



1

PRIMARIA

# Atención a la diversidad

## Conocimiento del medio

 **PixePolis**

**Autora**

Susana Gonzalo Gamo

Inteligencia emocional

Antonio Vallés Arándiga

**Revisores técnicos**

M.ª Mar de la Mata de la Mata

Javier García Iglesias

EDELVIVES

# Índice

<b>Refuerzo (R)</b> .....	<b>3</b>	Unidad 6: Un pelo especial .....	<b>44</b>
Unidad 1: Cita con el médico .....	<b>3</b>	Unidad 7: Calcamos plantas .....	<b>45</b>
Unidad 2: Un mundo de sensaciones .....	<b>5</b>	Unidad 8: Construyo mi medusa .....	<b>46</b>
Unidad 3: ¡Qué rico está todo! .....	<b>7</b>	Unidad 9: Una catapulta .....	<b>47</b>
Unidad 4: ¡Felices fiestas! .....	<b>9</b>	Unidad 10: Un avión de papel .....	<b>48</b>
Unidad 5: Los elementos de la naturaleza .....	<b>11</b>	Unidad 11: Hoy somos periodistas ...	<b>49</b>
Unidad 6: Vivo en una granja .....	<b>13</b>	Unidad 12: Un reloj de sol .....	<b>50</b>
Unidad 7: Excursión al bosque .....	<b>15</b>	<b>Días especiales</b> .....	<b>51</b>
Unidad 8: Fin de semana en el mar ..	<b>17</b>	Llega el otoño .....	<b>51</b>
Unidad 9: Máquinas que nos ayudan	<b>19</b>	Llega el invierno .....	<b>53</b>
Unidad 10: ¡Pasajeros al tren! .....	<b>21</b>	La Navidad .....	<b>55</b>
Unidad 11: Maravillosos inventos .....	<b>23</b>	Carnaval .....	<b>57</b>
Unidad 12: Tic tac, tic tac .....	<b>25</b>	Día del padre .....	<b>59</b>
<b>Ampliación (A)</b> .....	<b>27</b>	Semana Santa .....	<b>61</b>
Unidad 1: Las vacunas .....	<b>27</b>	Llega la primavera .....	<b>63</b>
Unidad 2: Supersentidos .....	<b>28</b>	Día de la madre .....	<b>65</b>
Unidad 3: Frutas todo el año .....	<b>29</b>	Llega el verano .....	<b>67</b>
Unidad 4: Una época para compartir	<b>30</b>	<b>Inteligencia emocional</b> .....	<b>69</b>
Unidad 5: Viaje al espacio .....	<b>31</b>	1. Conocerse a sí mismo .....	<b>69</b>
Unidad 6: Una granja ecológica .....	<b>32</b>	2. Identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas .....	<b>71</b>
Unidad 7: Pequeños pero muy importantes .....	<b>33</b>	3. Reconocer las emociones de los demás .....	<b>73</b>
Unidad 8: Animales curiosos .....	<b>34</b>	4. Valorar las conductas positivas propias .....	<b>75</b>
Unidad 9: Los coches del futuro .....	<b>35</b>	5. Automotivarse .....	<b>77</b>
Unidad 10: Alta velocidad .....	<b>36</b>	6. Saber lo que es importante en cada ocasión .....	<b>79</b>
Unidad 11: Robots amigos .....	<b>37</b>	7. Ser capaz de divertirse .....	<b>81</b>
Unidad 12: El calendario lunar .....	<b>38</b>	8. Controlar la ira .....	<b>83</b>
<b>Procedimientos</b> .....	<b>39</b>	9. Controlar la ansiedad .....	<b>85</b>
Unidad 1: Baile de máscaras .....	<b>39</b>	10. Comunicarse eficazmente con los demás .....	<b>87</b>
Unidad 2: La caja misteriosa .....	<b>40</b>		
Unidad 3: De un fruto a una tortuga	<b>41</b>		
Unidad 4: Mi caja reciclada .....	<b>42</b>		
Unidad 5: Creamos una marea negra	<b>43</b>		

# Cita con el médico

1

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1 Colorea el puzle según el código.

verde → cabeza

rojo → tronco

azul → extremidades



2 Repasa la articulación que dobla en cada caso.



rodilla



codo



cintura

3 Une las palabras con el dibujo.

brazo

cejas

ojos



barbilla

frente

pie

R

A

Procedimiento

Días especiales

Inteligencia emocional

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

4 Completa con las vocales las etapas de la vida.



b \_ \_ \_ \_ \_ o



n \_ \_ \_ \_ \_ o



i \_ \_ \_ \_ \_ o



a d \_ \_ \_ \_ o



a n \_ \_ \_ \_ o

5 Marca qué debes hacer en cada caso.

evitar la caries

estar en forma



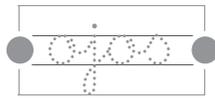
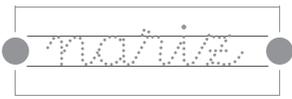
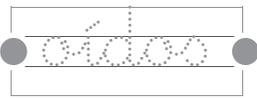
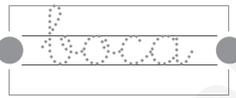
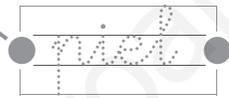
# Un mundo de sensaciones

2

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## 1 Repasa y relaciona.



## 2 Colorea el órgano con el que percibes...

	→	... colores y formas.
	→	... si algo es dulce o salado.
	→	... sonidos agradables y ruidos.
	→	... a qué huelen las cosas.
	→	... si algo es suave o caliente.

R

A

Procedimiento

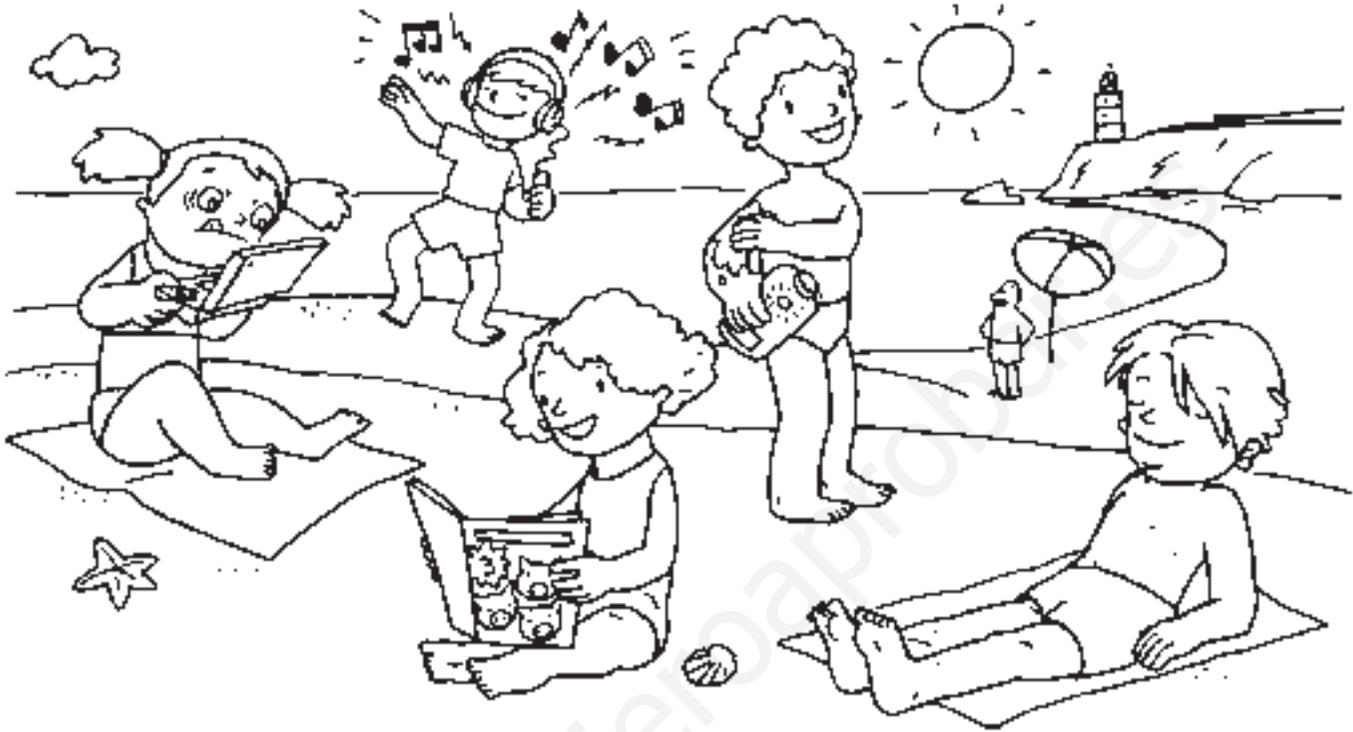
Días especiales

Inteligencia emocional

## 2 Un mundo de sensaciones

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

3 Rodea quienes dañan los órganos de los sentidos.



4 Completa el nombre de estos médicos.

① Cuida de la salud de los dientes.

② Revisa la vista.

③ Cuida tu piel.

④ Es el especialista de los oídos.

1	d	e	n	t						
2	o	c	u							
3	d	e	r							
4	o	t	o	r	r					

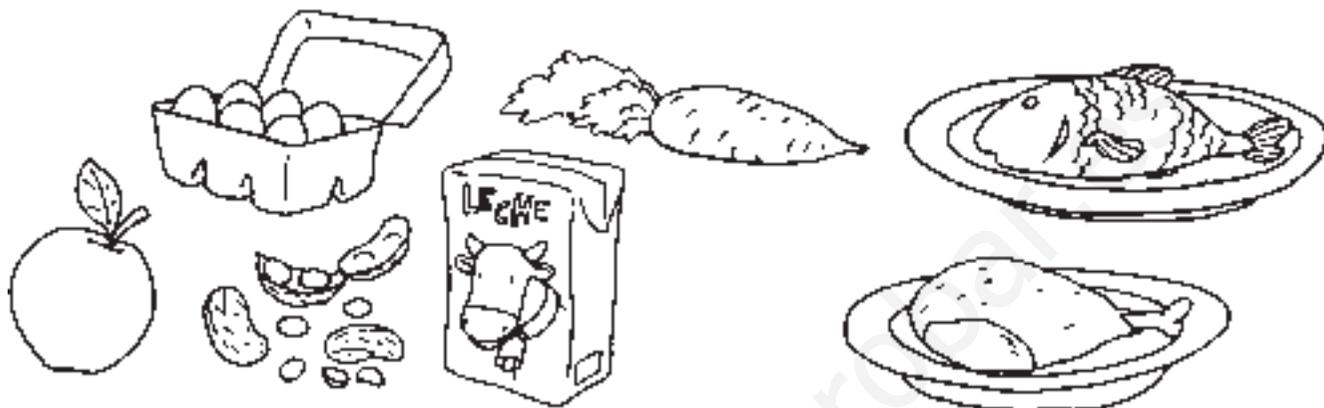
# ¡Qué rico está todo!

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1 Colorea los alimentos según el código.

rojo → origen animal

verde → origen vegetal



2 Relaciona.



hojas de la planta



gallina



raíz de la planta

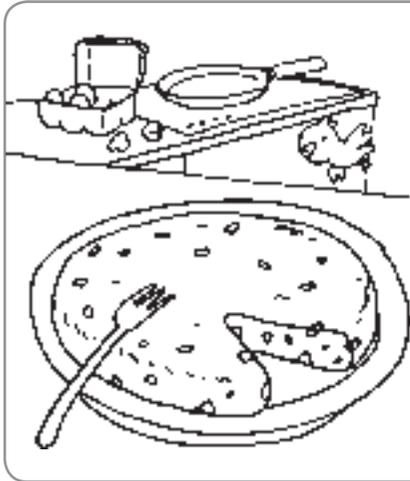


vaca

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

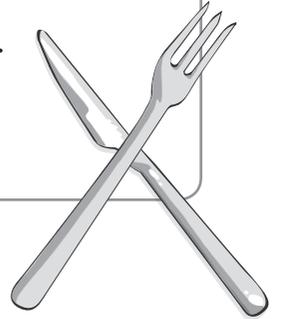
R

3 Marca y completa la ficha de la tortilla de patata.



Un alimento...  fresco.  
 elaborado.

Se come...  cocinado.  
 crudo.

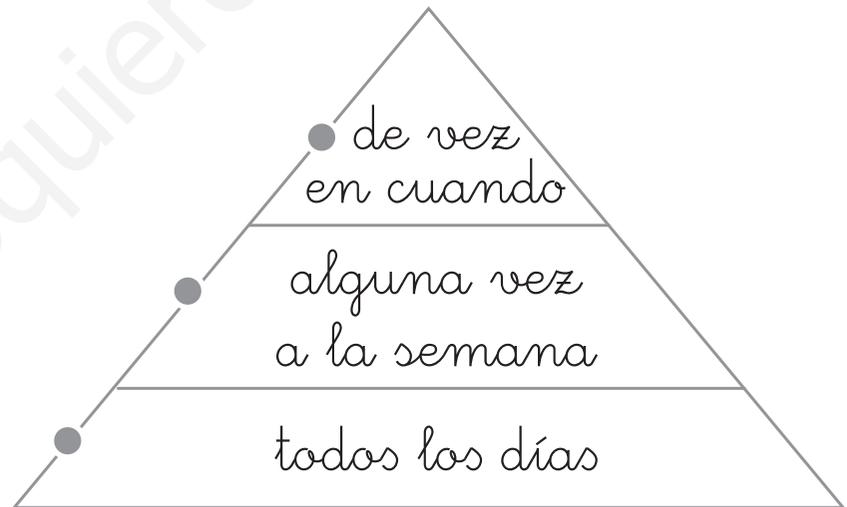


Procedimiento

Días especiales

Inteligencia emocional

4 Relaciona.



5 Rodea los hábitos de alimentación sanos.

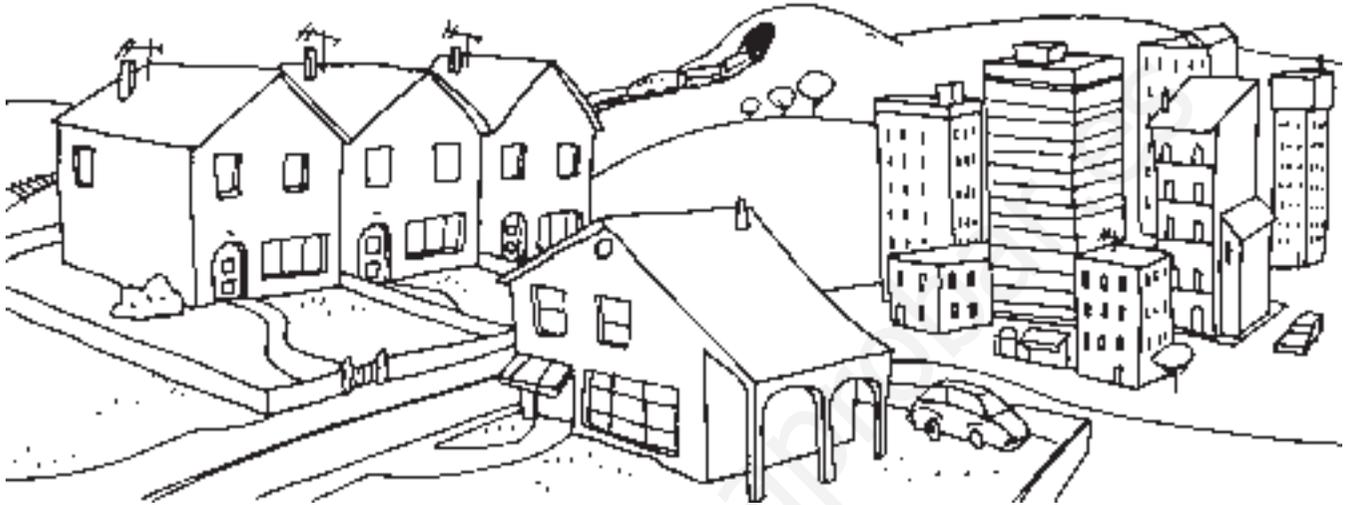
lavarse los dientes                      abrigarse  
 ver la tele desde lejos                  lavar la fruta  
 lavarse las manos antes de comer

# ¡Felices fiestas!

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1 Colorea según el código.

rojo → adosado verde → chalé azul → bloque de pisos



2 Escribe las siguientes palabras donde corresponda.

pintor      electricista      fontanero

- El  pinta la casa.
- El  pone los grifos.
- El  arregla enchufes.

3 Rodea para qué sirve una casa.

convivir      viajar      protegerse  
descansar      conducir

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

4 Une con flechas quién es y dónde está.

abuelo



salón

hija



cocina

padre



dormitorio

5 ¿Qué fiesta celebra esta familia? Escribe.

Reyes

Nochebuena

cumpleaños




---



---



---

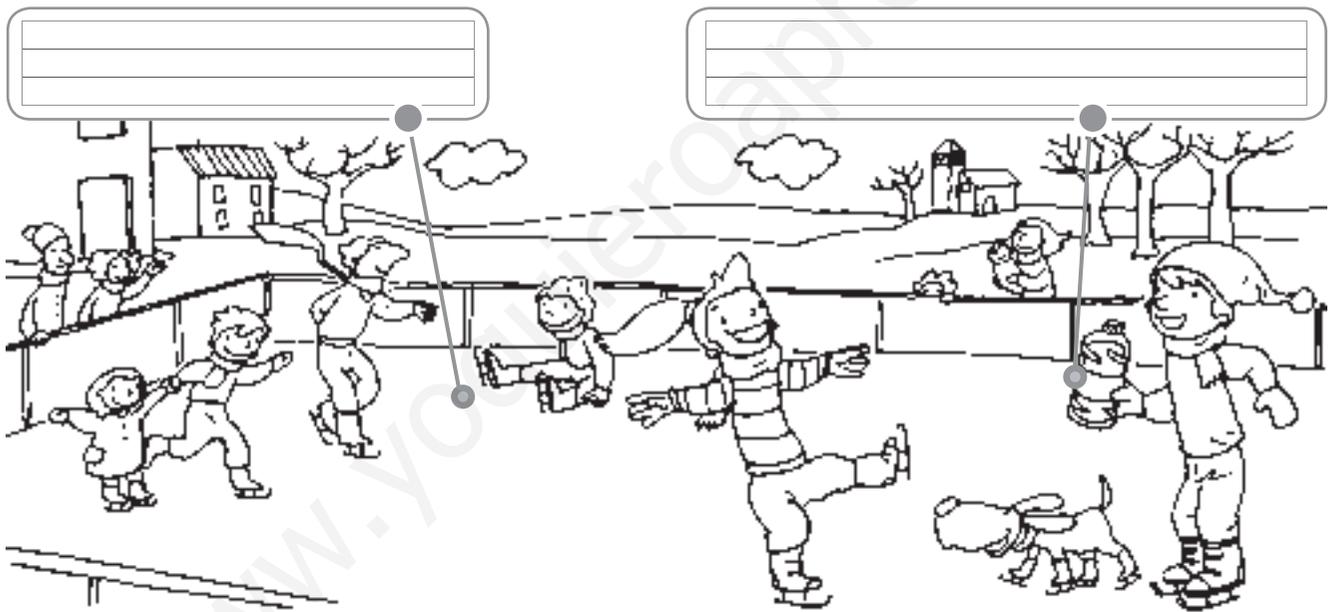
# Los elementos de la naturaleza

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## 1 Rodea las características del agua.

no tiene color                      no tiene sabor  
 está formada de rocas              no tiene olor  
 es de color marrón

## 2 Escribe agua líquida o hielo donde corresponda.



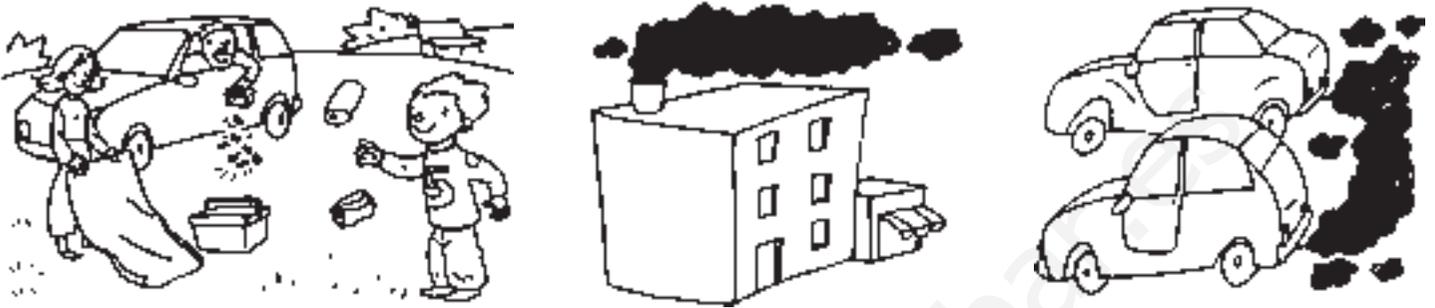
## 3 Tacha lo que no necesita agua y aire para vivir.



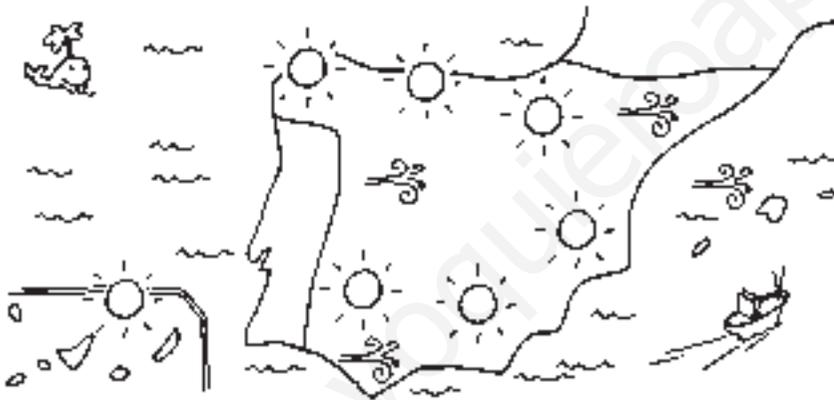
# 5 Los elementos de la naturaleza

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

4 Rodea de verde lo que ensucia el aire y de rojo lo que ensucia el suelo.



5 Según el mapa, ¿qué tiempo hace? Colorea.



sol y viento

lluvia y sol

sol y nieve

6 Escribe veleta y termómetro donde corresponda y une.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mide si hace frío o calor.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Indica la dirección del viento.

