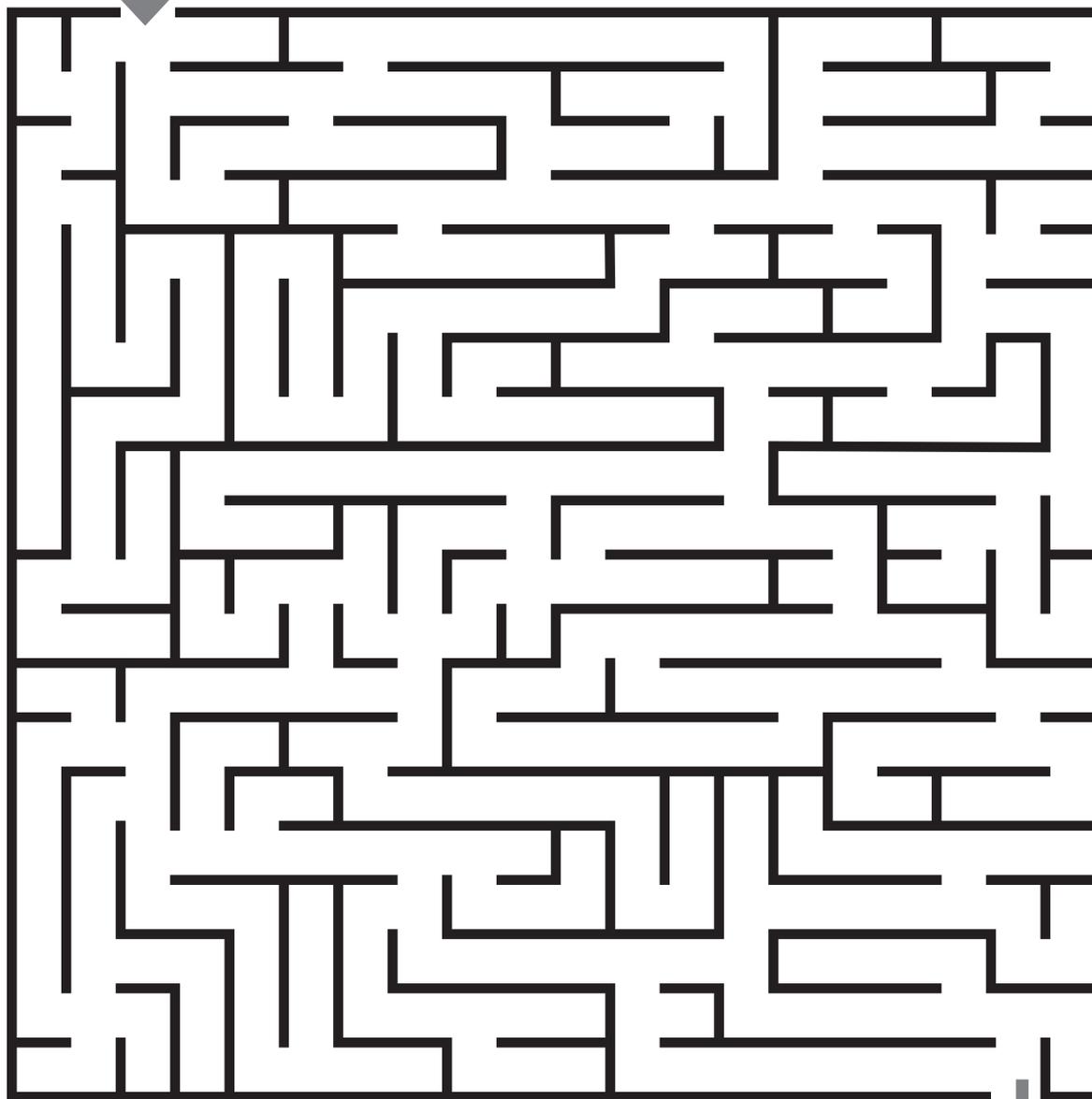
Competencia general:
Determinación

Competencia específica:
Perseverancia

¡SIGO INTENTÁNDOLO!
Controlar mi frustración
cuando algo me sale mal y
seguir intentándolo



Piratín en búsqueda del tesoro



Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos" –Manejo del estrés–

Sesión 3/9

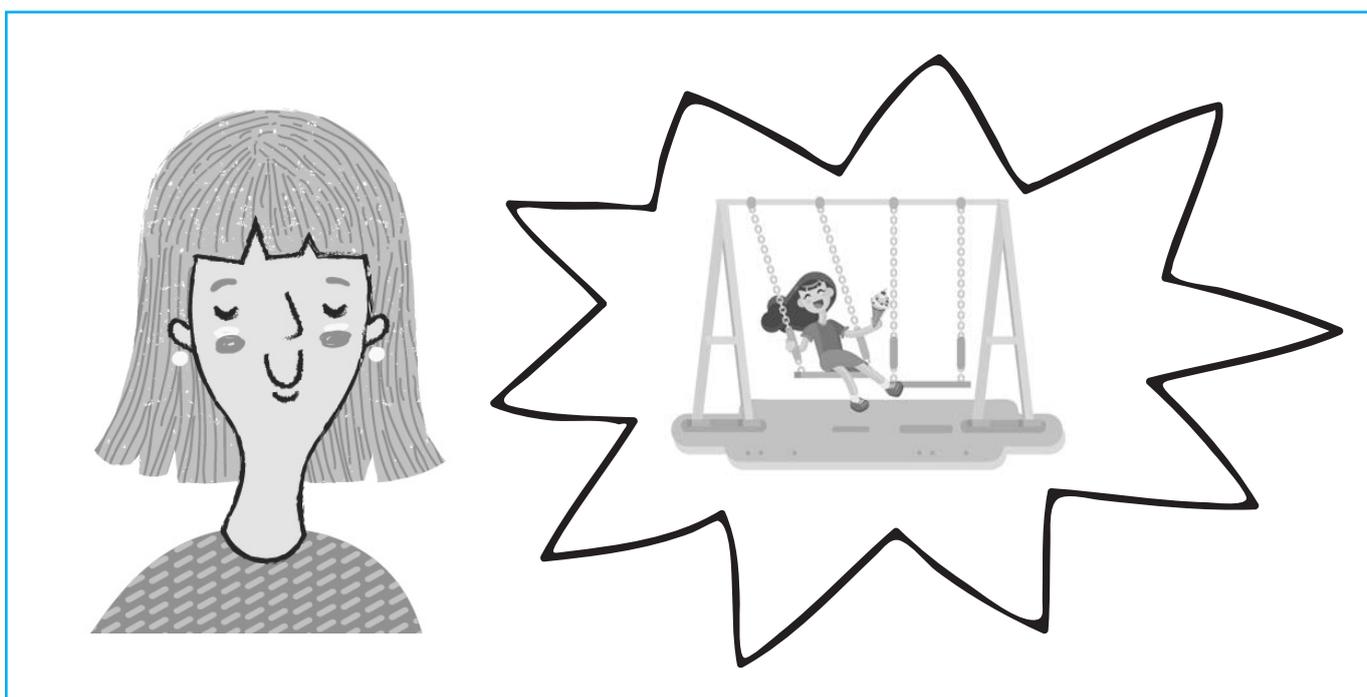
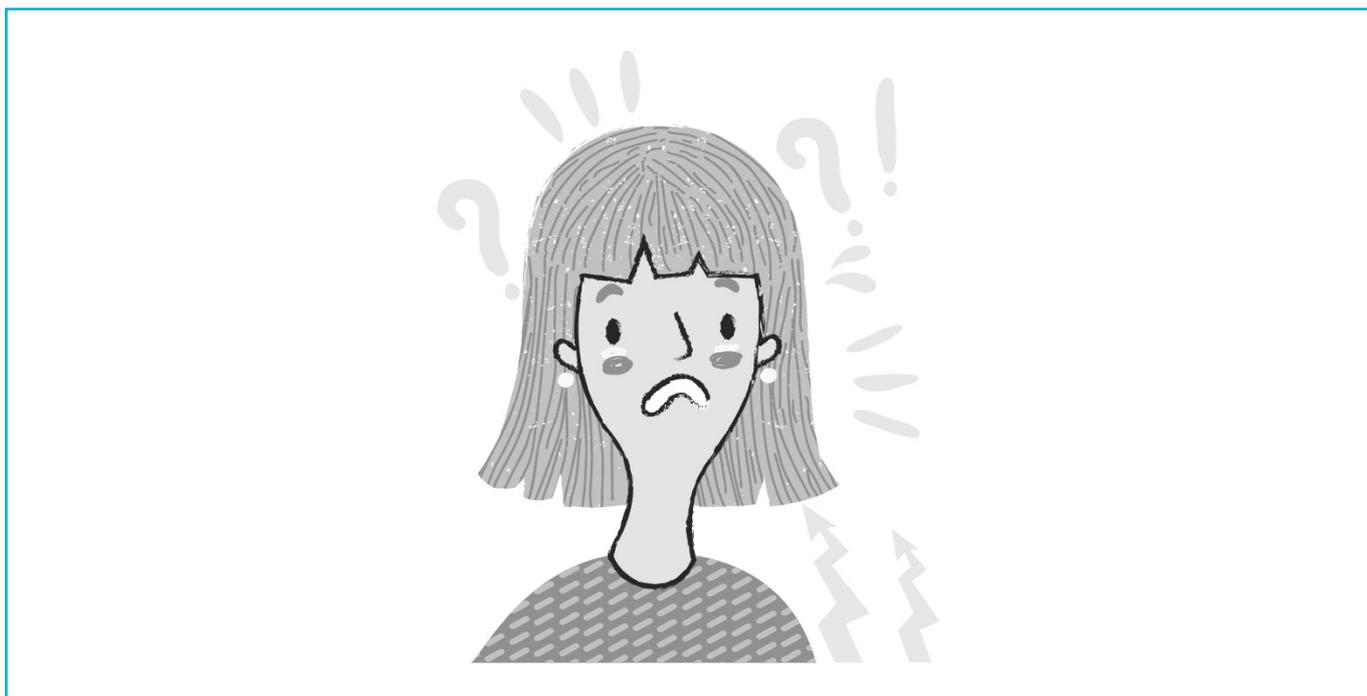
Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:
Determinación