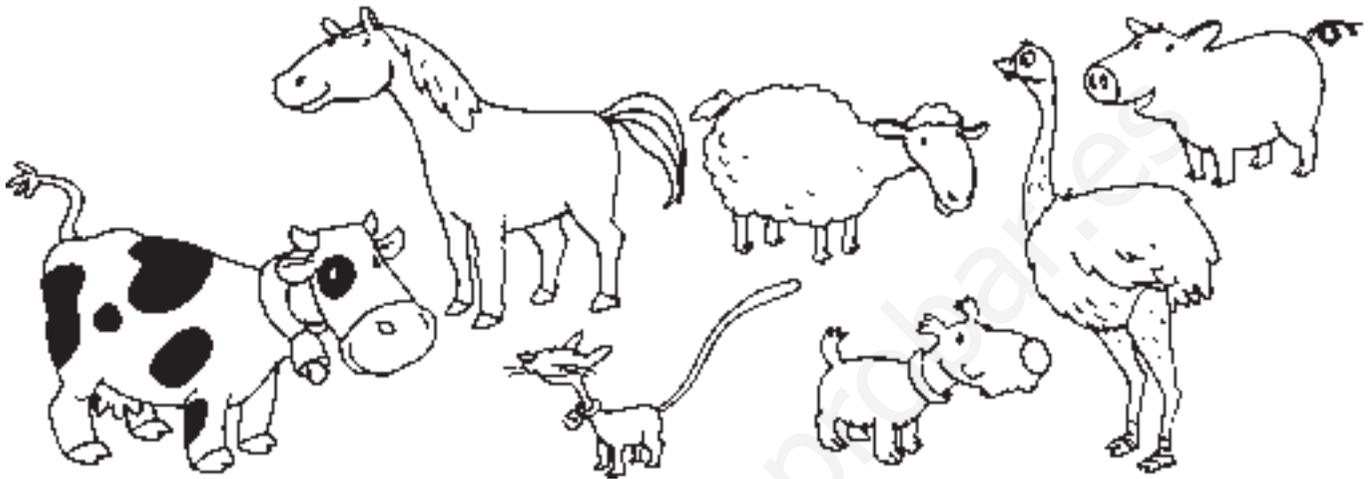
# Vivo en una granja

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## 1 Rodea según el código.

verde → vive en la granja

rojo → vive en casa



## 2 ¿Quién vive ahí? Copia cada palabra en su lugar.

gallinero    potrero    cerdos    pollos

En la pocilga viven los \_\_\_\_\_, en la  
cuadra la yegua y el \_\_\_\_\_ y en el  
\_\_\_\_\_, las gallinas y los \_\_\_\_\_.

## 3 Ordena del 1 al 4 las etapas de la vida de una planta.

1



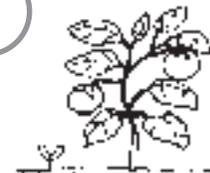
nace



muerde



crece



se  
reproduce

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

4 ¿Cómo se cultiva una planta? Copia en su lugar.

regamos

recolectamos

sembramos



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5 ¿Qué necesitan las plantas para vivir? Colorea.

agua

sol

queso

aire

tierra

leche

6 Colorea los dibujos según el código y une.

azul → trabaja con plantas    rojo → trabaja con animales



agricultor

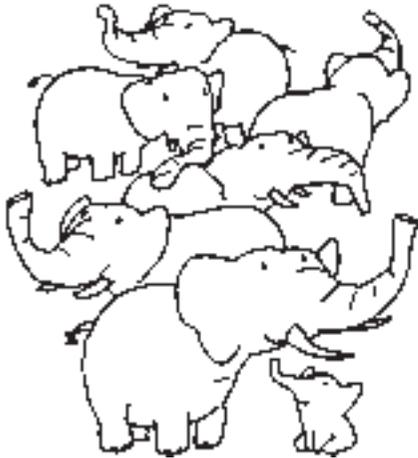
ganadera

pastor

# Excursión al bosque

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1 ¿Cómo son y cómo viven estos animales? Colorea.



vertebrados

invertebrados

carnívoros

herbívoros

viven  
en manada

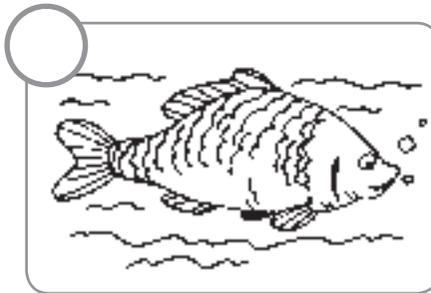
viven  
en bancos

2 Numera los dibujos según corresponda.

1 Vivo en una madriguera, me desplazo saltando y tengo pelo.

2 Vivo en un nido, vuelo y tengo plumas.

3 Vivo en el medio acuático y tengo escamas.



3 ¿De dónde nacen los animales vivíparos? Repasa la respuesta correcta.

de un huevo

del vientre de su madre

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

4 Colorea las partes de la planta según el código.



marrón → tallo

verde → hojas

rosa → flores

amarillo → fruto

naranja → raíz

5 Relaciona.

arbusto ●

herbácea ●

cultivada ●

silvestre ●

árbol ●

● tamaño pequeño

● tamaño grande

● tamaño medio

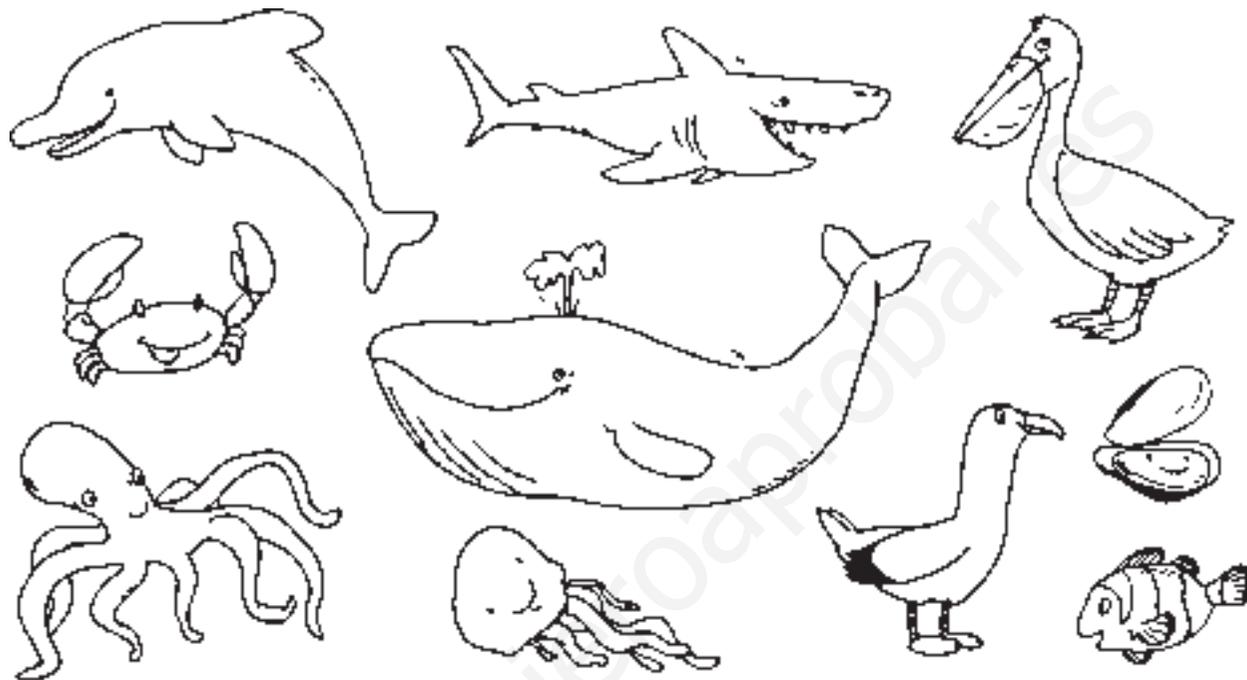
● las personas las cuidamos

● viven solas en la naturaleza

# Fin de semana en el mar

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 Colorea de rojo los animales vertebrados y de azul los invertebrados.



- 2 Copia las palabras donde corresponda.

tiburón foca delfín tortuga gaviota ballena

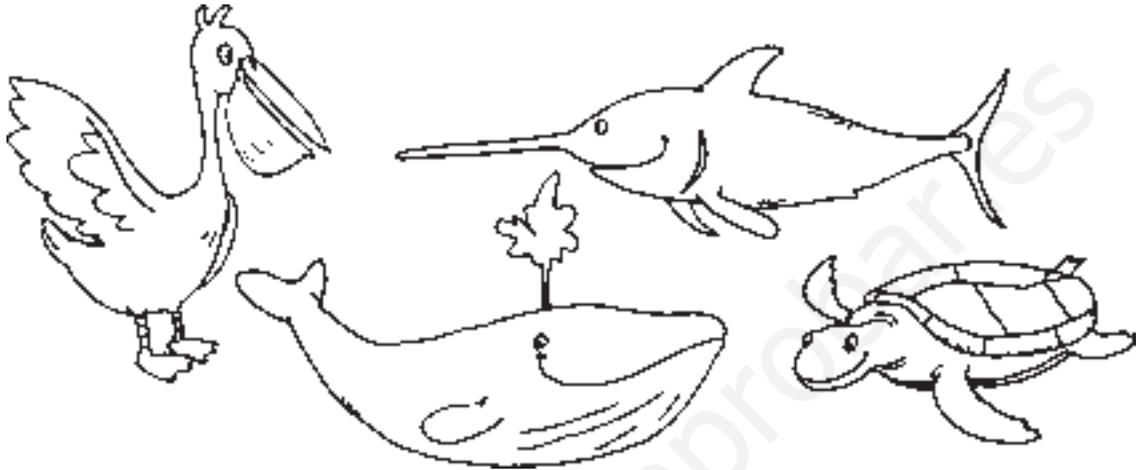
ovíparos


vivíparos


Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**3** Rodea según el código.

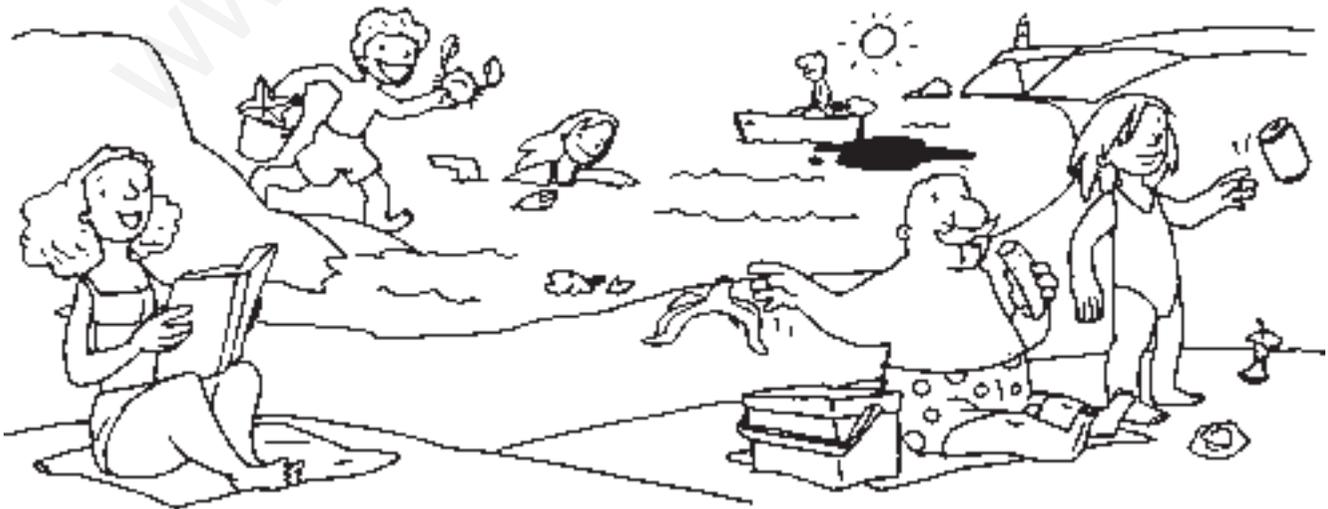
verde → mamífero      azul → pez      amarillo → ave



**4** Escribe buceador o pescador según corresponda.

- Va en un barco pesquero: \_\_\_\_\_
- Usa botellas de oxígeno: \_\_\_\_\_

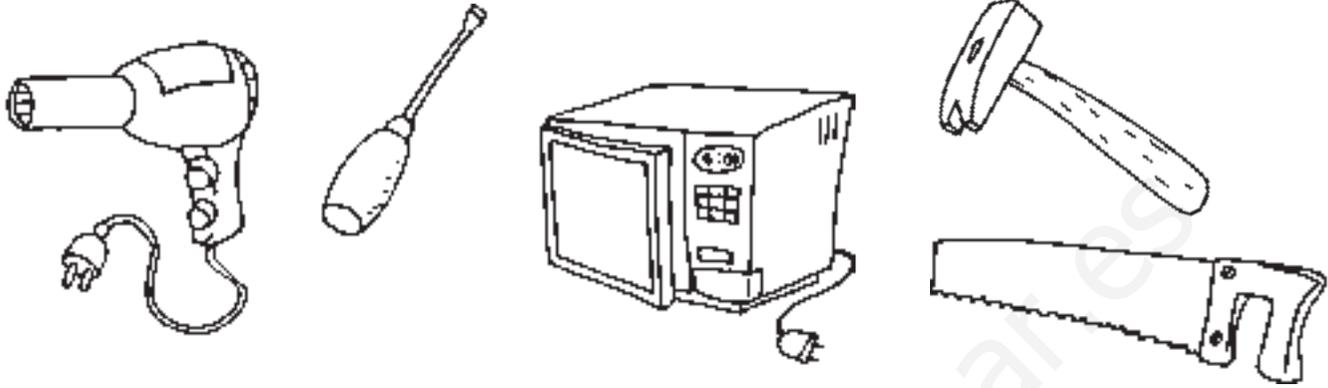
**5** Colorea las personas que actúan correctamente.



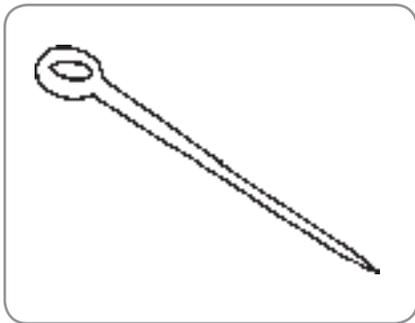
# Máquinas que nos ayudan

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

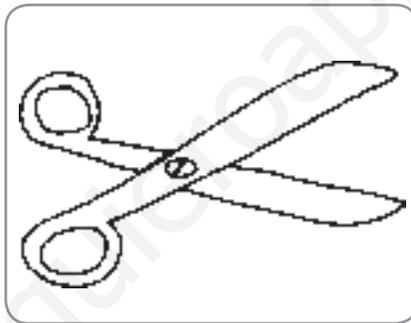
1 Colorea de rojo las máquinas eléctricas y de azul las herramientas.



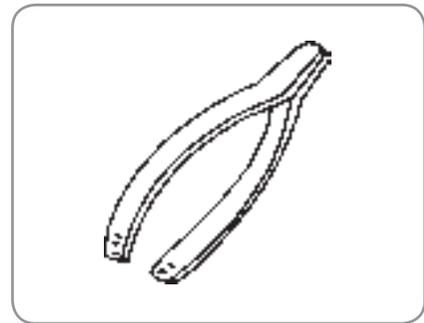
2 ¿Cuántas piezas tienen? Escribe una, dos y tres donde corresponda.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

3 Relaciona dónde y para qué se utilizan estas herramientas y máquinas.

para afilar ●



● en la calle

para secar ●



● en el colegio y en casa

para hacer agujeros ●



● en casa

# 9 Máquinas que nos ayudan

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

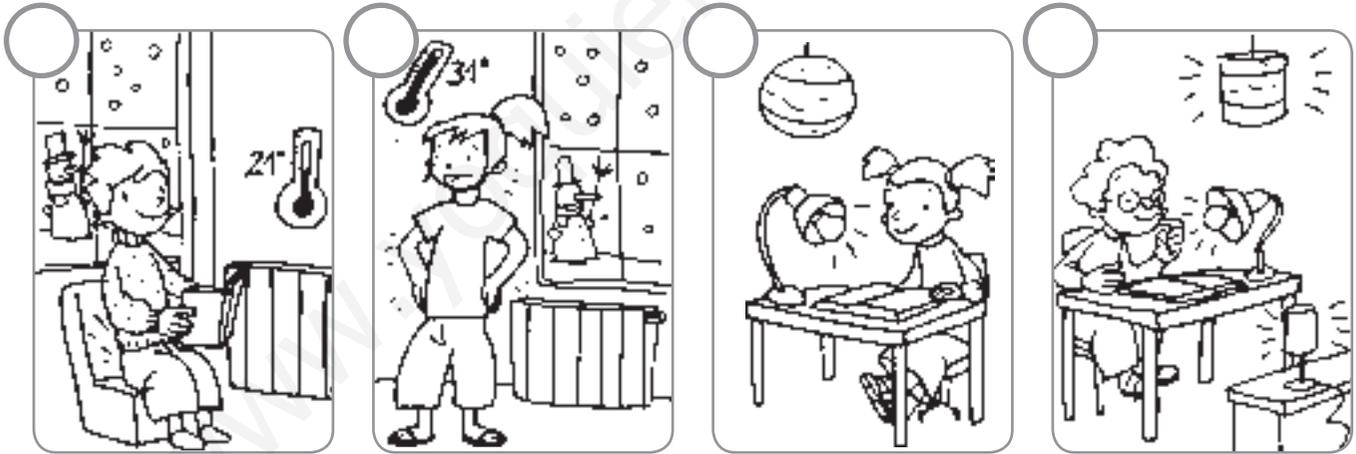
4 Colorea según el código.

rojo → contamina

verde → no contamina



5 Marca qué puedes hacer tú para no contaminar.



6 ¿Qué puede pasar en cada caso? Copia las palabras donde corresponda.

electrocutarte

quemarte

cortarte

- Si estás mojado y enchufas algo puedes \_\_\_\_\_.
- Si coges un cuchillo por el filo puedes \_\_\_\_\_.
- Si tocas la plancha encendida puedes \_\_\_\_\_.

# ¡Pasajeros al tren!

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

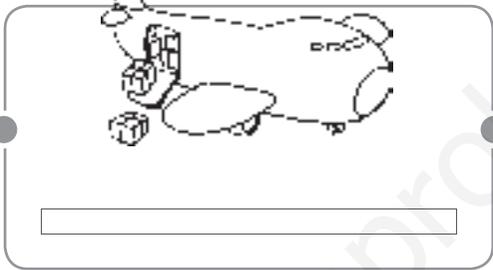
1 Relaciona cada transporte con sus características y escribe su nombre.

Se desplaza por el aire.



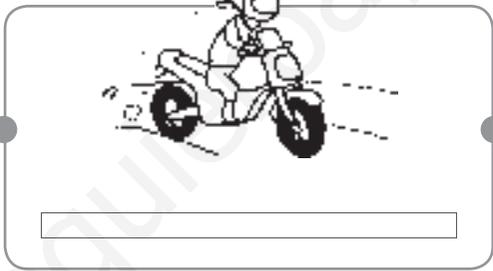
Transporta personas y es privado.

Se desplaza por el agua.



Transporta personas y es público.

Se desplaza por tierra.



Transporta mercancías y es público.

2 Copia donde corresponda.

cartero    conductor    piloto    policía    capitán

**conducen transportes**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**trabajan en la calle**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

R

A

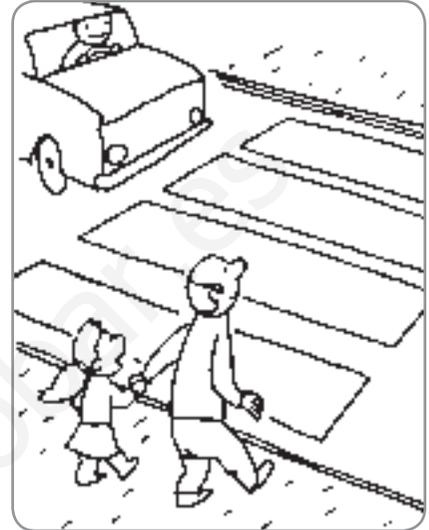
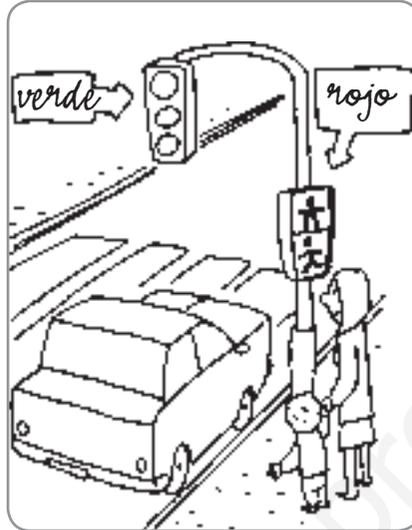
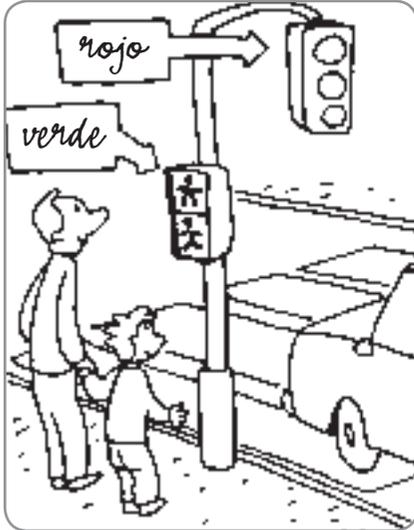
Procedimiento

Días especiales

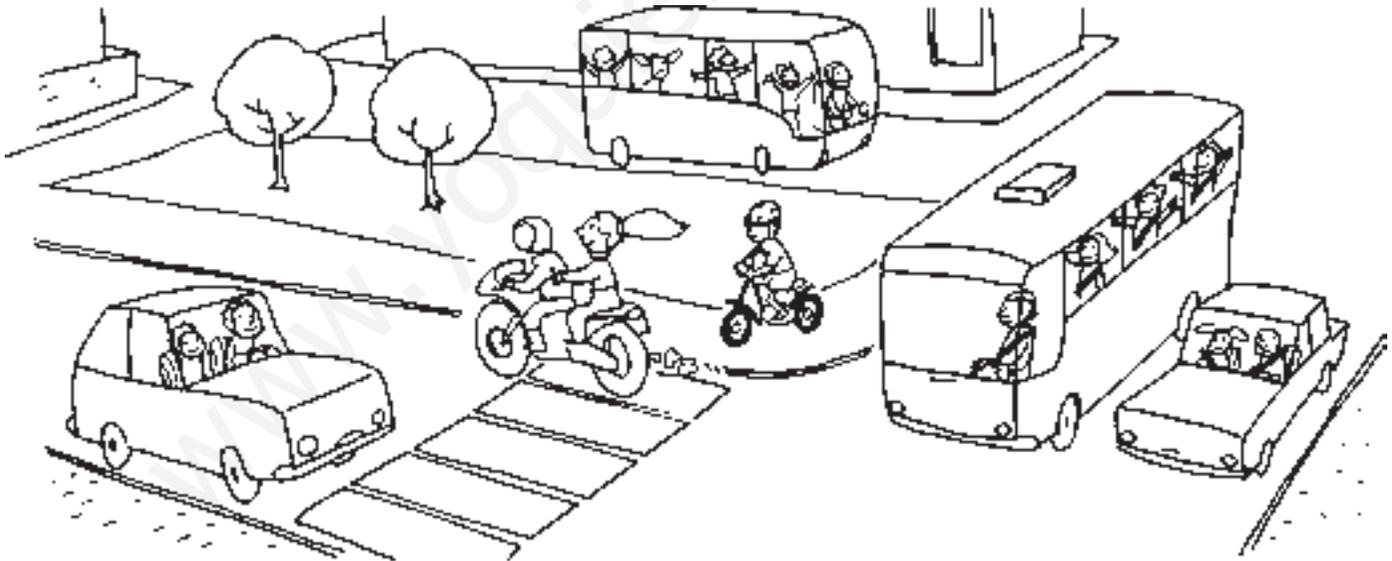
Inteligencia emocional

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 3 Colorea a las personas o a los coches que pueden pasar en cada uno de los siguientes casos.