Competencia específica:
Manejo del estrés

GINA, LA QUE IMAGINA
Usar mi imaginación para
relajarme.

Gina, la que imagina.



Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos" –Generación creativa de alternativas–

Sesión 5/9

Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:
Toma responsable de
decisiones

Competencia específica:
Generación creativa de
alternativas

LLUVIA DE IDEAS
Pensar muchas ideas sobre
un mismo tema.

Pillo Amarillo

Color: amarillo

Color:

Color:

Unidad didáctica N. 3 “Con nuestros desafíos” –Pensamiento crítico–

Sesión 6/9

Unidad didáctica N.3
“Con nuestros desafíos”

Competencia general:
Toma responsable de
decisiones

Competencia específica:
Pensamiento crítico

YO PIENSO DIFERENTE
Formar mi propia opinión.

La historia de Emilio y Greta

Emilio y Greta son dos amigos que están en primer grado. A Emilio y a Greta les encanta jugar juntos y compartir sus ideas. Los dos amigos se quieren mucho, pero también son muy diferentes. El color favorito de Greta es el verde y el de Emilio es el morado. A Greta le gusta saltar la soga y a Emilio jugar con la pelota. A Greta le gustan los días de lluvia, en cambio, a Emilio le gustan los días soleados. A Greta le encanta hablar y reírse a carcajadas, mientras que Emilio es serio y callado.



Escena 1:

Cierto día, Emilio y Greta estaban en el recreo jugando a encontrar formas en las nubes.

- ¡Mira, Emilio! ¡Es un caracol gigante! –exclamó Greta emocionada.
- ¿Cuál caracol? Lo que yo veo es un camello –contestó Emilio.



Escena 2:

Mientras jugaban a buscar figuras en las nubes, Emilio y Greta se dieron cuenta de que había una fila de hormigas pasando cerca de ellos.

- ¡Mira, Greta! ¡Hormigas! –dijo Emilio.
- Parece que tienen mucho afán de llegar a algún lado. ¿Hacia dónde irán? –se preguntó Greta.
- Yo creo que van a conseguir comida –respondió Emilio.
- Yo pienso diferente. Seguro van a buscar un lugar para vivir –opinó Greta.

Escena 3:

Emilio y Greta estaban viendo las hormigas, cuando algo les llamó la atención en el patio del colegio: mientras todos los niños corrían y jugaban, Renato estaba solo sentado en una banca.

- ¡Mira, Greta! Renato está solo sentado en esa banca. ¿Qué hacemos? –preguntó Emilio.
- Yo opino que debemos dejarlo solo. Probablemente está allí porque está enojado y no quiere que nadie lo moleste –dijo Greta.
- Yo no estoy tan seguro. Creo que podría estar triste. Deberíamos ir a hablar con él –aseguró Emilio.

Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos" –Identificación de consecuencias–

Sesión 7/9

Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:
Toma responsable de
decisiones

Competencia específica:
Identificación de
consecuencias

ARCOÍRIS DE LA
CONFIANZA
Identificar mis adultos de
confianza.

Mi arcoíris de confianza



Sesión 4/7

Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:
Toma responsable de
decisiones

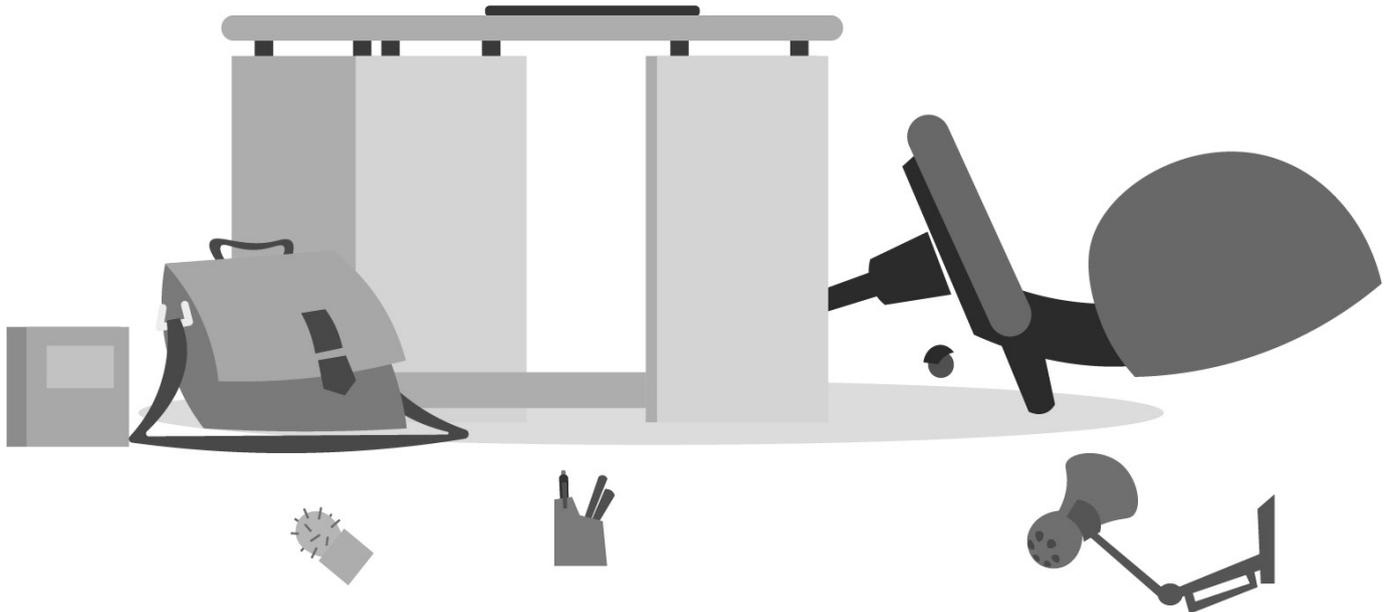
Competencia específica:
Identificación de
consecuencias

YO CUIDO DE MI
MUNDO
Aprender cuando un
lugar ha sido cuidado o
descuidado.