- 4 Tacha a quienes no cumplen las normas de seguridad.



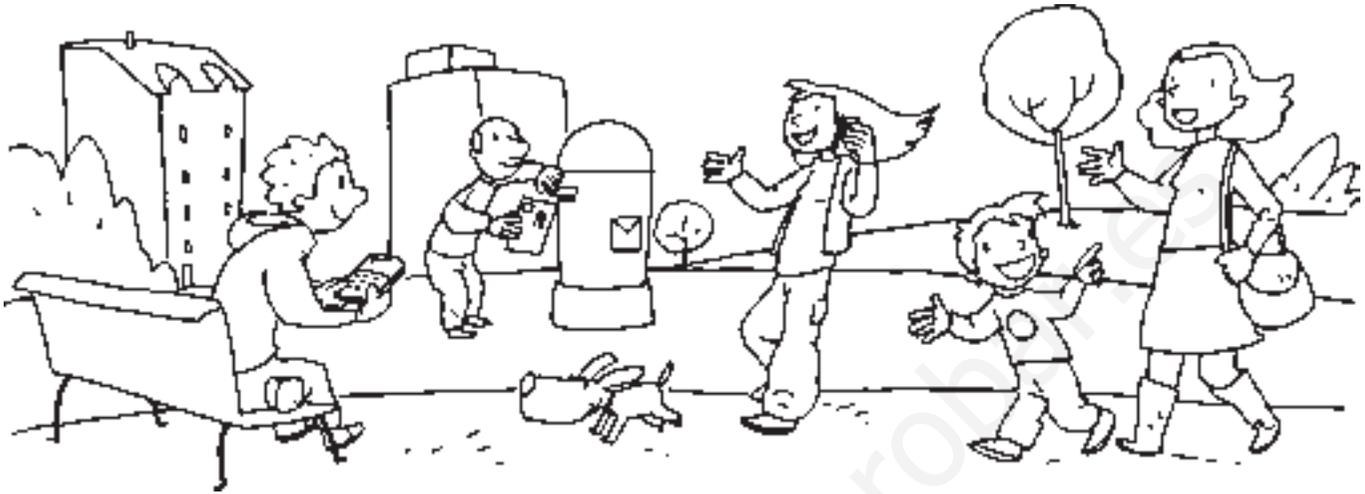
- 5 Escribe dos acciones, una que puedas realizar tú para cuidar la calle y otra que no debes hacer porque la ensucia.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 Rodea de rojo las personas que se comunican de forma hablada y de verde las que lo hacen de forma escrita.



- 2 Ordena las letras para escribir de qué medios de comunicación se trata.

- Es colectivo y transmite la información mediante imágenes y sonidos:

sin ó l e t e i v →

- Es individual y escrito: t s a l p o →

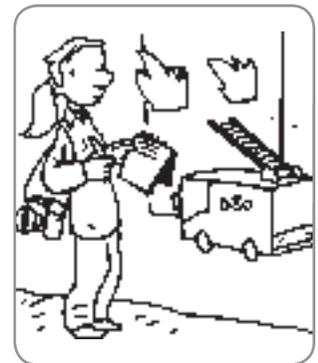
- 3 Escribe el nombre de cada profesional según corresponda.

periodista

escritor

presentador

locutor

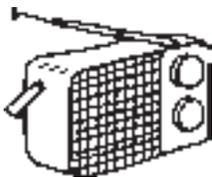


Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**4** Marca cuáles son malos usos de los medios de comunicación.

- Ver una película en la tele.       Ver la tele muchas horas al día.
- No dormir para estar jugando con el ordenador.
- Poner la radio y la tele con el volumen muy alto.

**5** Completa las oraciones.



Guglielmo Marconi inventó la \_\_\_\_\_.



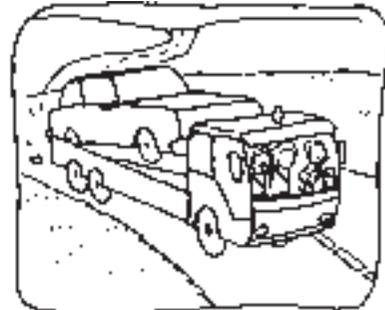
Graham Bell inventó el \_\_\_\_\_.



Los hermanos Lumière inventaron el \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_.

**6** Observa los dibujos y responde la pregunta.



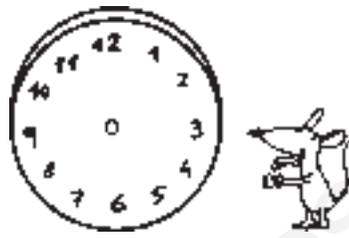
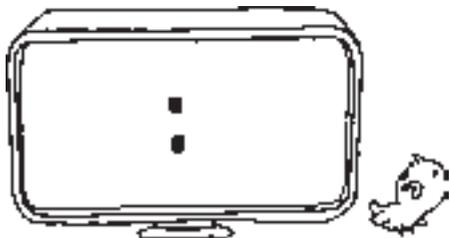
¿Qué hubiera ocurrido si no se hubiese inventado el teléfono? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Tic tac, tic tac

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1 Escribe en estos relojes las horas: tres y media y doce en punto.



2 Sigue la pista y escribe qué día de la semana y del mes es.

Es un día de fiesta marcado de color gris, no cae en fin de semana y tampoco es lunes.

• Es el \_\_\_\_\_, día \_\_\_\_\_.

DICIEMBRE						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3 Une con flechas los meses del año con la estación a la que pertenecen.

junio, julio, agosto ●

● invierno

diciembre, enero, febrero ●

● primavera

marzo, abril, mayo ●

● otoño

septiembre, octubre, noviembre ●

● verano

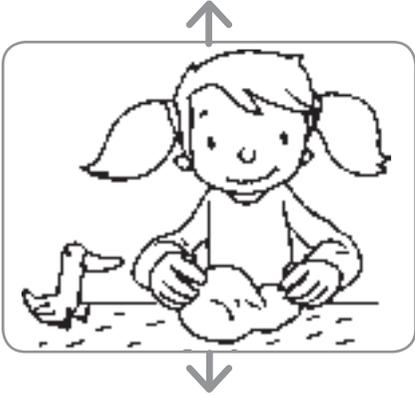
Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

R

4 Completa con las siguientes palabras.

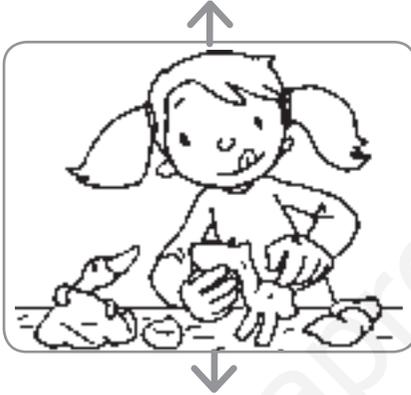
antes presente futuro después ahora pasado

an \_\_\_\_\_



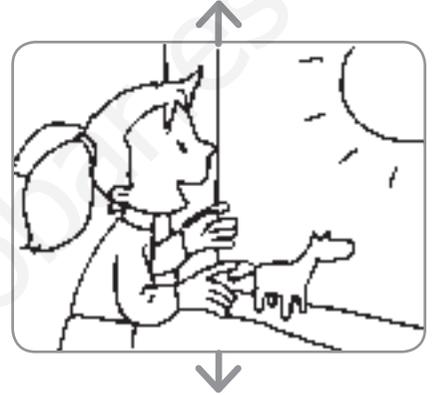
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



pre \_\_\_\_\_

des \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Procedimiento

Días especiales

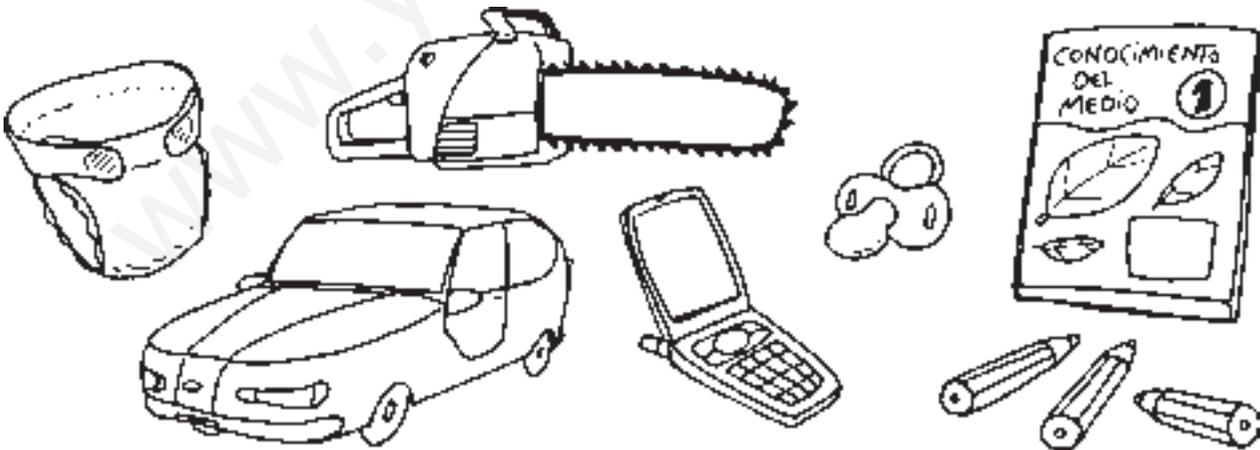
Inteligencia emocional

5 Rodea según el código.

verde → lo utilizaba cuando era pequeño

azul → lo utilizo ahora

rojo → lo utilizaré cuando sea mayor



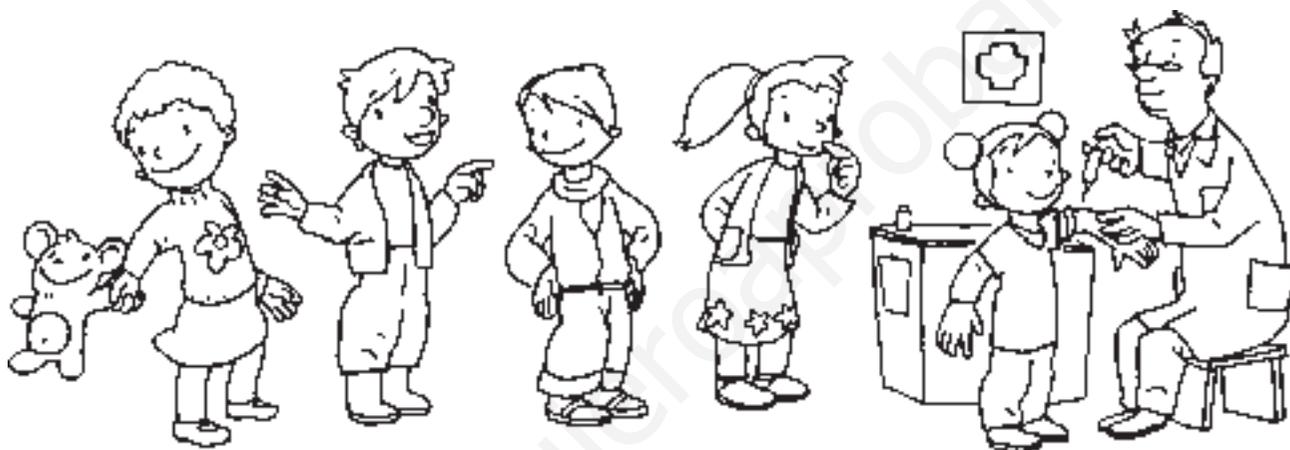
6 Escribe en qué día y en qué mes es tu cumpleaños.

\_\_\_\_\_

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Hoy vacunan a todos los niños y niñas que empiezan el colegio este año.

Las vacunas son muy importantes porque previenen algunas enfermedades.



1 ¿Por qué son importantes las vacunas? Marca.

Porque previenen enfermedades.

Porque nos ayudan con los deberes.

2 ¿Qué harías si te tuvieran que vacunar? Rodea.



Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Los animales tienen «supersentidos».

El perro oye la llegada de un coche antes que nosotros y puede oler el bocadillo que tienes en la mochila.



- 1 Los perros ayudan en el rescate de personas. Repasa por qué crees que pueden encontrarlas.

Porque tienen muy buen gusto.

Porque tienen muy buen oído y olfato.

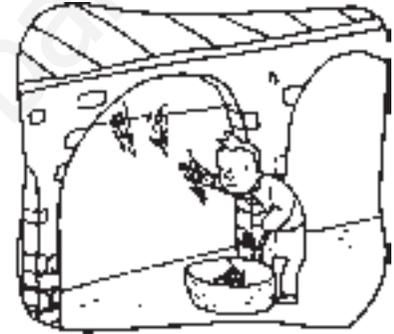
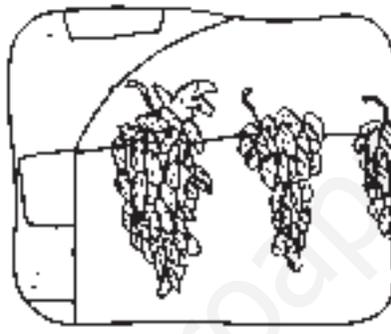
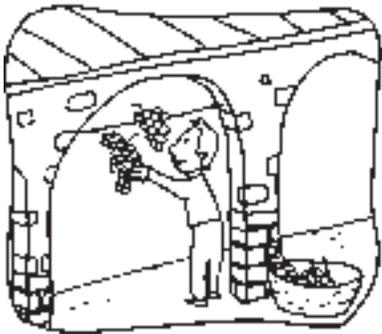
Porque oyen muy poco.

- 2 Busca cómo es la vista y el oído de los gatos.

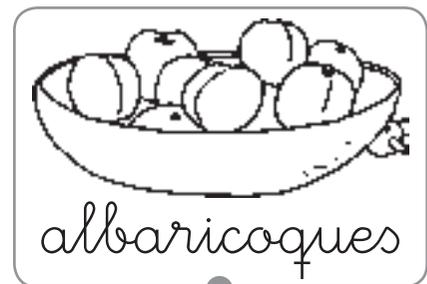
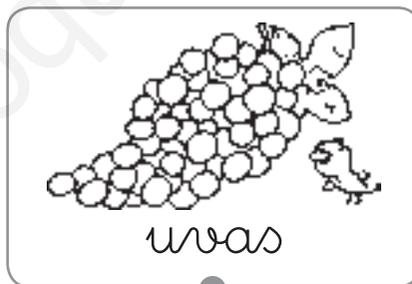
# ¡Qué rico está todo! • Frutas todo el año

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Durante el año varían las frutas frescas que comemos. Por eso, desde hace muchos años, la gente seca algunas frutas al sol para poder comerlas fuera de temporada.



1 ¿Cómo se llaman cuando están secas? Une.



orejones

pasas

ciruelas pasas

2 Busca otras formas de conservar la fruta para comerla fuera de temporada.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

La Navidad coincide con el principio del invierno y el frío. Por eso es una buena época para ayudar a los que lo necesitan.



1 Observa el dibujo y marca qué puedes hacer para ayudar en esta época del año.

Dar la ropa y los juguetes que no uso a quienes los necesitan.

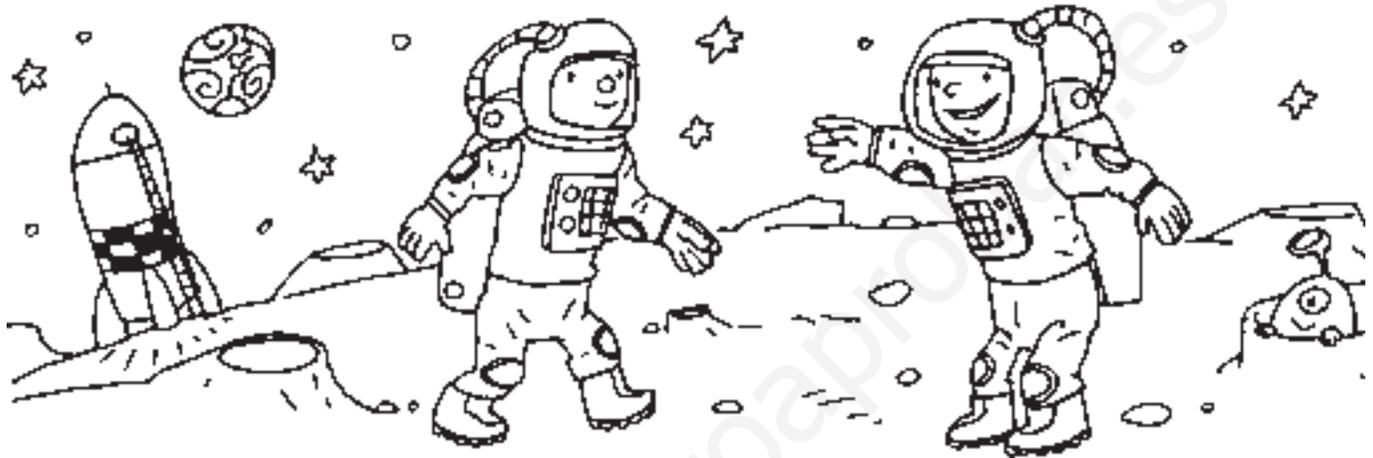
Si tengo mascotas, preparar un sitio caliente para que pasen el invierno.

Guardar para mí todo lo que no uso.

2 Busca otras formas de ayudar a los que lo necesitan en Navidad.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

En el espacio no hay oxígeno; por eso los astronautas llevan trajes especiales, con botellas de aire que les permiten respirar.



1 Rodea por qué los astronautas llevan trajes especiales.

Para poder respirar.

Para no tener frío.

Porque son más cómodos.

2 ¿Por qué no podríamos vivir en la Luna? Escribe.

---

---

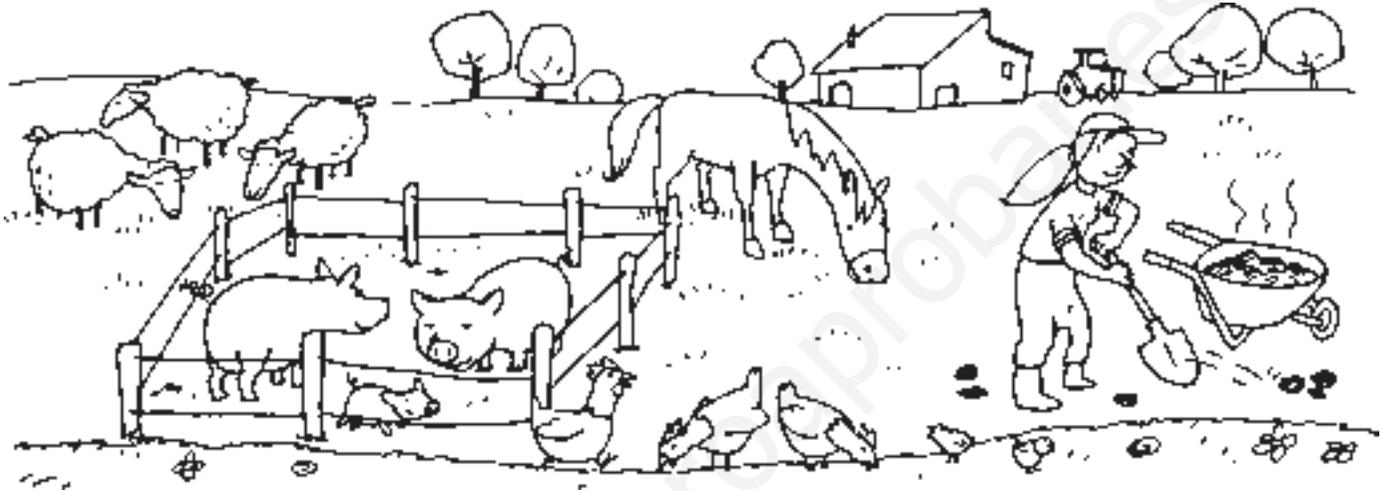
---

---

3 Busca una foto de la primera persona que llegó a la Luna y coméntala con tus compañeros.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

En las granjas ecológicas los animales y las plantas están bien cuidados y no se usan productos que dañen la naturaleza.

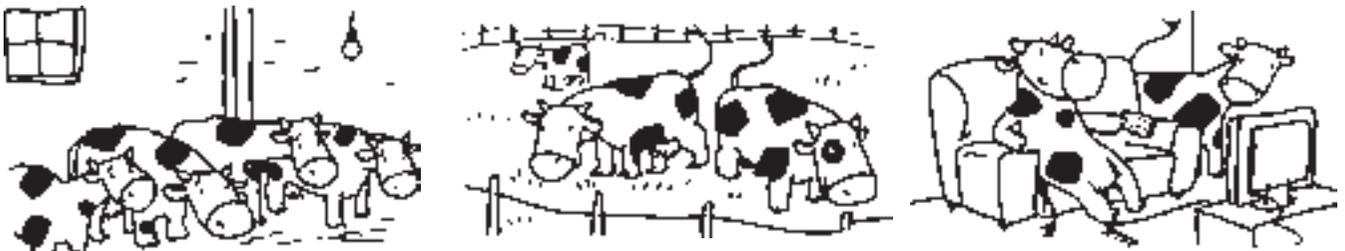


- 1 Subraya por qué son mejores los huevos de las gallinas cuidadas en las granjas ecológicas.

Porque las gallinas están mal cuidadas.

Porque las gallinas están libres y bien cuidadas.

- 2 Rodea cómo están las vacas en una granja ecológica.



- 3 Busca alguna granja ecológica de tu región.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Los escarabajos estercoleros mantienen la tierra limpia porque absorben el líquido del estiércol del ganado y entierran el resto.



1 Marca por qué son tan importantes los escarabajos.

Porque mantienen la tierra limpia y así pueden crecer las plantas.

Porque ensucian la tierra.

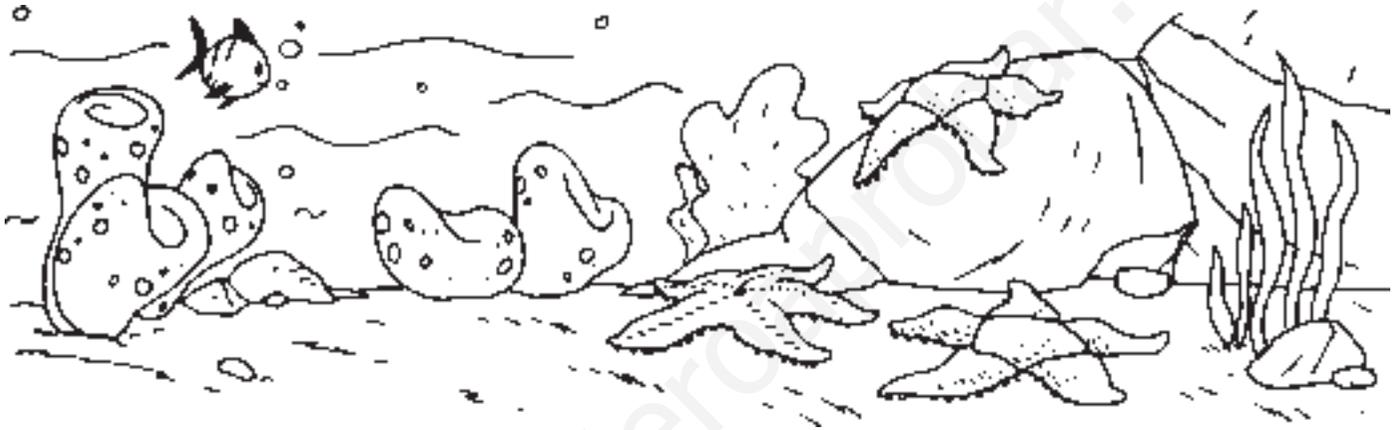
2 Ordena lo que pasa donde no hay escarabajos.



3 Busca información sobre el estiércol.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

La mayoría de la gente no sabe que las estrellas de mar y las esponjas son animales que viven en el mar y que si las sacamos del agua, no pueden respirar y por tanto se mueren.



- 1 Escribe qué son las esponjas y las estrellas marinas y por qué no debemos sacarlas del mar.

---



---



---

- 2 Tacha las personas que no actúan correctamente.



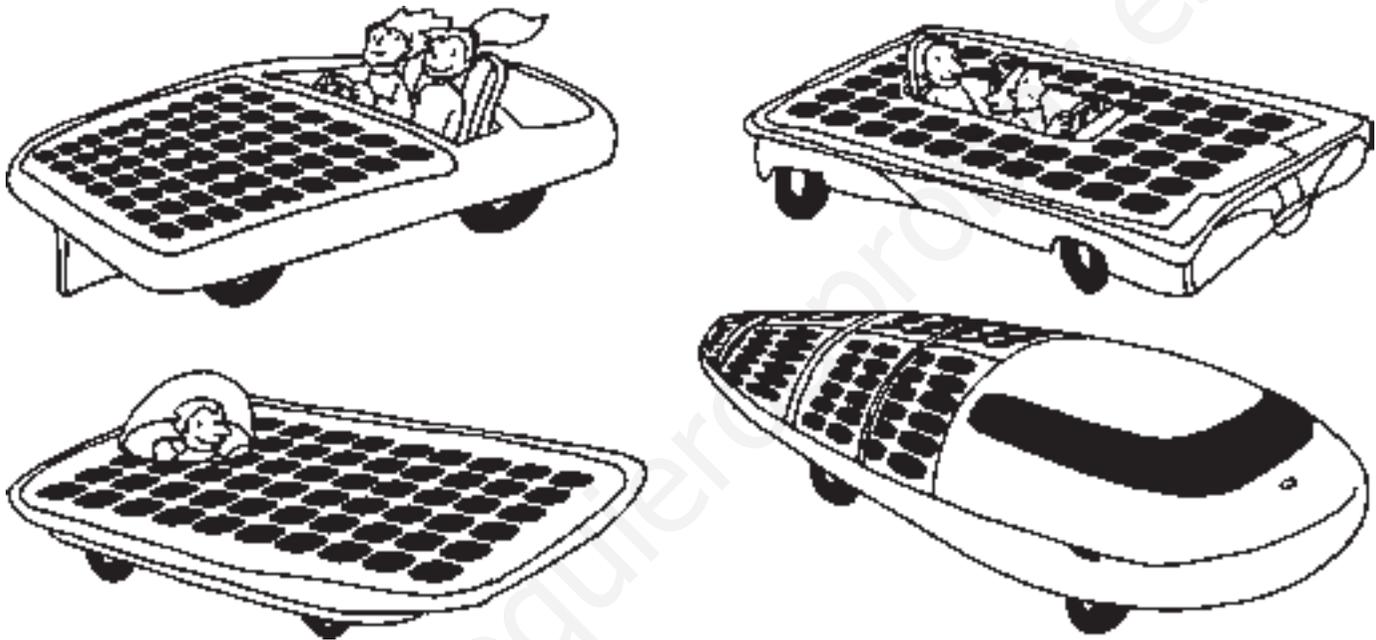
- 3 Busca fotos de esponjas y estrellas de mar.

# Máquinas que nos ayudan • Los coches del futuro

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Uno de los principales elementos que contamina el aire es el humo de los coches y de las máquinas que utilizan gasolina como fuente de energía.

Por eso, se están investigando las energías que no contaminan y ya se han inventado coches que funcionan con energía solar.



- 1 ¿De dónde obtienen estos coches del futuro la energía? Repasa la respuesta correcta.

de la gasolina

del viento

del sol

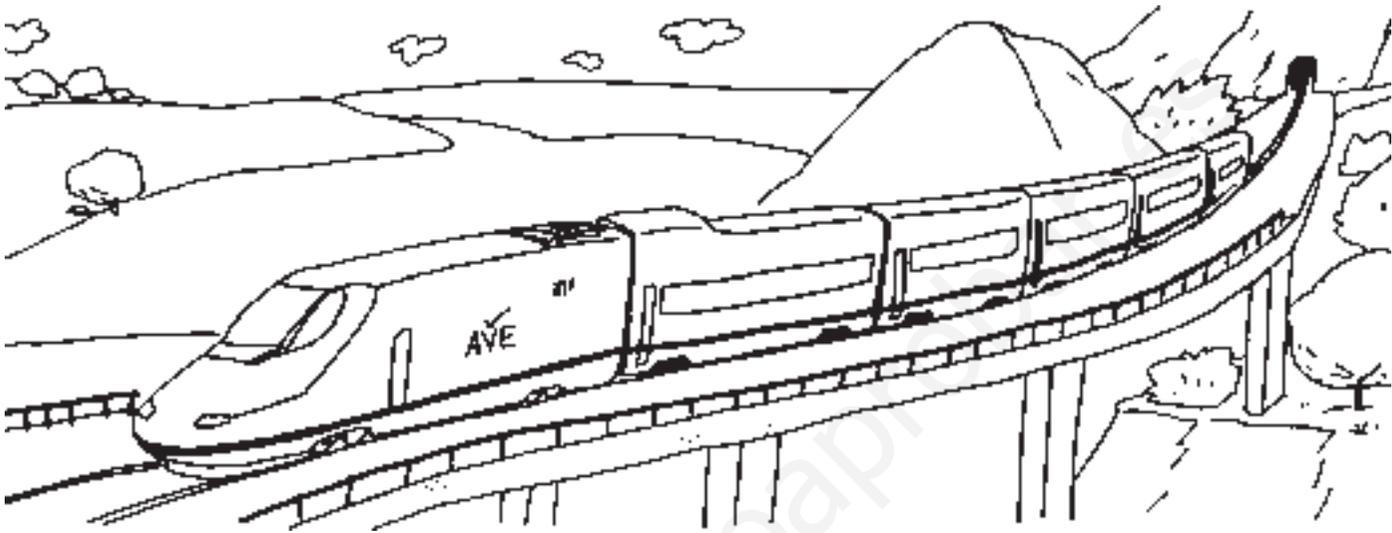
de la tierra

- 2 ¿Qué crees que ocurriría si todos los coches y máquinas funcionaran con energías que no contaminan? Escribe.

- 3 Busca imágenes de coches solares.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

El AVE no es un pájaro, sino un tren. Es el transporte terrestre más rápido de nuestro país. Su velocidad máxima es el doble que la de un coche y, además, nunca encuentra atascos ni pincha una rueda.



- 1 ¿Por dónde circula el AVE? Repasa la respuesta correcta.

por aire

por mar

por tierra

- 2 Rodea cómo es el AVE y desde dónde sale.

Es privado.

Es público.

Sale de la estación.

Sale del aeropuerto.

- 3 ¿Por qué crees que nunca pincha una rueda? Escribe tu respuesta.

\_\_\_\_\_

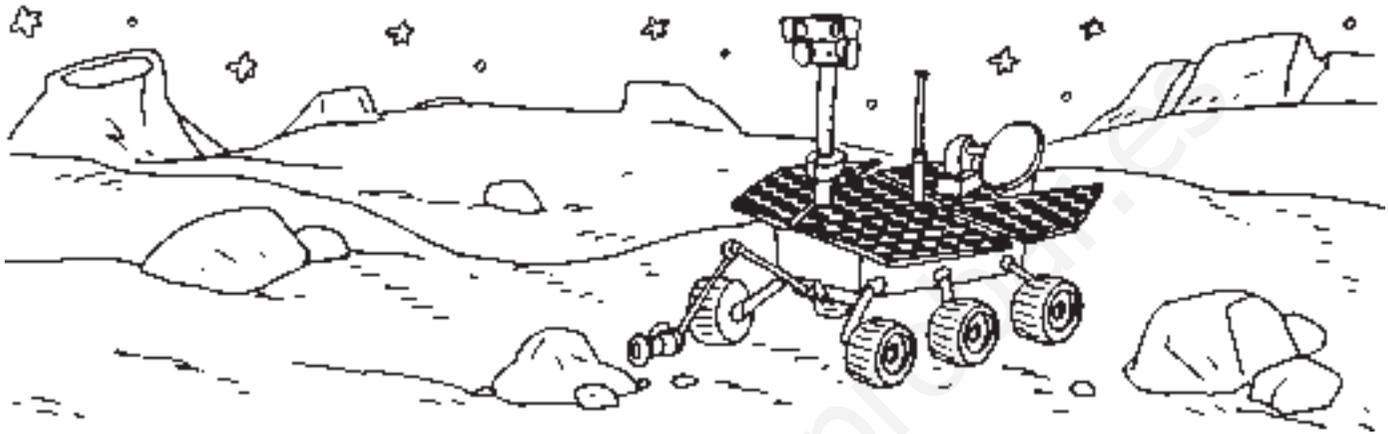
- 4 Busca información sobre lo que significa AVE y escríbelo.

\_\_\_\_\_

# Maravillosos inventos • Robots amigos

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Estamos acostumbrados a ver robots en las películas, pero también existen en la realidad. Algunos han sido creados para ir a lugares donde el ser humano no puede llegar, como los robots enviados a Marte.



**1** ¿Para qué crees que enviamos robots a Marte? Marca con una X.

- Para nada, porque nosotros podemos ir cuando queramos.
- Para que recojan información de cómo es, porque nosotros no podemos ir.
- Para llenar Marte de robots.

**2** Repasa a qué otros lugares no puede ir el ser humano y los robots sí.

*al interior de un volcán*

*al fondo del mar*

*al colegio*

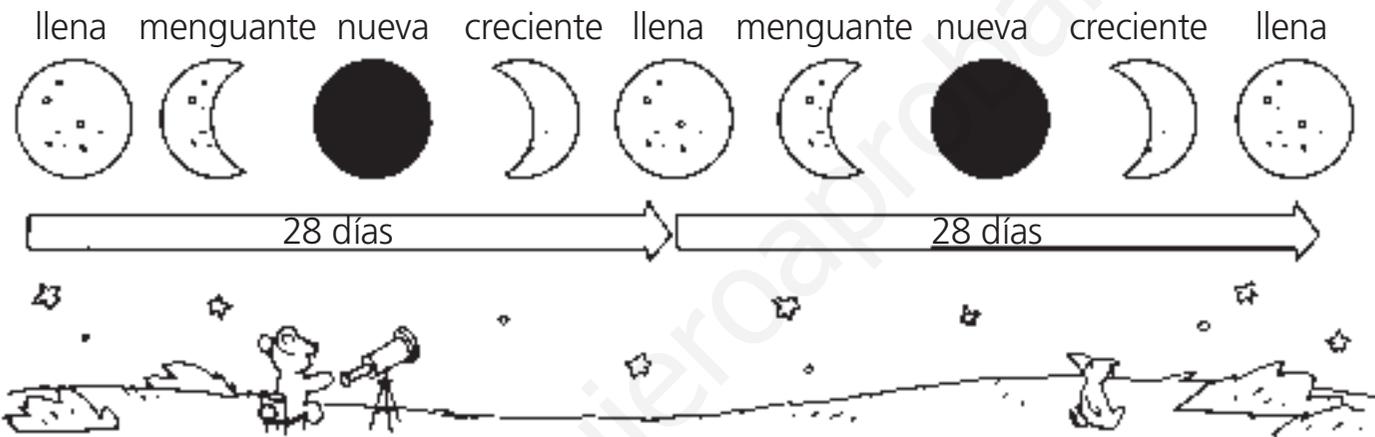
**3** Busca información sobre el primer robot que se envió a Marte. Escribe.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

¿Sabías que no siempre se ha utilizado un calendario como el nuestro? Los indios norteamericanos, por ejemplo, contaban el tiempo fijándose en la Luna. Entre una luna llena y la siguiente luna llena hay 28 días, así que si te decían «nos vemos dentro de dos lunas llenas», significaba que pasaban 56 días (28 días desde una luna llena hasta la siguiente y 28 días hasta la otra).



**1** ¿Qué entiendes si alguien te dice «nos vemos en la siguiente luna»?  
**Marca la respuesta correcta.**

- Que nos vemos dentro de 14 días.
- Que nos vemos dentro de 28 días.
- Que nos vemos dentro de 56 días.

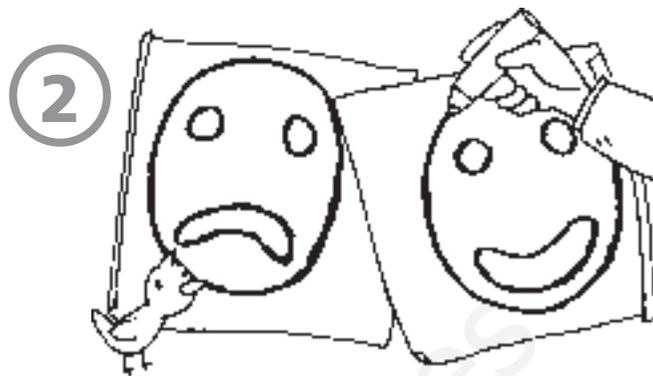
**2** Busca en un calendario lunar en qué fase está hoy la Luna y completa.

Hoy es día \_\_\_\_\_, del mes  
 \_\_\_\_\_ y la fase de la luna  
 es \_\_\_\_\_.

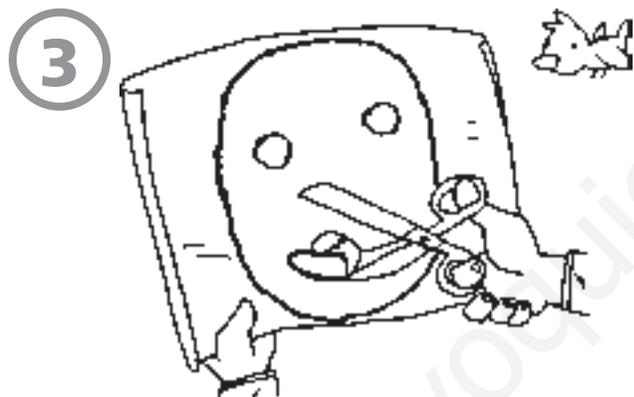
Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



Dibuja un círculo y recórtalo.



Elige un sentimiento y dibújalo.



Recorta los ojos y la boca.



¡Por fin, ya tienes tu máscara!

1 ¿Qué sentimiento has elegido? Rodéalo.

tristeza      alegría      enfado      susto

2 Ponte la máscara y adivina qué sentimiento han elegido tus compañeros.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1



Mete algunos objetos  
en una caja.

2



Tapa la caja  
con un pañuelo.

3



Sin mirar, coge  
un objeto.

4



Sin sacarlo, tócalo  
por todos los lados.

1 Marca cómo es tu objeto.

duro

blando

suave

frío

2 ¿Adivinas qué es? Escribe.

---



---



---

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



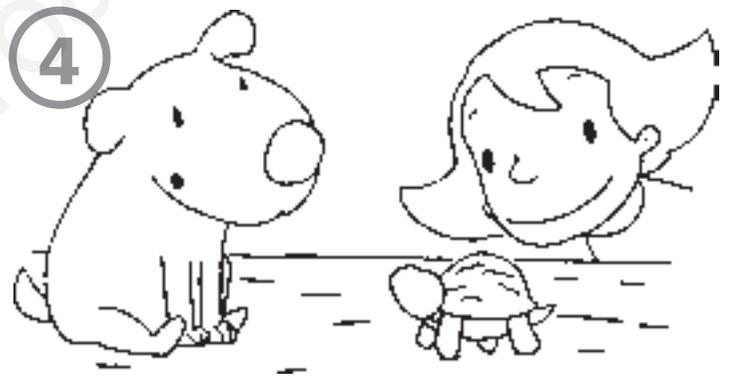
1 Rellena media nuez de plastilina.



2 Haz 5 rollitos para las patas y la cola.



3 Haz una bolita para la cabeza.



4 Coloca cada parte en su sitio.

1 Rodea de qué árbol vienen las nueces.  
nucero      nogal      almendro

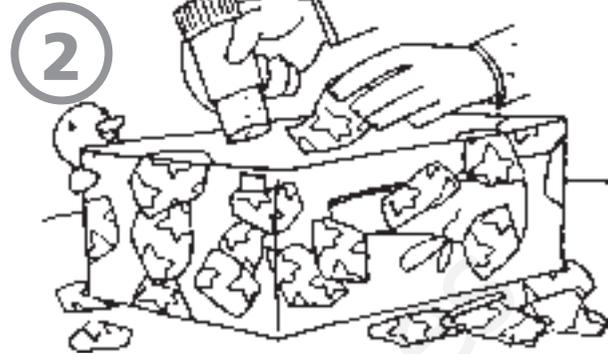
2 Dibuja las nueces en el árbol.



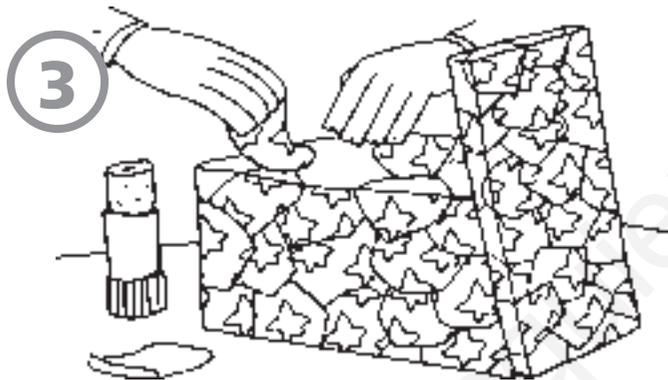
Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



1 Corta trozos de papel de diferente tamaño.



2 Pégalos en una caja por todos los lados.



3 Rellena todos los huecos con papel.



4 ¡Y lista para guardar lo que quieras!

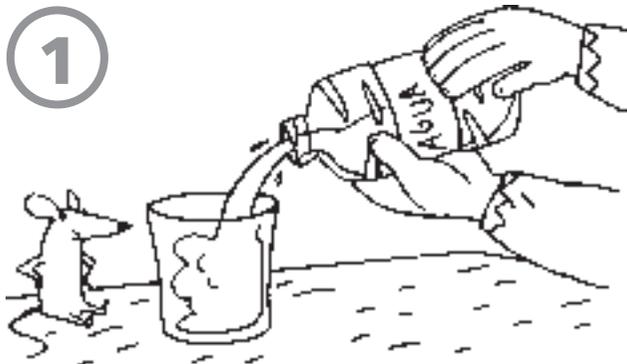
1 Escribe qué vas a guardar en tu caja.


2 Subraya qué consigues al hacer esta caja.

Me he divertido.  
Ordeno mis cosas.