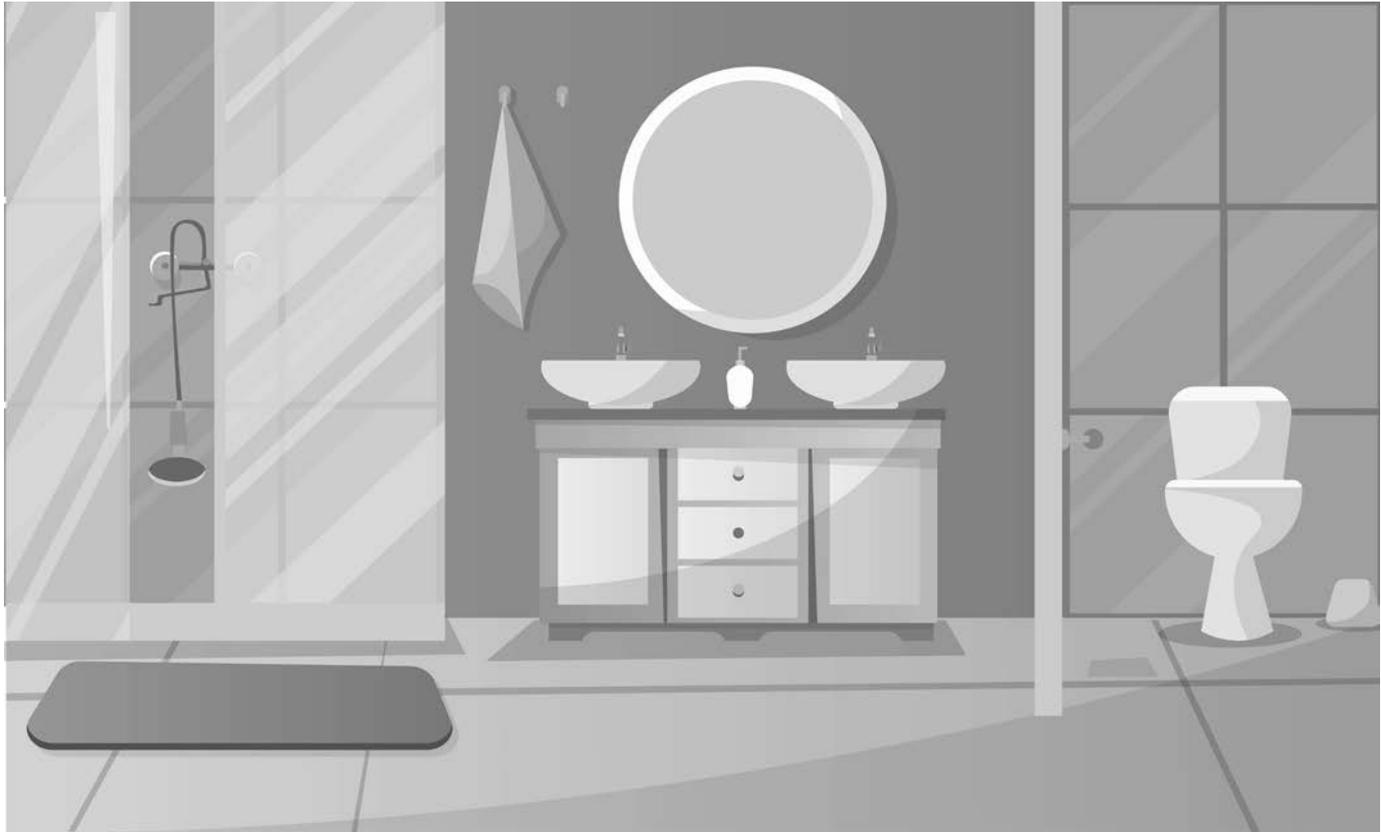
¿Qué pasa cuando no te cuida?
Parque



Pupitre



Baño



Sesión 9/9

Unidad didáctica N.3
"Con nuestros desafíos"