Disminuyo la basura.  
Duermo mejor.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



1 Llena un vaso de agua.



2 Echa aceite y témpera negra en otro vaso.



3 Mezcla bien el aceite y la témpera.



4 Vierte la mezcla en el agua.

1 Marca qué le ha pasado al agua.

Nada.

Se ha ensuciado.

2 Rodea a qu n daña que el mar se ensucie así.

A los animales que viven en el fondo.

A los animales que viven en el fondo y en la superficie.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



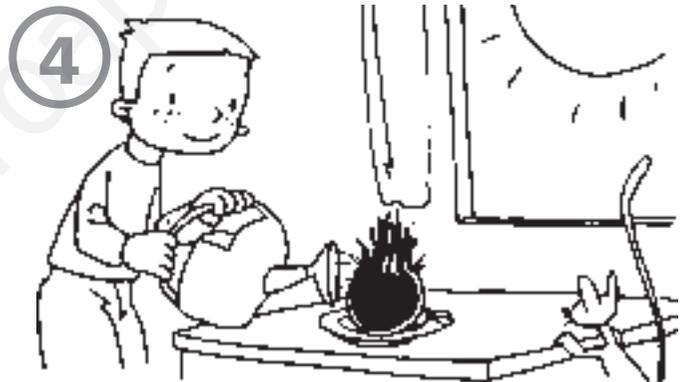
1 Mete un poco de tierra en una media.



2 Después, añade unas semillas a la tierra.



3 Luego, pon más tierra y haz un nudo.



4 Ponlo al sol y riégalo todos los días.

1 Rodea qué necesita el césped para crecer.

agua y una media

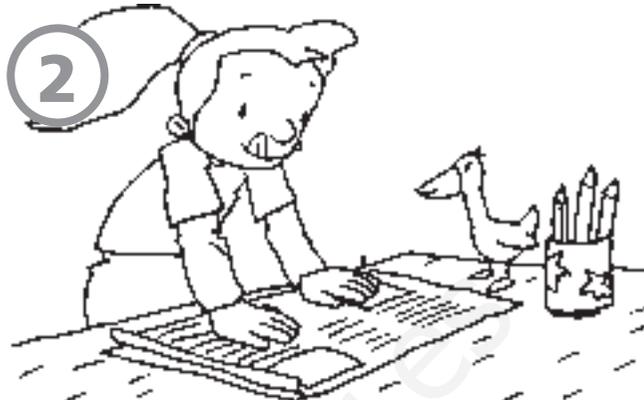
agua, sol y tierra

2 Cuando crezca el césped, ponle ojos, nariz y boca de plastilina y ya tienes tu muñeco con pelo de césped. ¡Acuérdate de regarlo!

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



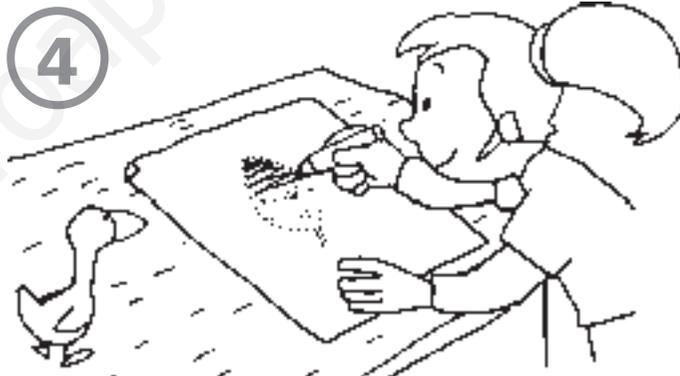
1 Pon una planta en papel de periódico.



2 Tapa la planta y aprieta con las manos.



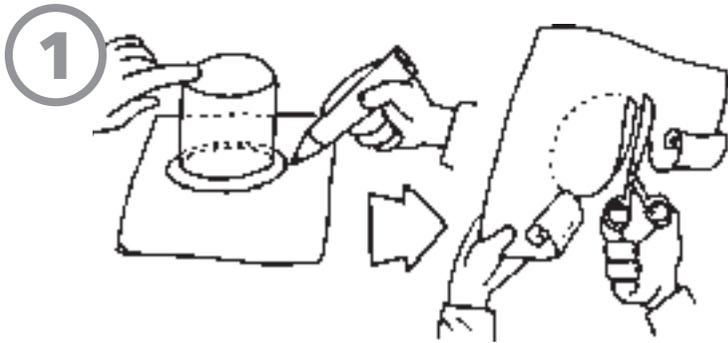
3 Pon una hoja debajo del papel de calco.



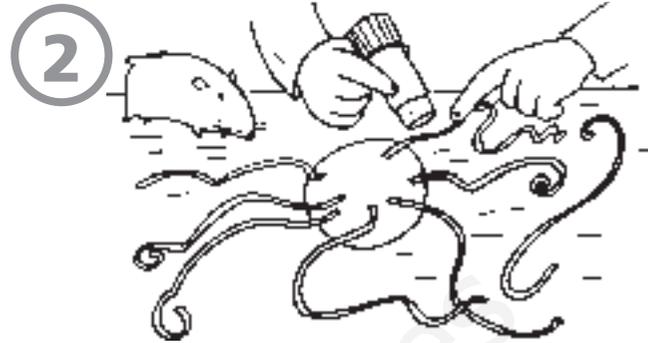
4 Calca con una pintura o un lápiz.

- 1 Compara tu hoja con la de tus compañeros.
- 2 Ahora calca cada parte de la planta de un color diferente. ¿Qué partes has calcado? Escribe.


Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



1 Corta una cartulina del tamaño del envase.



2 Pega hilos de lana en la cartulina.



3 Pega la cartulina en el envase.



4 Pon un hilo en el otro lado para colgarlo.

1 Sujeta tu medusa del hilo y sopla para imitar su movimiento.

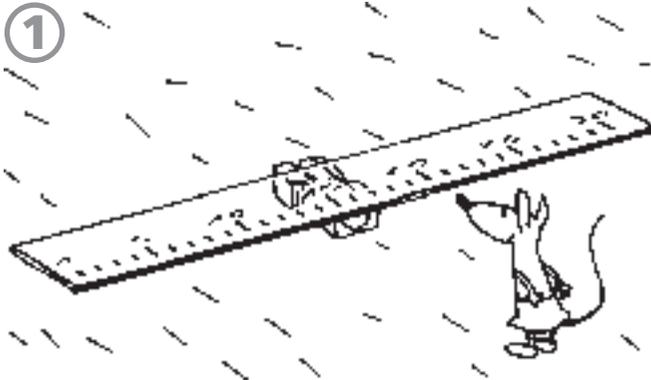
2 ¿Por qué aparecen tantas medusas en las playas cuando el mar está revuelto? Marca.

No pueden nadar y las arrastra la corriente.

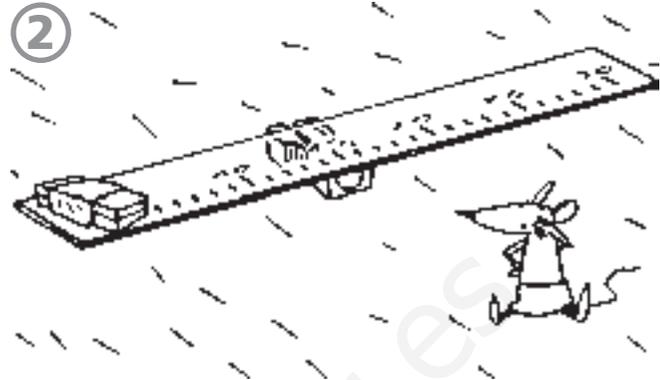
Quieren picarnos.

# Máquinas que nos ayudan • Una catapulta

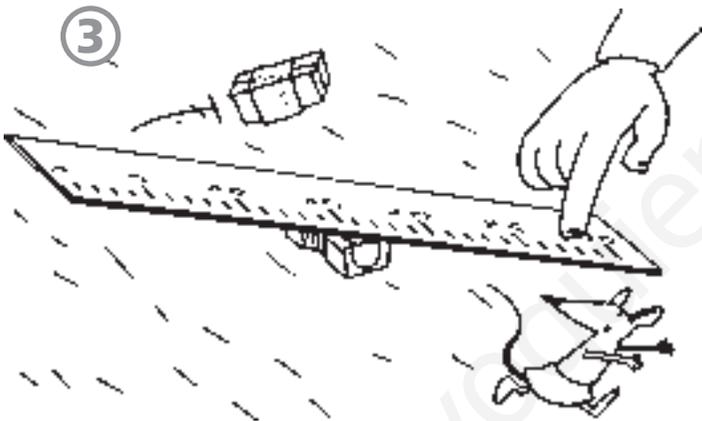
Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



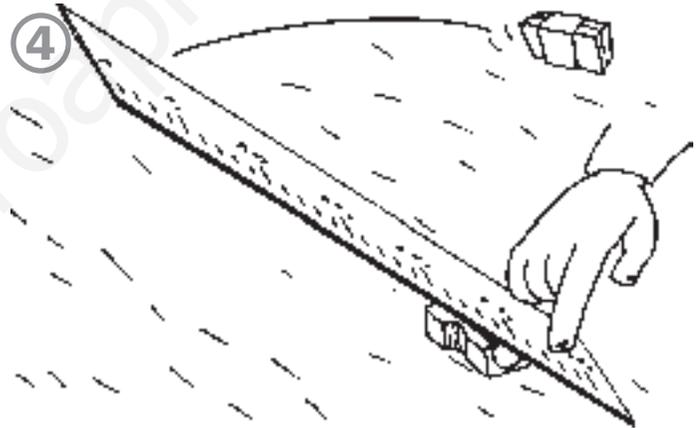
1 Pon un sacapuntas debajo de la regla en el número 15.



2 Pon una goma de borrar encima de la regla en el número 2.



3 Da con el dedo en el otro lado para lanzar la goma de borrar.



4 Haz lo mismo pero con el sacapuntas en el número 22.

1 ¿Cuándo consigues lanzar la goma más alta? Marca.

Cuando el sacapuntas está en el número 15.

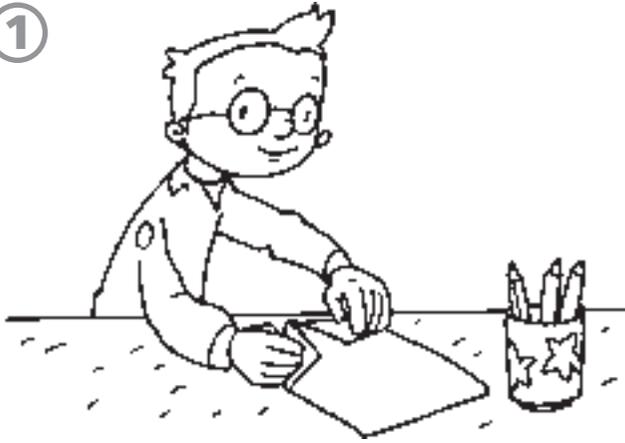
Cuando el sacapuntas está en el número 22.

2 ¿Qué crees que pasaría si pusieras el sacapuntas en el número 26? Escribe tu respuesta y después compruébalo.

\_\_\_\_\_

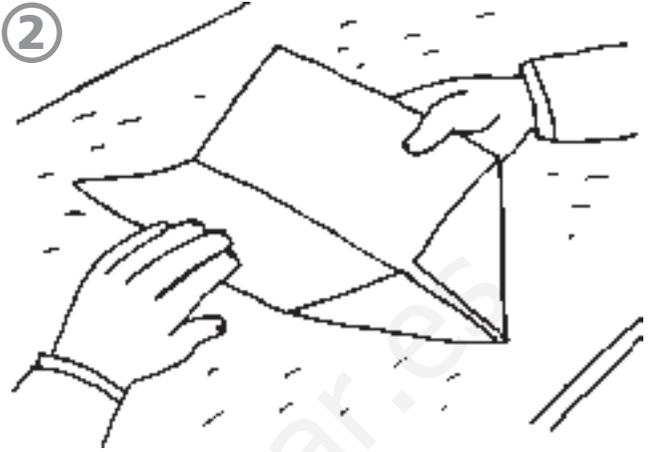
Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

①



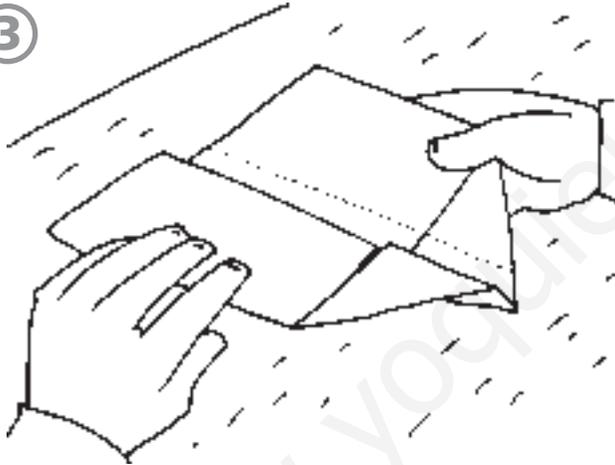
Pliega las esquinas de la hoja.

②



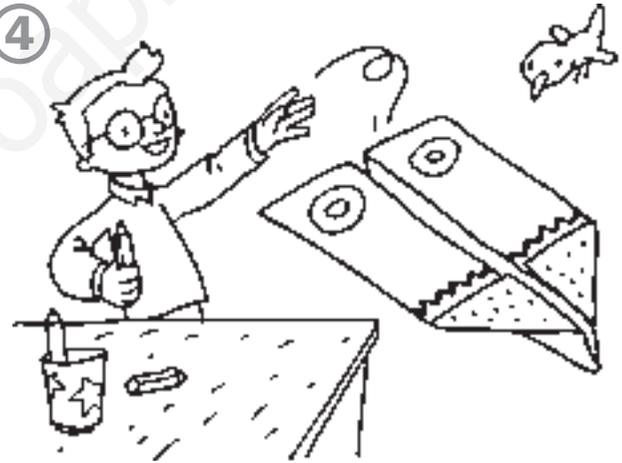
Dobla la página por la mitad.

③



Después, dobla las dos alas como ves en el dibujo.

④



Coloréalo como tú quieras y..., ¡a volar!

**1** Colorea por qué medio se desplaza el avión.

agua

tierra

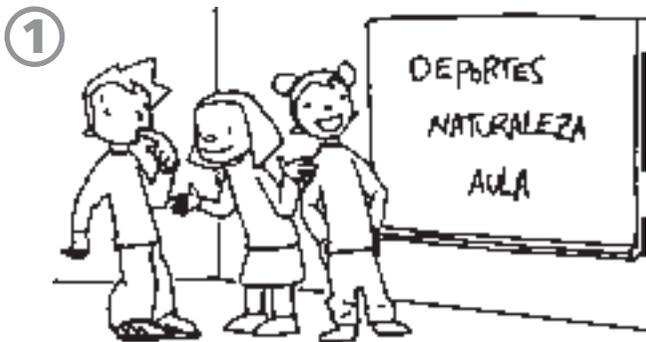
mar

aire

**2** ¿Volaría igual si fuera de plastilina? Explica por qué.

---

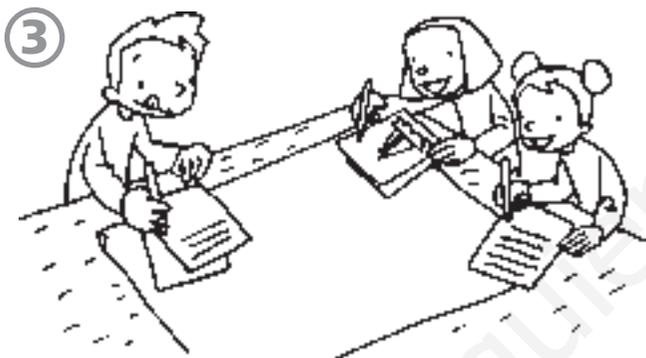
Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



Formad grupos y decidid las noticias y el nombre del periódico.



Cada uno hará una noticia; pueden ser cosas del colegio o no.



Escribid vuestra noticia en un folio y acompañadla con un dibujo.



Recortad y pegad las noticias en una cartulina. Dejad espacio arriba.

**1** Inventad un nombre para vuestro periódico y escribidlo en la parte superior de la página. Poned también la fecha.

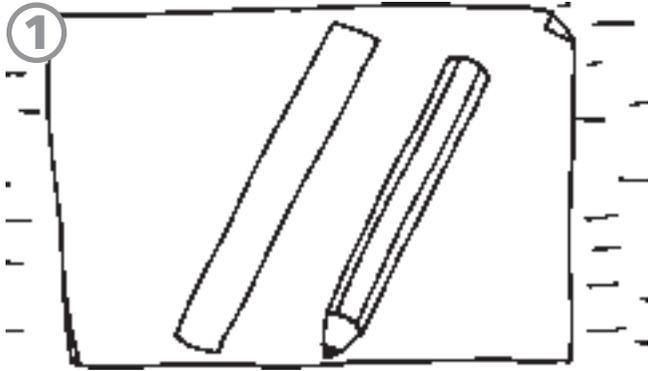
**2** ¿Qué características tiene el periódico como medio de comunicación?

---

---

**3** Comentad las noticias en clase.

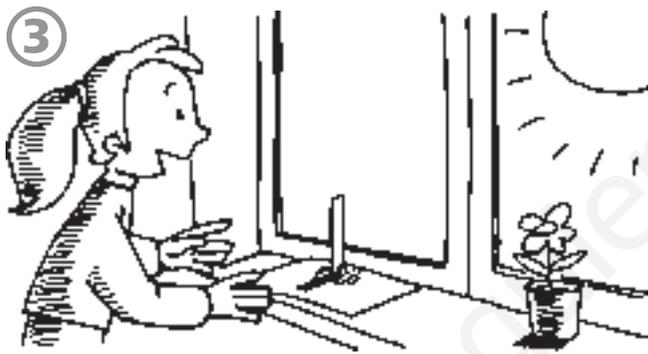
Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



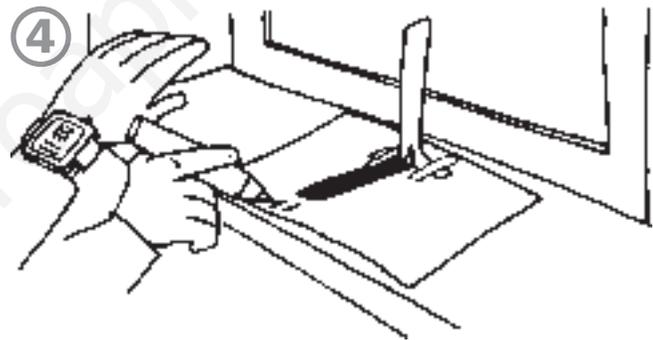
1 Corta un trozo de cartulina del tamaño de un lápiz.



2 Hazle un pequeño corte y sujétalo a la cartulina con cinta adhesiva.



3 Ponlo bajo una ventana al sol y vigila que no se mueva.



4 Mira un reloj y ve marcando las horas en la sombra.

**1 Rodea de verde las ventajas y de rojo las desventajas de un reloj de sol.**

Lo puedes fabricar tú mismo.

Los días nublados no da la hora.

No se puede llevar encima.

No necesita pilas.

**2 ¿Podrás marcar las 12 de la noche? Explica por qué.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Llega el otoño

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Si el otoño ya está aquí,  
el verano se debe ir,  
el frío empieza a llegar,  
y a las setas les da por brotar,  
la lluvia trae su olor,  
y todo cambia de color.



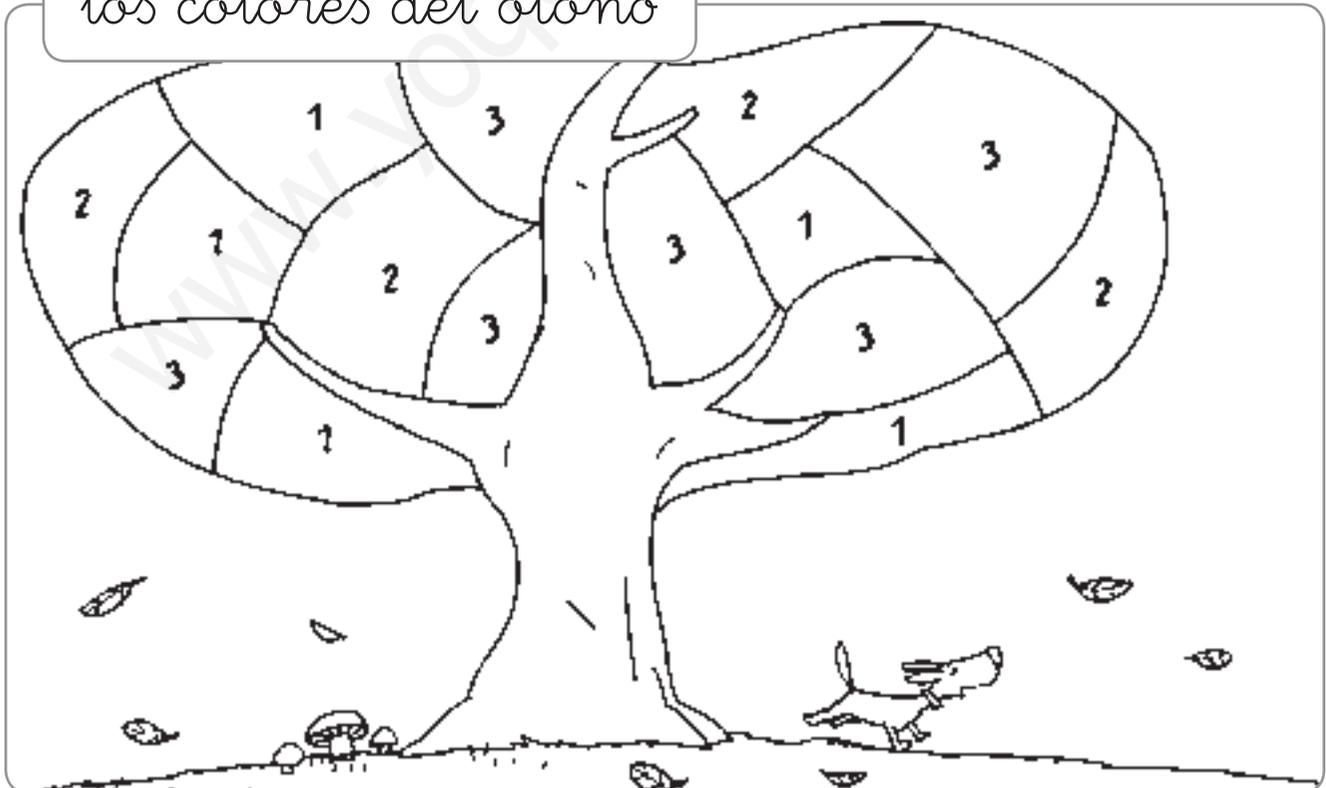
1 Colorea según el código de color.