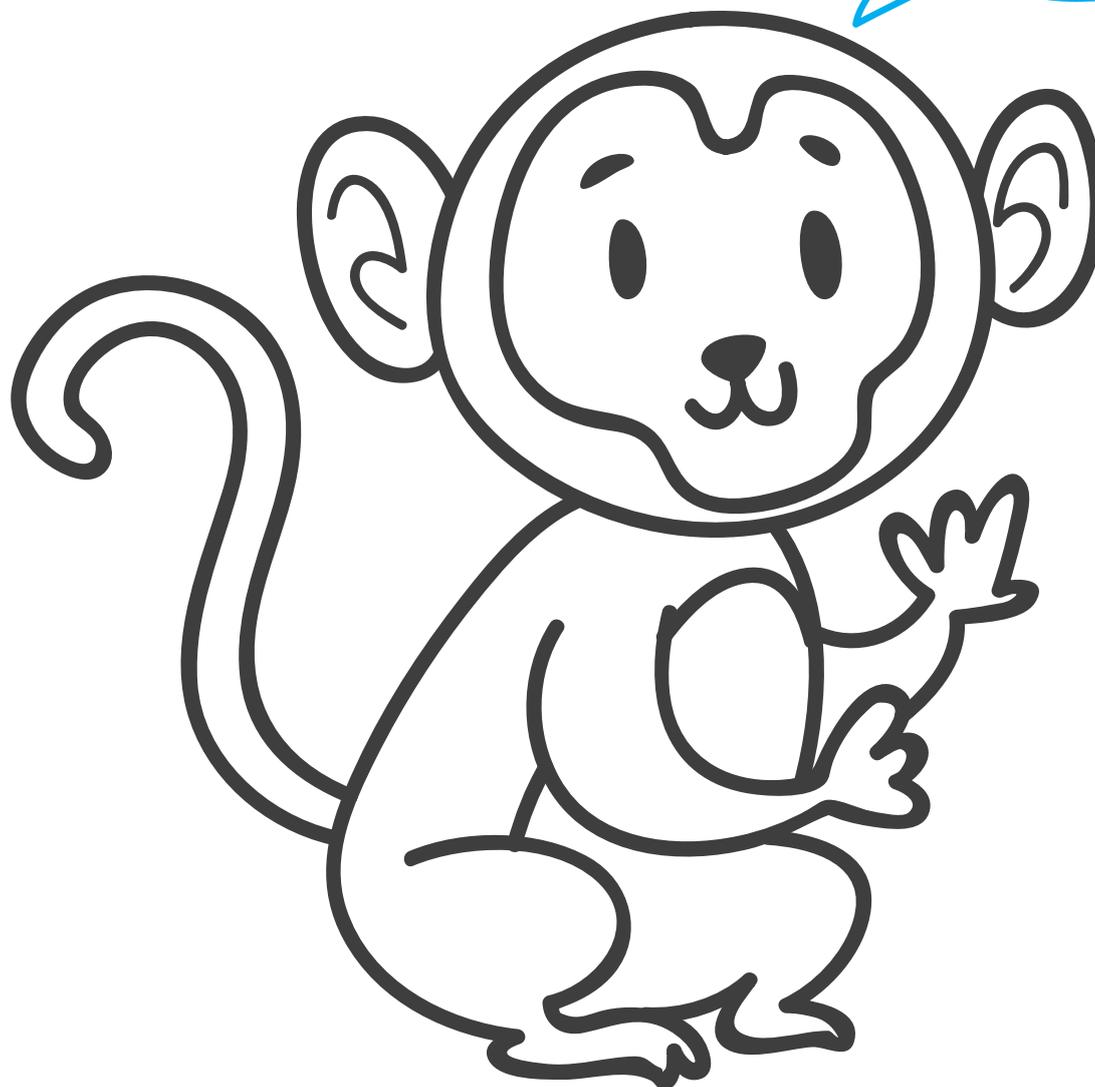
Competencia general:
Toma responsable de
decisiones

Competencia específica:
Identificación de
consecuencias

MICO TICO NO TE IMITO
Identificar cuándo estoy
siendo retado y cómo
puedo responder a ello.

MICO TICO NO TE IMITO

Quando un amigo te pida hacer algo que te haga sentir preocupado, confundido, incómodo o con miedo, recuerda la estrategia Mico Tico No Te Imito:



1	Me hago las siguientes preguntas:
	<ul style="list-style-type: none">• ¿Podría yo o alguien salir lastimado si hago lo que me piden?• ¿Podría meterme en problemas por hacerlo?• ¿Me sentiría mal conmigo mismo haciéndolo?
2	Recuerda siempre tomar la decisión teniendo en cuenta las respuestas a estas preguntas.



Alianza
Educativa