1 → naranja

2 → marrón

3 → amarillo

los colores del otoño



# Llega el otoño

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**2** Recorta y pega imágenes de revistas que te recuerden al otoño. Después, coloca hojas de los árboles que ya estén secas.

¿Qué necesitamos?

- hojas secas de los árboles
- revistas viejas
- tijeras
- pegamento

así es el otoño

www.yoquieroaprobar.es

# Llega el invierno

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Si el invierno ya está aquí,  
el otoño se debe ir, el lago  
se empieza a congelar,  
y el oso se va a hibernar,  
la nieve pronto llegará,  
y de blanco todo lo pintará.



- 1 Colorea los animales camuflados en la nieve y únelos con sus nombres usando flechas.



# Llega el invierno

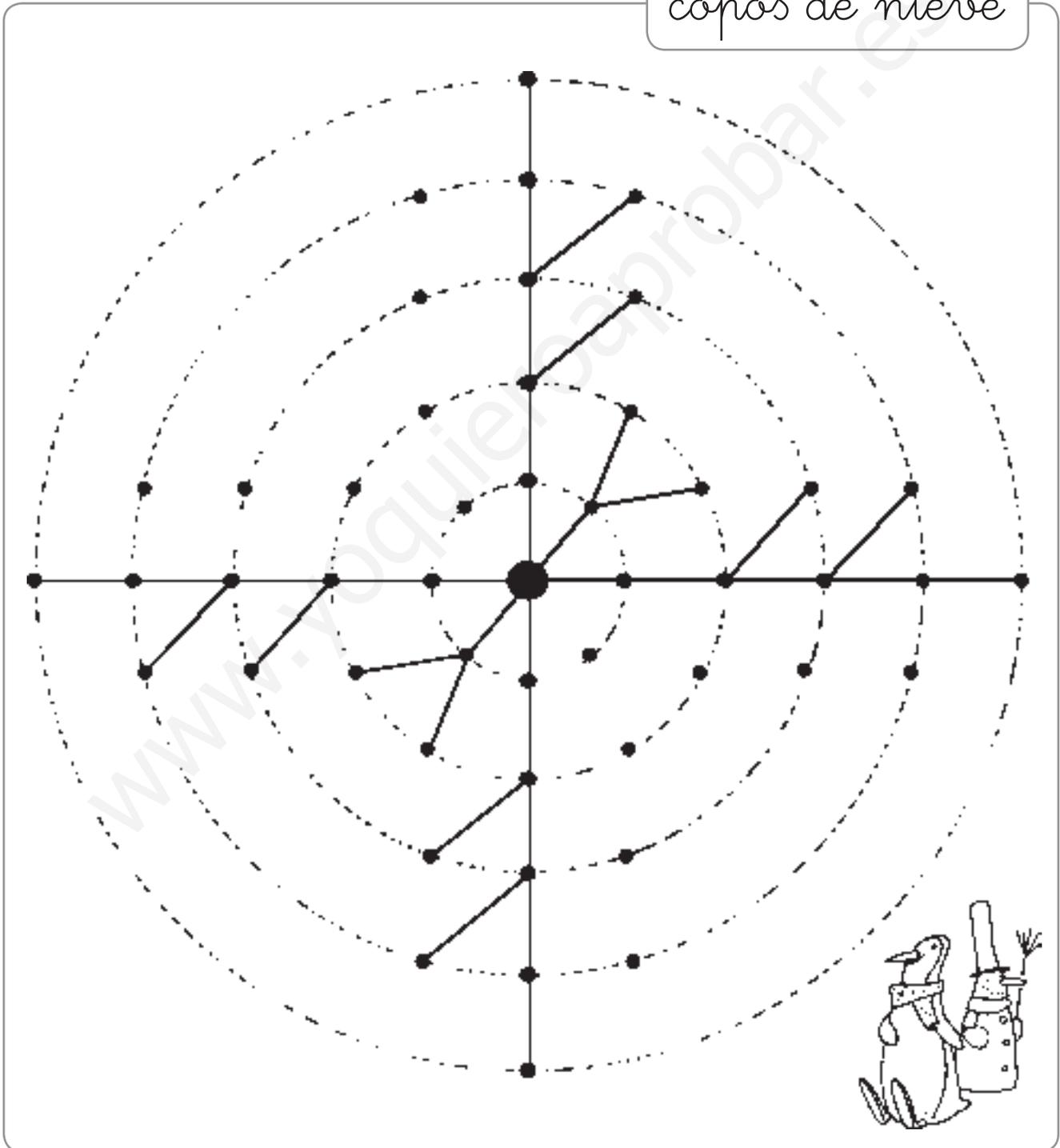
Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

2 Dibuja las mismas líneas en las otras dos partes del círculo y obtendrás un copo de nieve.

¿Qué necesitamos?

- lápiz
- goma de borrar

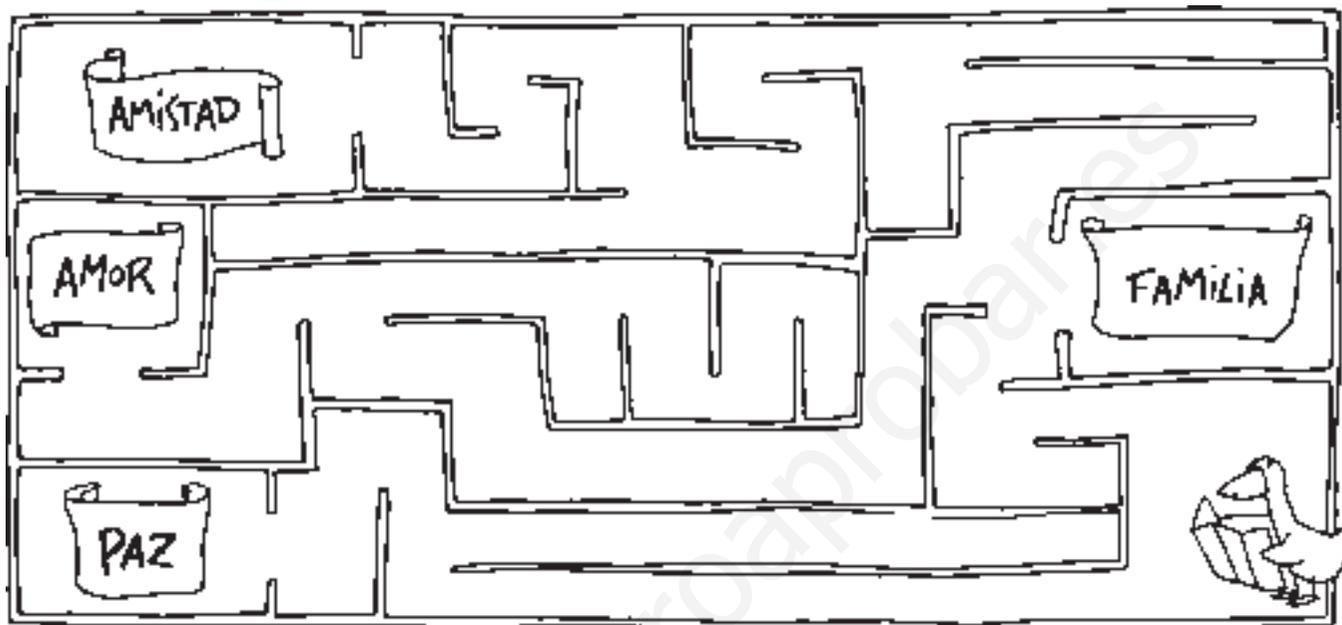
copos de nieve



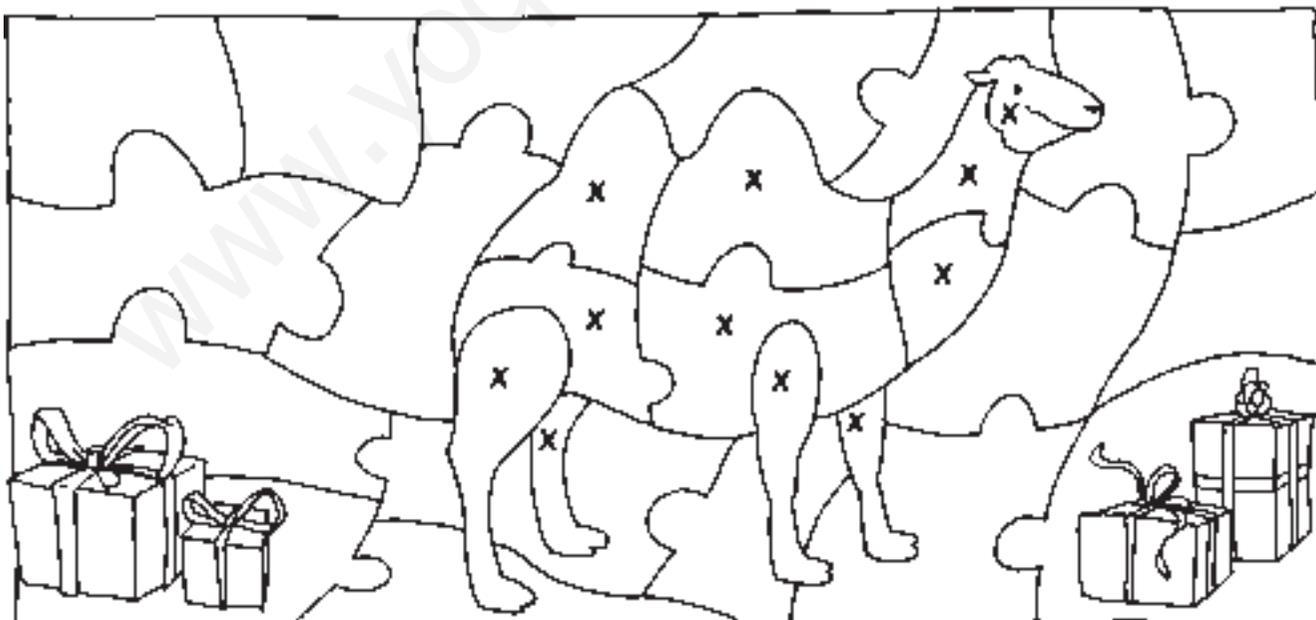
# La Navidad

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 Marca los caminos para que la amistad, la paz y el amor lleguen a tu familia.



- 2 Colorea los espacios que tienen una X y completa.



El  tiene dos jorobas.

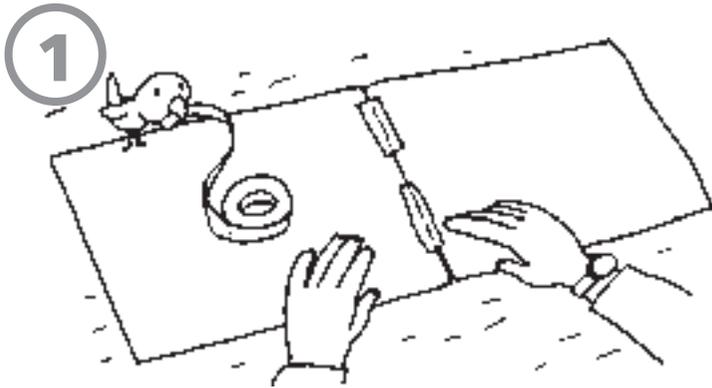
# La Navidad

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

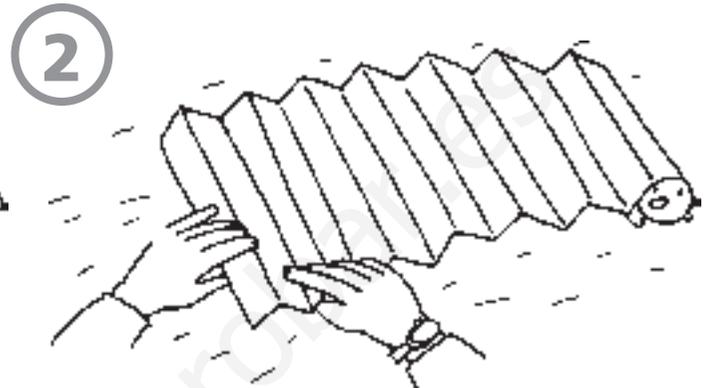
3 Sigue estos pasos y fabrica un bonito adorno de Navidad.

¿Qué necesitamos?

- dos folios de colores o pintados
- cinta adhesiva transparente
- un cordel



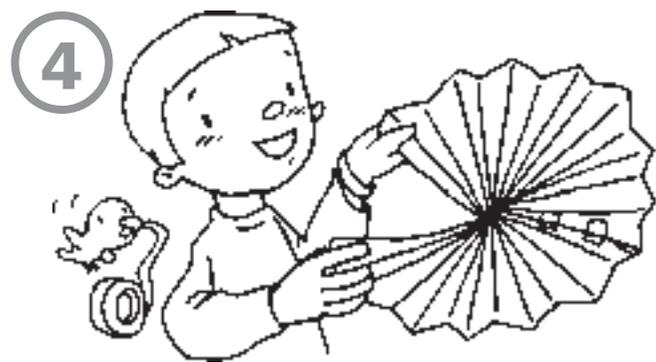
1 Une dos folios con cinta adhesiva y coloréalos.



2 Haz pliegues de tres dedos de ancho, como un acordeón.



3 Átalo con un cordel por el centro.



4 Ábrelo y únelo con cinta adhesiva.

¡Ya puedes colgar tu adorno de Navidad!

# Carnaval

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1 Rodea de qué se van a disfrazar en carnaval.



oso    flor    perro    lechuga    manzana

2 Dibújate disfrazado de lo que más te guste y repasa.

mi disfraz de carnaval

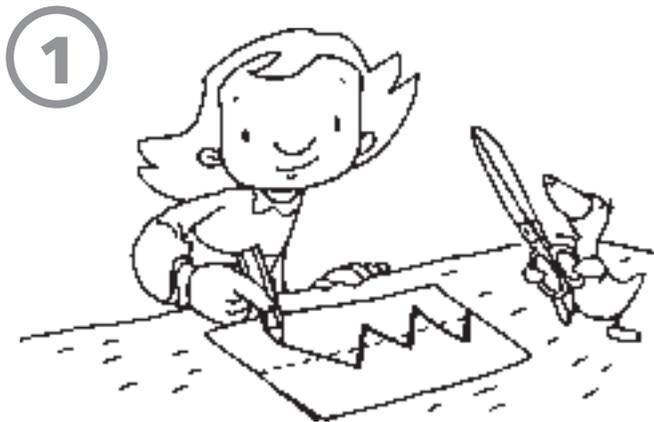
# Carnaval

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

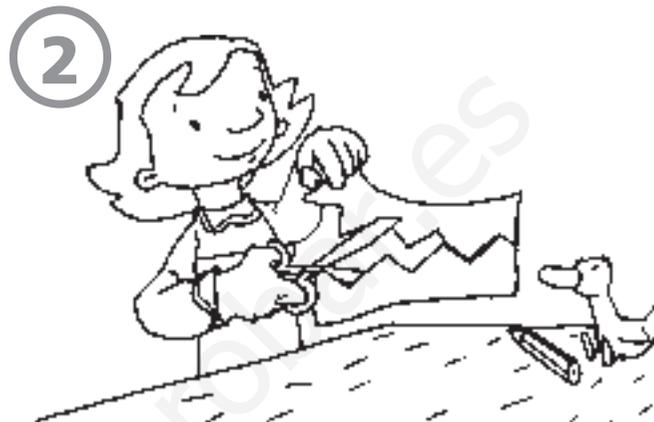
**3** Sigue los pasos y fabrica una corona.

¿Qué necesitamos?

- un folio del color que te guste ● una regla
- unas tijeras ● un lápiz ● cinta adhesiva



Mide y marca la mitad del folio y dibuja un zigzag.



Corta el folio en dos partes justo por el zigzag.



Une los dos extremos con cinta adhesiva.



Si quieres, decórala y pónstela.

¡Hoy tú eres el rey o la reina!

# Día del padre

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 Escribe el nombre de tu padre y el tuyo.

Mi papá se llama \_\_\_\_\_  
y yo me llamo \_\_\_\_\_.

- 2 Repasa las palabras y haz un dibujo para papá.

feliz día del padre

www.yoquieroaprobar.es

# Día del padre

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

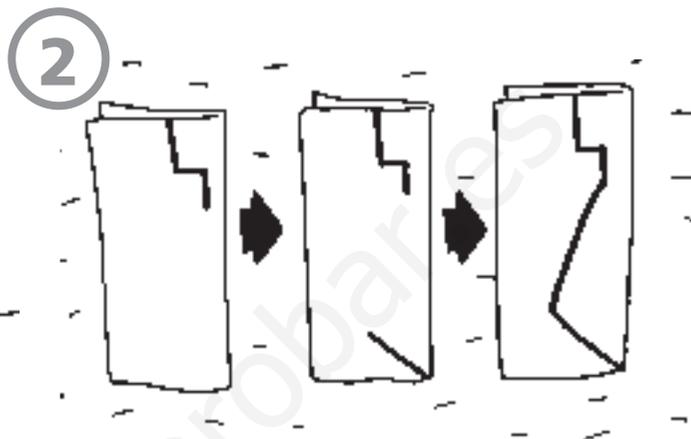
**3** Sigue los pasos y crea una corbata para tu papá.

¿Qué necesitamos?

- un folio ● un lápiz ● unas tijeras
- lápices de colores ● cinta adhesiva



Observa el dibujo y dobla un folio por la mitad, a lo largo.



Dibuja un 4. Luego, haz una línea como la del dibujo y únelos.



Recorta por la línea que has dibujado.



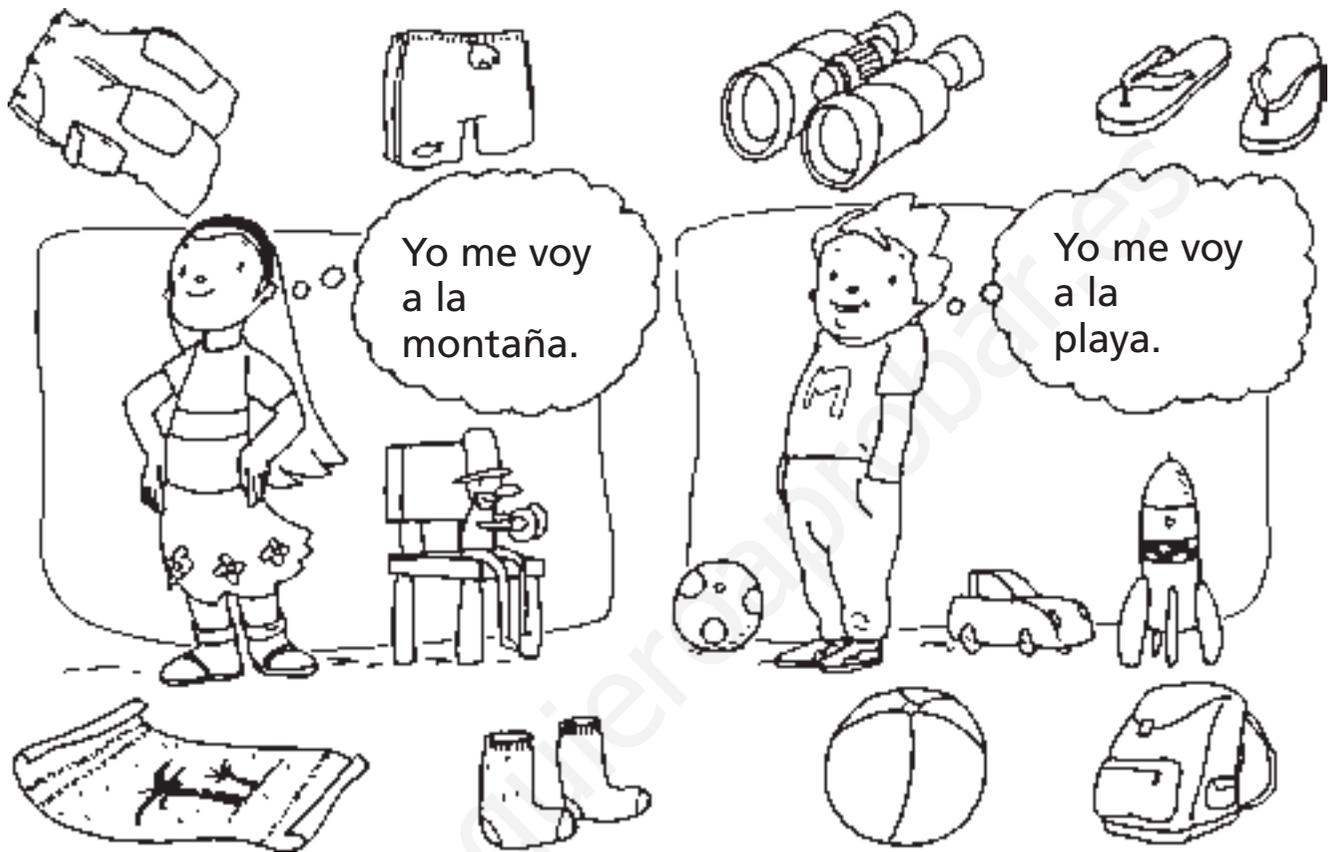
Coloréala como más te guste.

Pónsela a papá sujetándola con cinta adhesiva.

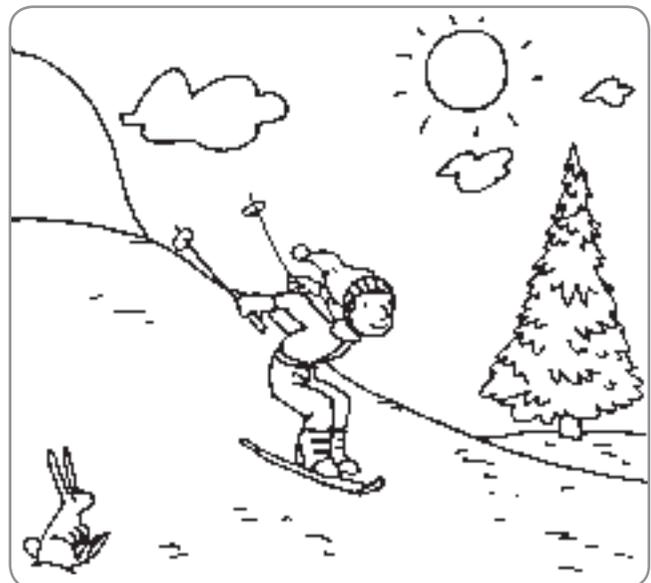
# Semana Santa

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 ¿Qué necesitan para irse de vacaciones? Colorea de verde lo que necesita la niña y de azul lo que necesita el niño.



- 2 Encuentra las cinco diferencias y táchalas con una X.



# Semana Santa

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 3** Dibuja con un lápiz lo que te gustaría hacer esta Semana Santa y coloréalo con ceras de colores. Después, repasa el título.

¿Qué necesitamos?

- un lápiz
- ceras de colores

mi Semana Santa

www.yoquieroaprobar.es

# Llega la primavera

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

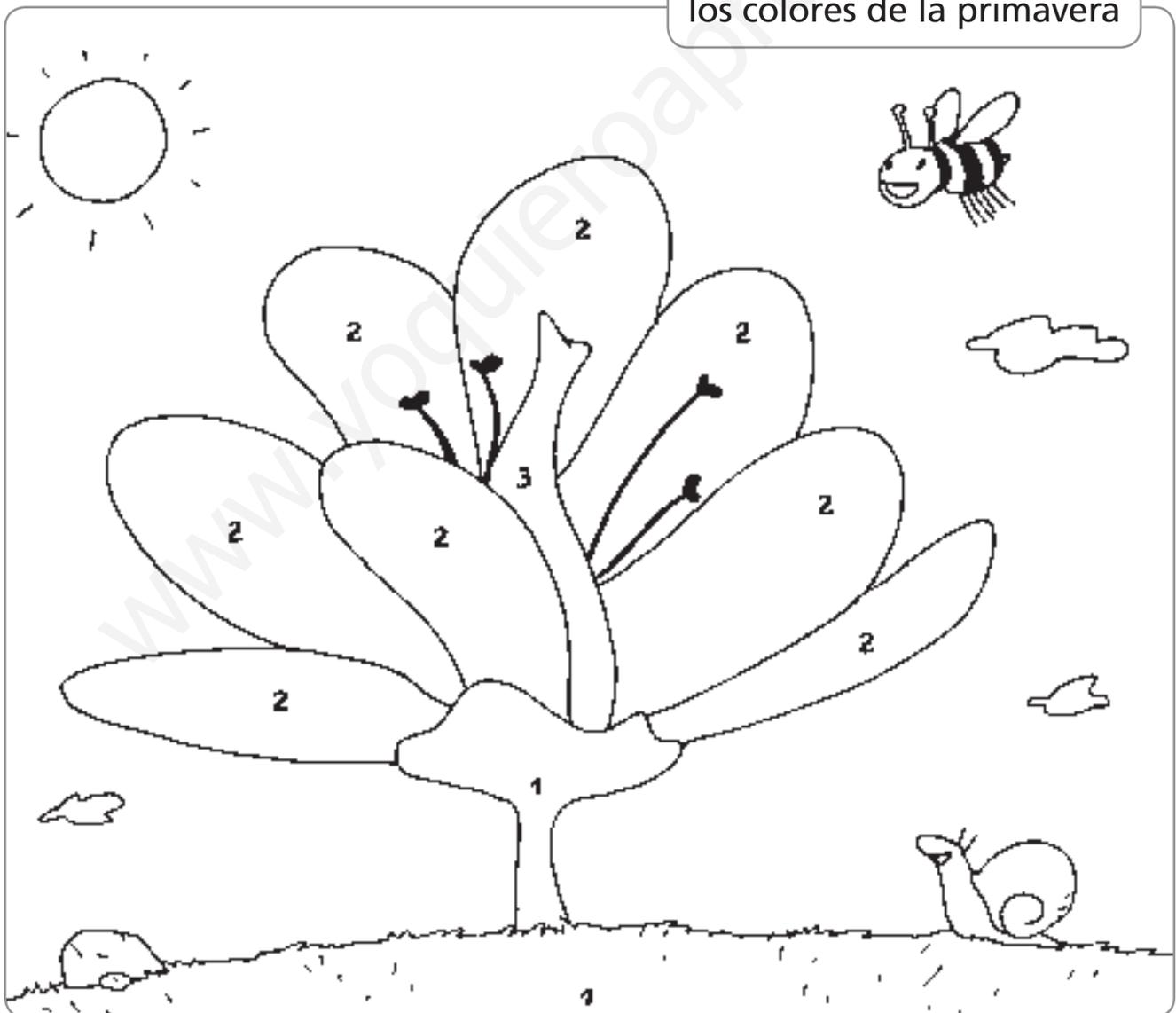
Si la primavera ya está aquí,  
el invierno se debe ir,  
las hierbas todo tapizarán,  
y las flores los campos decorarán.  
El calor se empieza a sentir  
y la nieve a derretir.



## 1 Colorea las partes de esta flor según el código.

1 → verde 2 → rojo 3 → amarillo

los colores de la primavera



# Llega la primavera

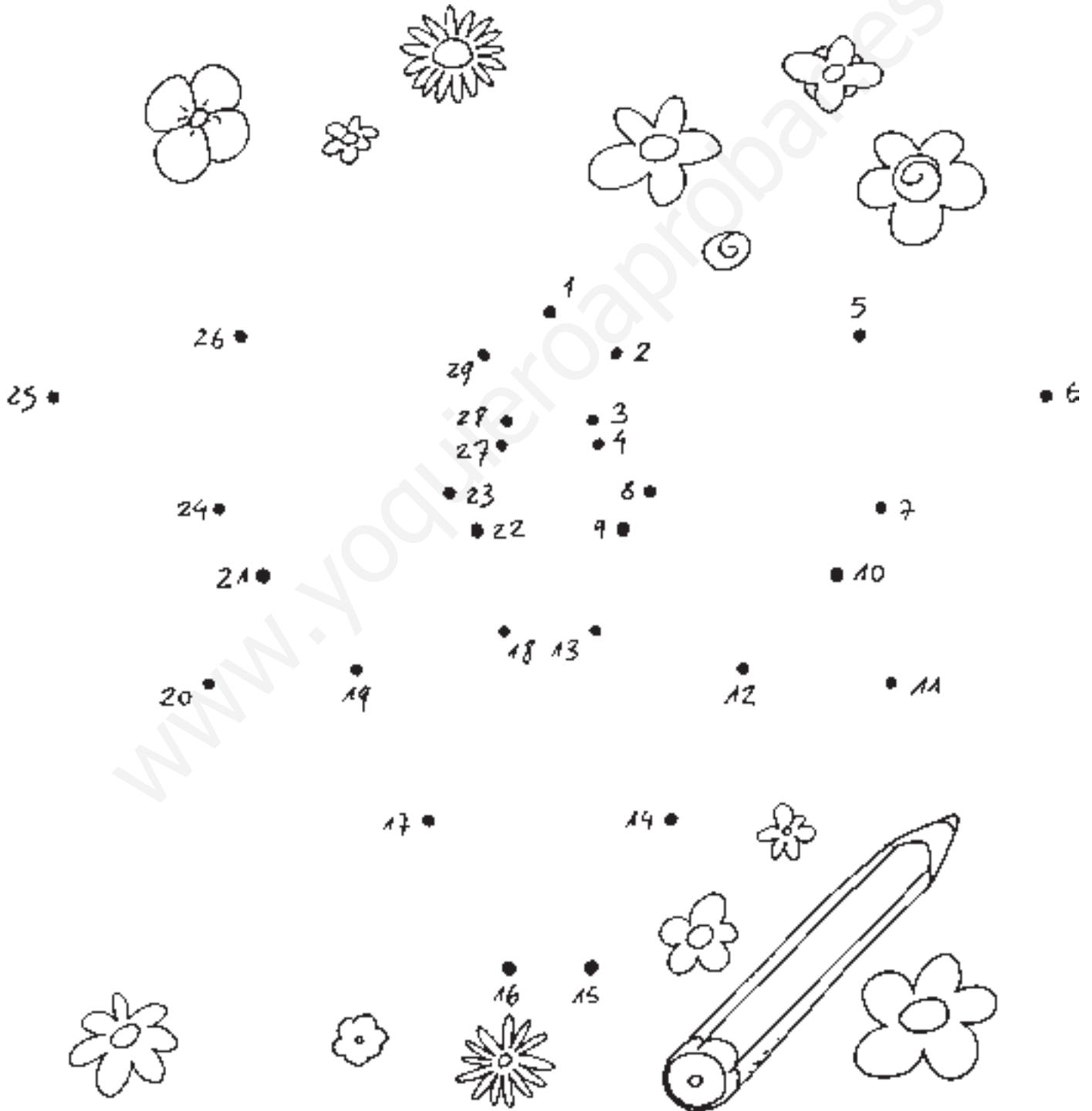
Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**2** Une los puntos y colorea el dibujo. Después, escribe un título.

¿Qué necesitamos?

- lápiz
- lápices de colores

---



# Día de la madre

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 Escribe el nombre de tu madre y el tuyo.

Mi mamá se llama \_\_\_\_\_  
y yo me llamo \_\_\_\_\_.

- 2 Repasa las palabras y haz un dibujo para mamá.

*feliz día de la madre*

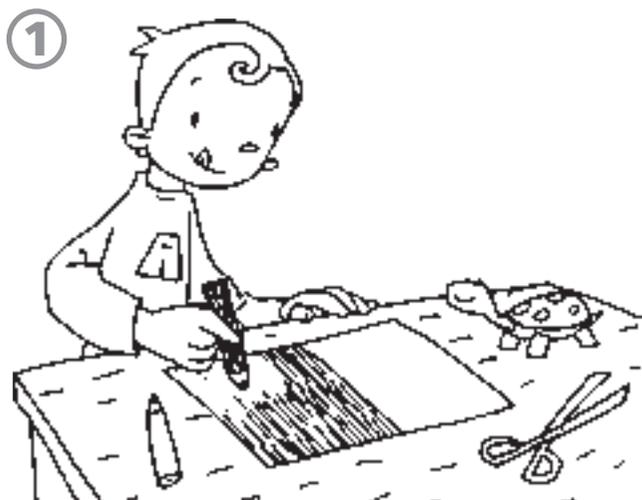
# Día de la madre

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

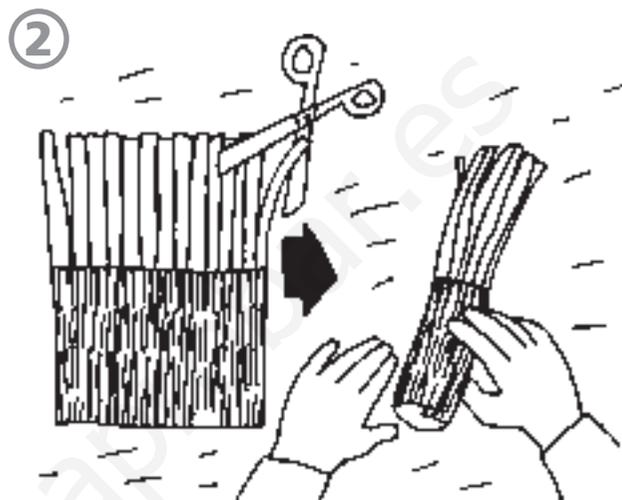
**3** Sigue los pasos y construye una flor para tu mamá. Puedes regalársela en el día de la madre.

¿Qué necesitamos?

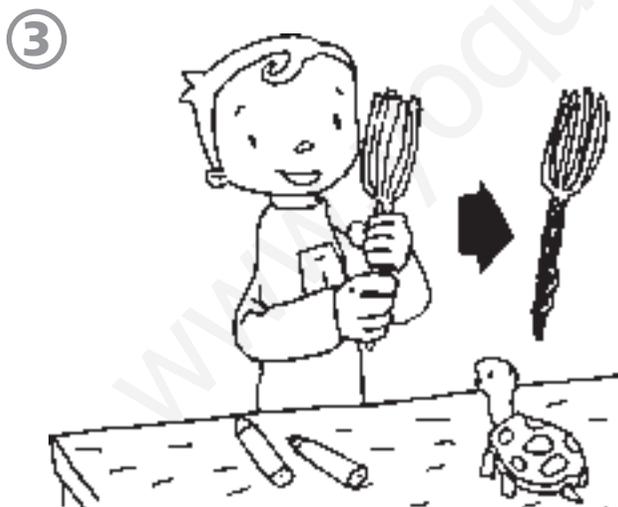
- un folio
- tijeras
- lápices de colores rojo y verde



Colorea la mitad de un folio de rojo y la otra mitad de verde.



Corta a tiritas la mitad roja y enrolla el folio.



Estruja con las dos manos la parte de color verde.



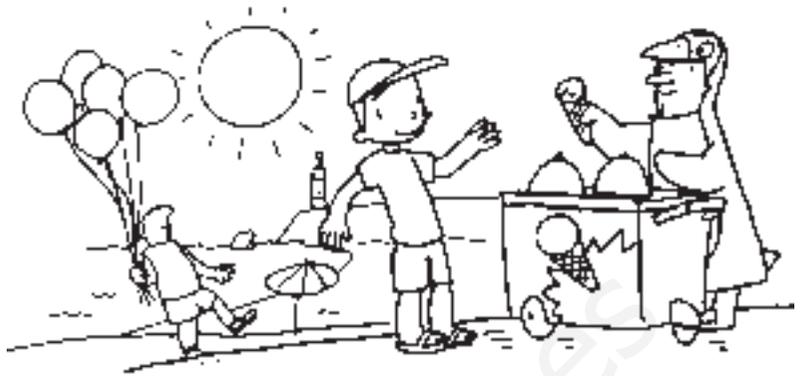
Abre las tiras rojas hacia el exterior con cuidado.

¡Mamá ya tiene su flor!

# Llega el verano

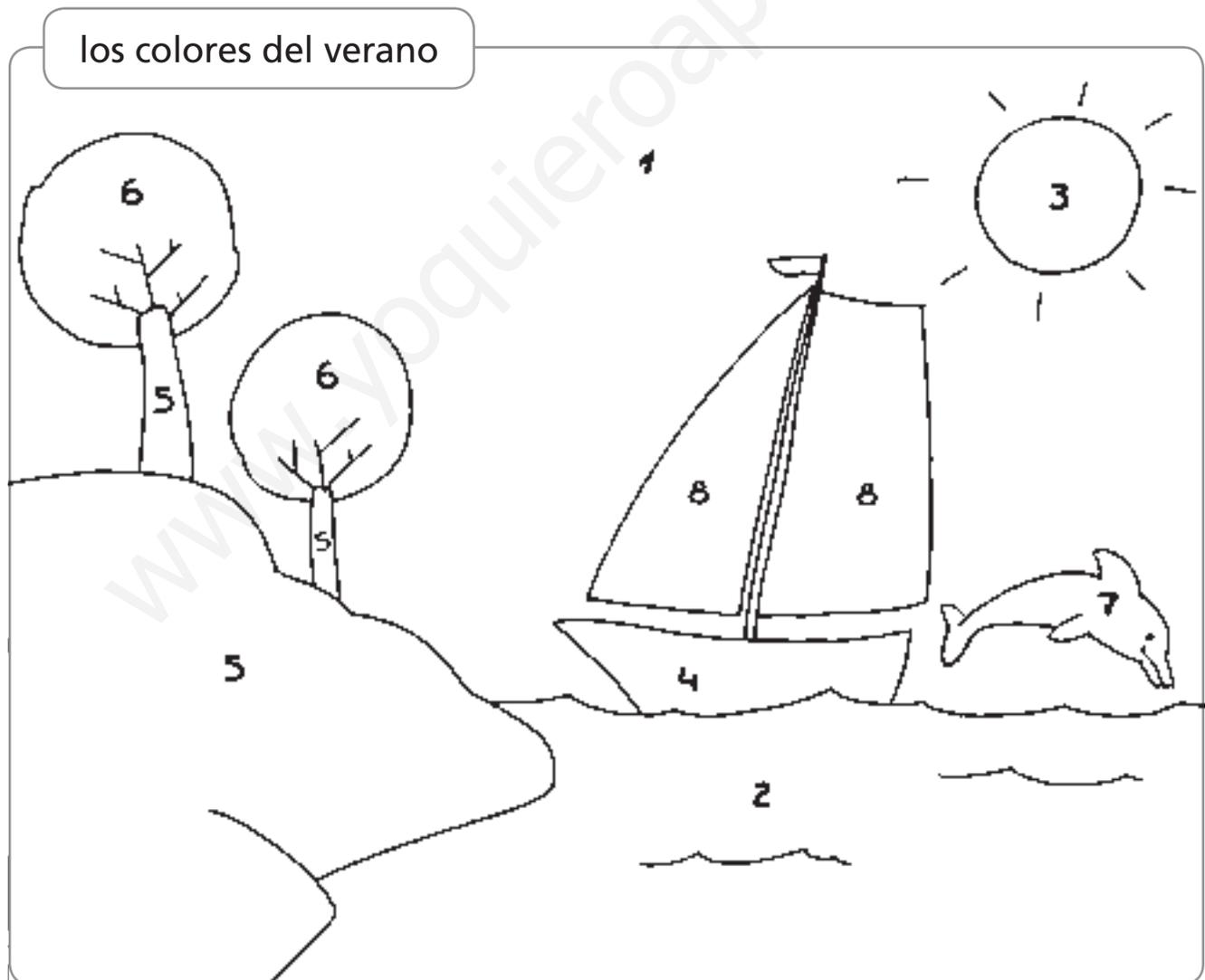
Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Si el verano ya está aquí,  
la primavera se debe ir,  
el asfalto empieza a quemar,  
y el sudor a resbalar,  
en la piscina quiero nadar,  
y un helado me voy a tomar.



## 1 Colorea según el código.

- 1 → azul claro    2 → azul oscuro    3 → amarillo    4 → rojo  
5 → marrón    6 → verde    7 → gris    8 → el color que tú quieras



# Llega el verano

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**2** Cuando llega el verano nos recomiendan vestir con prendas de colores claros para no pasar calor. Comprueba cómo actúan al Sol los colores claros y los oscuros.

¿Qué necesitamos?

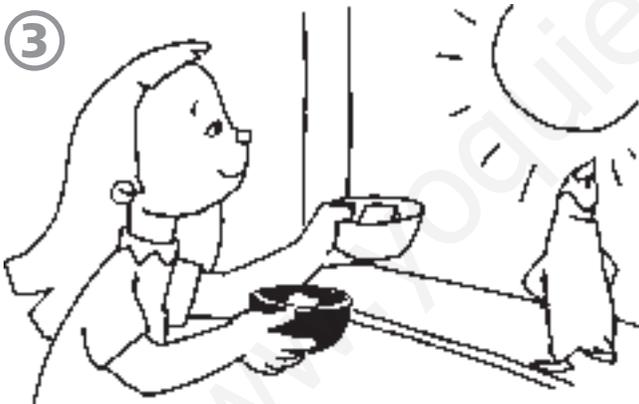
- un recipiente de color claro
- un recipiente de color oscuro
- dos cubitos de hielo



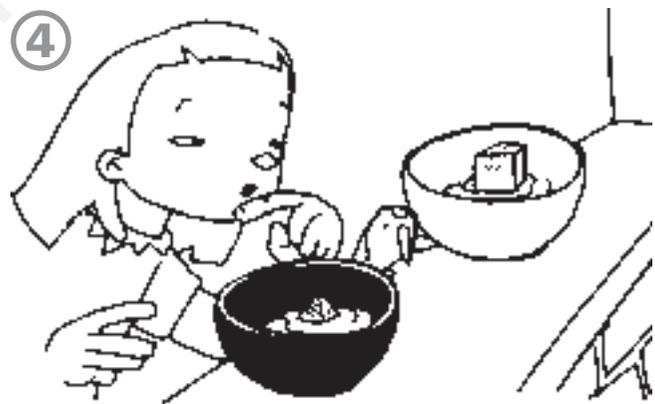
1 Pon un cubito de hielo en un recipiente de color claro.



2 Coloca otro cubito de hielo en un recipiente oscuro.



3 Después, coloca ambos recipientes al Sol.



4 Por último, espera a ver cuál se derrite primero.

**3** Escribe qué cubito de hielo se ha derretido primero y por qué crees que ha sido así.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Conocerse a sí mismo

Esta habilidad consiste en ser capaz de verbalizar los pensamientos, las emociones y los sentimientos referidos a uno mismo. Mostrar estas conductas verbales desarrolla la capacidad de observarse, la cual permite conocer:

- quién soy
- cuáles son mis capacidades, cualidades y limitaciones
- qué siento en cada momento y cómo expreso mis emociones
- cuáles son mis necesidades, deseos y preferencias

Esta habilidad forma parte de la **Inteligencia Intrapersonal**, ya que contribuye a la representación cognitiva de sí mismo y resulta fundamental para acceder al conocimiento de los demás, esto es, la **Inteligencia Interpersonal**. El autoconocimiento permite el desarrollo de la identidad personal como fundamento del autoconcepto (personal, social, escolar, familiar...), constituido por la suma integrada de las propias habilidades, atributos, actitudes y valores. La valoración de uno mismo constituye la **autoestima**.

## Actividades para su desarrollo

- ① Enumerar las conductas adecuadas que los alumnos manifiestan en diferentes contextos. Ponerlas en común:
  - En el centro escolar, en relación con los compañeros y las personas adultas.
  - En la familia.
  - En las relaciones con amigos, grupos de deporte, actividades, etc.
- ② Enumerar las conductas menos adecuadas que se tienen en los contextos anteriores.
- ③ Expresar qué emoción se siente cuando...
  - ... un compañero me molesta.
  - ... alguien me dice cosas desagradables.
  - ... un amigo está enfermo.
  - ... alguien me asusta.
  - ... veo a un compañero triste.
  - ... cuando nadie quiere jugar conmigo.
  - ... cuando los demás no me dejan jugar con ellos.
  - ... cuando un compañero no me hace caso.
- ④ Verbalizar los pensamientos que se tienen durante el estado emocional:
  - Lo que pienso / digo cuando estoy **alegre** es...
  - Lo que pienso / digo cuando estoy **enfadado** es...
  - Lo que pienso / digo cuando estoy **triste** es...
- ⑤ Preparar una «baraja emocional» formada por tarjetas que expresen las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco) para que los alumnos las identifiquen y las expresen facialmente. Cada uno elegirá una tarjeta y expresará la emoción correspondiente. Los demás deberán identificar cuál es la emoción.

## Sugerencias didácticas

- Con frecuencia, preguntar a los niños cómo se sienten en diferentes situaciones de la vida diaria en la escuela para que tomen conciencia de sus propios estados de ánimo.
- Promover la utilización de un vocabulario emocional cada vez más amplio, ya que nombrar las emociones es importante para facilitar al niño su reconocimiento, expresión y control. Realizar ejercicios sencillos de «familias emocionales». Por ejemplo: ¿Qué dos palabras son muy parecidas?

alegría    pena    felicidad / miedo    enfado    temor

- Fomentar que los alumnos expresen cuáles son sus necesidades, deseos y preferencias en las diferentes situaciones interactivas del aula. Emplear los turnos de escucha activa.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 Colorea las caras y relaciónalas con la emoción correspondiente.



alegría



sorpresa



miedo

enfado



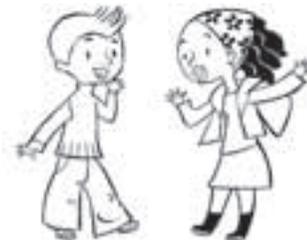
dolor



tristeza



- 2 Rodea lo que te gusta hacer y tacha lo que no te gusta.



## Identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas

Esta habilidad consiste en reconocer las emociones y sentimientos propios y asociarlos a las situaciones en las que tienen lugar y a las causas que los producen. Para conseguirlo, es necesario promover la autorreflexión mediante preguntas sencillas sobre las situaciones que los niños viven a diario y de los estados de ánimo que provocan en ellos. Las situaciones como el diálogo entre compañeros, el juego, las actividades de aprendizaje, las entradas y salidas al aula, etc. ocurren de determinado modo y son interpretadas emocionalmente por los alumnos. Se pretende que asocien sus estados de ánimo (positivos o negativos) a dichas situaciones.

Una misma situación puede ser interpretada de modo distinto en cada uno de los protagonistas de la misma. Analizando con detalle las circunstancias, se comprenderá mejor por qué se siente una emoción positiva o negativa.

Comprender las relaciones existentes entre cada situación y la emoción que provoca es fundamental para el mejor manejo de las mismas, así como para disponer de un autocontrol emocional más adecuado en las respuestas ofrecidas.

### Actividades para su desarrollo

① Pedir a los alumnos que piensen y pongan en común situaciones que conllevan estados de ánimo positivos en los diferentes contextos en los que interactúan, como el centro escolar, la familia, los amigos, el grupo de deporte, etc. Por ejemplo:

- Si ayudas a un compañero, te sientes...
- Si el profesor te felicita, te sientes...
- Si ganas en una carrera en el patio, te sientes...
- Si no puedes ir de excursión, te sientes...
- Si te invita un amigo a su cumpleaños, te sientes...
- Si no te sale bien una tarea, te sientes...

Se puede ampliar el número de ejemplos expuestos en función de las aportaciones de los alumnos. Al finalizar el debate, se debe hacer un listado de situaciones que provocan emociones positivas y negativas, clasificándolas según produzcan bienestar o malestar.

Es importante que el profesor explique las diferencias individuales en las emociones que se producen en la interpretación de cada situación.

② Observar situaciones en las que otros compañeros...

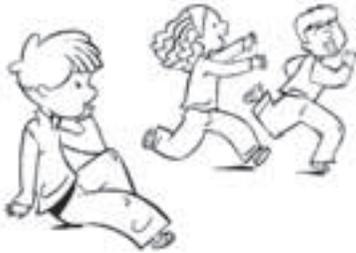
- ... trabajan en equipo.
- ... discuten por un objeto.
- ... se ayudan.
- ... molestan a otro.
- ... quieren llamar la atención de los demás diciendo o haciendo algo.

### Sugerencias didácticas

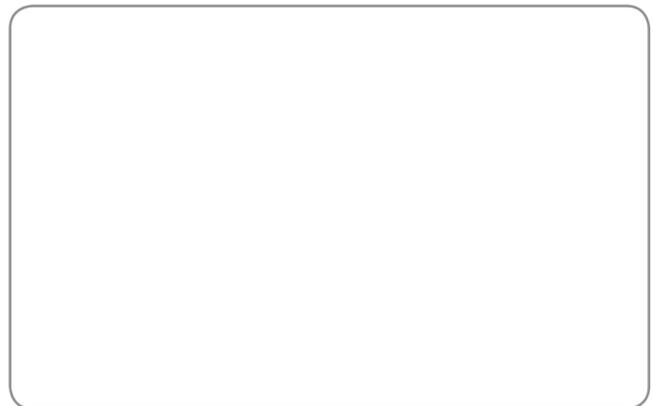
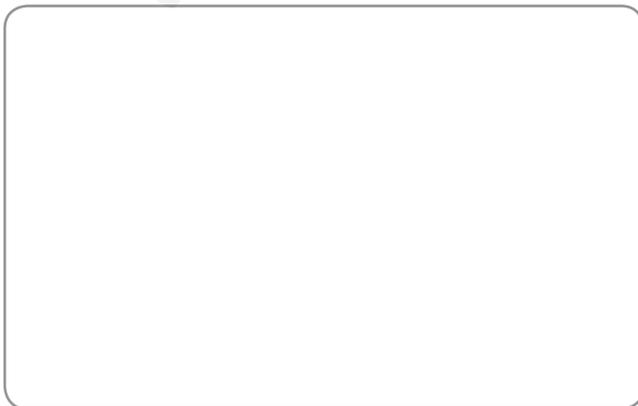
- El profesor puede explicar a los alumnos en cada situación (tanto positiva como negativa) que estime relevante el estado de ánimo que puede producir el comportamiento de cada uno. Por ejemplo: Cuando un compañero se muestra amable con otro, los dos se sienten **felices** o **satisfechos**; cuando un niño molesta a otro o le insulta, uno siente **rabia** o **enfado** y el otro puede sentir **miedo**; cuando alguien hace tonterías en clase para llamar la atención sus compañeros no pueden trabajar adecuadamente y se sentirán **molestos**...
- Como ampliación de la sugerencia anterior, el profesor puede enumerar una lista de situaciones diarias para que los alumnos las califiquen como positivas o negativas según el tipo de sentimientos producidos.
- Las lecturas correspondientes al área de Lengua pueden ser de gran utilidad para identificar situaciones positivas y negativas con respecto a las emociones que sienten los personajes que intervienen en ellas. Se pueden plantear preguntas tales como «¿Cómo creéis que se ha sentido?», «¿Por qué?», «¿Cómo te sentirías tú si...?», etc.
- La actividad anterior puede hacerse extensiva a las películas y a las situaciones que viven sus protagonistas.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 Relaciona las expresiones con la situación que las ha podido provocar.



- 2 Dibuja una situación en la que te sentiste muy feliz y otra en la que te sentiste muy enfadado.



## Reconocer las emociones de los demás

Esta habilidad, integrada en la Inteligencia Interpersonal, constituye un componente fundamental en el desarrollo de la empatía. Implica saber diferenciar entre los estados emocionales y las situaciones que los producen, inicialmente en uno mismo y, posteriormente, en los otros. Si sabemos reconocer cuándo otra persona está alegre, enfadada, triste, decepcionada, ilusionada, sorprendida, aburrida, etc., podremos comprender su perspectiva y colocarnos en su lugar.

El conocimiento de los demás exige identificar los comportamientos y afectos que se expresan, asignándoles etiquetas emocionales a sus estados de ánimo, tal y como se debiera hacer con los propios comportamientos. Si se mejora el conocimiento de los demás, se produce una interrelación social más respetuosa con los diversos puntos de vista y se desarrolla la habilidad cognitiva de «toma de perspectiva», fundamental para la prevención y resolución eficaz de posibles conflictos interpersonales en la convivencia escolar.

Esta habilidad está compuesta por otras numerosas subhabilidades, todas ellas de carácter empático, tales como la interpretación de las expresiones no verbales de los sentimientos, la escucha activa y la imaginación acerca de lo que estaríamos sintiendo nosotros si estuviéramos en el lugar del otro. Una persona con empatía reconoce los logros y fracasos de los demás, comprende cuando el otro necesita ayuda o cuando es preferible mantenerse al margen.

### Actividades para su desarrollo

- ① Exponer a los alumnos situaciones en las que sus protagonistas pueden tener emociones e identificar cuál es la que se produce. Por ejemplo:
  - Si un alumno molesta a otro, este se sentirá...
  - Cuando un profesor felicita al alumno, los dos se sentirán...
  - Si alguien amenaza a un compañero, este se sentirá... ¿Cómo se sentirán los demás si lo ven?
  - Si a un compañero le acusan de haber roto un objeto y resulta que no es cierto, ¿cómo se sentirá?
- ② Los alumnos aportan otras situaciones semejantes después de haber realizado la actividad anterior, en las que deben identificar los estados de ánimo provocados por el comportamiento de algunos compañeros de clase, tanto positivos como negativos.
- ③ El profesor explica a los alumnos que según las palabras que digamos y cómo las digamos los demás sentirán emociones positivas o negativas. Por ejemplo, cómo se sentirá un compañero si otro le dice:
 

• ¡Tú qué sabes!	• Te vas enterar, cómo te pille...
• Has sido muy amable, gracias.	• Eso son tonterías.
- ④ Enumerar los nombre de compañeros de clase que habitualmente se sienten...
 

• ... felices.	• ... ilusionados.
• ... tranquilos.	• ...contentos.
• ... calmados.	• ... (otras emociones y sentimientos positivos).

### Sugerencias didácticas

- Se hace un turno de intervenciones para que cada alumno explique vivencias personales y el resto de compañeros trate de identificar la emoción sentida.
- Fomentar las relaciones interpersonales: diálogos, juegos, trabajo en equipo con actitudes de escucha activa e identificación de las expresiones faciales de los estados de ánimo. Formular preguntas en los diálogos en torno a: «¿Qué es importante para ti?», «¿Cómo se puede ayudar a un compañero?», «¿Cómo podemos saber qué le pasa a un compañero?», etc.
- En la actividad 1 de la ficha para el alumno facilitar la comprensión cuando la competencia lectoescritora no sea suficiente.

# Reconocer las emociones de los demás

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1 Une cada emoción con su significado.

envidioso ●

● Nos ocurre algo bueno.

furioso ●

● Nos enfadamos muchísimo.

desanimado ●

● Estamos calmados.

tranquilo ●

● Deseamos lo que tiene otro.

feliz ●

● Estamos tristes y sin ganas de hacer nada.

2 Recorta y pega caras de personas. Después, escribe cómo crees que se sienten.



---



---



---

## Valorar las conductas positivas propias

Esta habilidad emocional consiste en reconocer expresamente el comportamiento positivo personal, valorándolo como adecuado y deseable para su propio bienestar y el de los demás, de acuerdo con las capacidades propias y con las normas sociales de convivencia interpersonal.

Esta habilidad es visible cuando el niño es capaz de reconocer y manifestar abiertamente su satisfacción ante los propios logros, y verbalizar las acciones realizadas atribuyéndolas a su intencionalidad, deseos, intereses y normas de adecuación social. La valoración de sus logros desarrolla la capacidad de autorreforzamiento.

Valorar las conductas positivas contribuye al mantenimiento de la propia autoestima. Igualmente, desde el punto de vista emocional, esta habilidad es muy valiosa para el afrontamiento inteligente de estados de desánimo, frustración, decepción, tristeza, etc.

### Actividades para su desarrollo

- ① En situación de debate grupal monitorizado por el profesor, cada alumno explicará aquellas situaciones en las que su comportamiento haya sido el adecuado y, por tanto, sea motivo de satisfacción para él por el logro obtenido: sensación de bienestar personal, sentirse a gusto consigo mismo, percibir aceptación de los demás, ser reforzado por alguien, etc. Por ejemplo:
  - Seguí las indicaciones de mis padres y me salió bien.
  - Pensaba que no sabría y sí lo hice.
  - Antes tenía un poco de miedo, pero ahora ya no, porque...
- ② Proponer adjetivos (etiquetas de personalidad o cualidades personales) que puedan asignarse al comportamiento manifestado en las situaciones anteriores como, por ejemplo, *simpático, amable, colaborador, cariñoso, trabajador, voluntarioso, habilidoso, etc.*
- ③ Preguntar a los compañeros que expresen si es conveniente cada una de las «etiquetas» anteriores para las conductas adecuadas que se han repetido varias veces.
- ④ Pedir a los alumnos que expresen el logro que consiguieron mostrando una de sus «buenas cualidades». Por ejemplo: «Cuando mi amigo estaba preocupado, yo le dije “no te preocupes que no pasa nada”, y él se tranquilizó un poco». (Cualidad: calmar a los demás). «Mi compañero no sabía hacer esa suma y yo le ayudé. Al final la hizo bien». (Cualidad: colaborador).
- ⑤ Resumir las actividades anteriores en forma de listado de conductas personales consideradas como positivas: ayudar a alguien, mostrarse amable, ser buen amigo, compartir las cosas, saber escuchar, sonreír, etc.

### Sugerencias didácticas

- El empleo del reforzamiento positivo como técnica de Modificación de Conducta permite la instauración, mantenimiento y desarrollo del comportamiento adecuado. Para ello es necesario que se refuercen mediante el elogio, aprobación y alabanza sincera las conductas adecuadas, valorando tanto el logro o el resultado obtenido como el esfuerzo realizado.
- Animar a los alumnos a que verbalicen su comportamiento adecuado y positivo, pero sin ostentación, con naturalidad, mostrando su satisfacción por el logro obtenido y compartiéndolo con sus compañeros y amigos.
- Debe prestarse especial atención a aquellos alumnos con baja autoestima que tengan tendencias a verbalizar frases de excesiva autoevaluación o crítica personal: «Yo no sé hacer nada», «Nunca me sale bien», «Soy malo», etc. En estos casos, se deberá ayudar a los alumnos a observar sus «conductas buenas», que siempre existen, a pesar de que ellos sean incapaces de prestarles atención y recrearse en ellas. Asimismo, debe ponerse especial consideración en evitar la denominada *falsa autoestima* o *autoestima sobrevalorada* en aquellos alumnos con tendencia a la magnificación interpretativa de sus logros.
- Para la generalización de los aprendizajes anteriores, se pueden proponer sencillos «deberes» en forma de conductas o acciones positivas que cada uno se comprometa a hacer diariamente. En las sucesivas puestas en común o dinámicas de grupos establecidas, se pondrán de manifiesto para que sean socialmente reforzadas.



Esta habilidad emocional consiste en disfrutar de la actividad que se está realizando. Constituye la base de lo que Csikszentmihalyi (1998) denomina *fluir* o estado de flujo. Es un estado emocional de disfrute de la propia actividad que se está realizando, de tal modo que llega a perderse la noción del tiempo por la «implicación personal» en la naturaleza de la actividad. En este nivel del primer curso, se pretenderá que los alumnos disfruten de las actividades escolares, tanto lúdicas como curriculares, especialmente de aquellas que más les gusten.

Automotivarse significa también darse ánimos para la realización de tareas de cualquier índole. Estos ánimos deben manifestarse mediante expresiones alusivas a los motivos e intereses que conducen al sujeto a actuar, así como al grado de dificultad o facilidad de las tareas, mostrando entusiasmo para afrontarlas y superarlas como reto personal.

La percepción que tienen los alumnos acerca de la necesidad del esfuerzo personal para aprender comienza a desarrollarse en estas edades, junto con la percepción de la capacidad aptitudinal («Soy/no soy capaz de hacerlo», «Sé/no sé hacerlo»). A este incipiente desarrollo de la capacidad de esforzarse debe asociarse el componente emocional positivo, es decir, el disfrute o satisfacción por la actividad que se realiza.

### Actividades para su desarrollo

- ① Elaborar un listado de actividades, con las aportaciones de todos los alumnos que sean agradables, motivadoras y produzcan disfrute, tales como determinados juegos, disfrazarse, leer cuentos, practicar algún deporte, tocar un instrumento musical, pintar, etc.

A continuación, confeccionar otra lista de actividades que sean menos atractivas, pero que formen parte de las obligaciones personales como, por ejemplo, realizar las tareas de clase, seguir las normas de comportamiento en el aula, ayudar en las tareas domésticas, levantarse temprano, obedecer a los padres, etc.

Escribir las dos listas en la pizarra. Entre todos, debatir cómo se puede asociar una actividad que guste menos con otra que agrade más (*Principio de Premack*) para, de esta manera, realizar la segunda después de haber hecho la primera. Por ejemplo: primero hacer los deberes y, después, jugar con el ordenador; primero hacer esta actividad de Lengua y después colorear estos dibujos...

Proponer que cada niño aporte combinaciones de las actividades anteriores (las que gustan menos junto con las que gustan más), especialmente en el ámbito de las tareas domésticas. En otra sesión posterior, poner en común los resultados obtenidos.

- ② Presentar a los niños situaciones en las que alguien se vea en dificultades para enfrentarse a un reto (realizar actividades que le gustan menos). Preguntarles cómo las resolverían sus personajes de cómic favoritos, sus héroes o los protagonistas de los cuentos que ellos más valoran. Por ejemplo, «Imagina que tu personaje favorito debe realizar algo que le gusta, como ir de excursión, pero también debe hacer las tareas de clase, ¿cómo lo haría?».

### Sugerencias didácticas

- Explicar a los alumnos en qué consisten los logros personales, que son diferentes según el esfuerzo, la motivación y los deseos de hacerlo bien. Los logros de cada uno son personales y deben ajustarse a sus características.
- Enseñarles a valorar que el esfuerzo personal continuado es muy importante para obtener buenos resultados y disfrutar aprendiendo, mucho más que confiar en las propias capacidades innatas. La verbalización de frases del tipo «Es importante que me haya esforzado», «Haré todo lo que pueda», «Prestaré atención y me saldrá mejor», etc. están especialmente indicadas para que los alumnos valoren su esfuerzo.
- Enfatizar la importancia de tolerar emocionalmente que no siempre se obtienen los logros que se desearían (tolerancia a la frustración), sin embargo, puede aprenderse de la situación y del error. Por ejemplo, plantear la necesidad de mayor esfuerzo, de atención, de más calidad en la tarea, de más reflexividad en las respuestas, etc.
- Prestar especial atención a aquellos alumnos con escasa motivación en general hacia la mayor parte de las actividades, sobre todo si existen problemas emocionales subyacentes. La propuesta de tareas sencillas, facilitadoras y lúdicas puede ser un primer paso para ayudarles a motivarse por la actividad *per se*.



## Saber lo que es importante en cada ocasión

Esta habilidad permite ofrecer respuestas socialmente adecuadas para resolver los conflictos interpersonales, que inevitablemente acontecen en la convivencia diaria en la escuela. Resolver conflictos y adecuar el comportamiento personal a lo importante de cada situación son competencias complejas que exigen la interacción de habilidades cognitivas (analizar los motivos del conflicto, generar posibles soluciones y pensar en las consecuencias), habilidades conductuales (saber cómo actuar en cada momento y hacerlo) y habilidades emocionales (manejar adecuadamente la emoción durante el conflicto). En el ámbito de la Inteligencia Emocional, todas estas dimensiones deben estar integradas. Ello conlleva las siguientes subhabilidades:

- Valorar las situaciones (de riesgo, de enfrentamiento, de tolerancia, de juego, etc.) observando las expresiones faciales asociadas al lenguaje de los demás compañeros.
- Disponer de respuestas socialmente adecuadas a la situación de conflicto (por ejemplo, saber qué hacer cuando otro compañero insulta, molesta o provoca).
- Manejar adecuadamente la posible alteración emocional que el conflicto puede ocasionar.

### Actividades para su desarrollo

- ① Para facilitar el conocimiento de las emociones que tienen lugar en las relaciones entre compañeros, plantear un debate sobre qué se siente en diferentes situaciones. Por ejemplo:
  - Cuando un compañero insulta a otro. ¿Cómo se sentirá la persona insultada? ¿Cómo se sentirá el que insulta?
  - Cuando alguien hace comentarios en voz alta para que los demás se rían mientras el profesor está explicando algo en clase. ¿A quién perjudica? ¿Por qué? ¿Cómo se sentirá el profesor? ¿Por qué? ¿Cómo se sentirán los demás alumnos? ¿Por qué?
  - Cuando una compañera te ha prestado sus lápices de colores y, después de utilizarlos, no se lo agradece. ¿Es adecuado o inadecuado ese comportamiento? ¿Cómo se sentirá tu compañera?
  - Cuando Felipe se ríe de un fallo de Lucas delante de todos. ¿Cómo se sentirá Felipe? ¿Y Lucas? ¿Y los demás? ¿Por qué piensas que lo ha hecho Lucas?
- ② De las anteriores situaciones expuestas, analizar los motivos que desencadenan un conflicto: «¿Por qué lo ha hecho?».
- ③ Proponer las soluciones para cada una de las situaciones expuestas en la actividad 1. Por ejemplo, si un compañero insulta a otro, ¿qué debería hacer el niño que ha insultado?, ¿y el que ha sido insultado?
- ④ Continuando con el análisis de las situaciones planteadas, prever sus consecuencias. Por ejemplo, «¿Qué pasaría si Felipe le pide perdón a Lucas?».

### Sugerencias didácticas

- Preguntar por los problemas o conflictos que suelen tener lugar en clase, en el patio o en cualquier dependencia del centro escolar. Elaborar un listado de situaciones para ser tratadas en debate con los alumnos, evitando la personalización y la culpabilización.
- Enseñar a los alumnos que en todas estas situaciones se producen estados de ánimo negativos que es necesario identificar para conocerlos mejor y actuar adecuadamente.
- Enseñar a los niños a evaluar las consecuencias o los resultados de sus acciones, incluyendo la manera de decidir entre varias elecciones posibles y la de anticipar lo que ocurrirá en respuesta a las palabras o acciones específicas. Esta sugerencia constituye la concreción del desarrollo de los diferentes tipos de pensamiento expresados anteriormente.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 Observa cada situación. Subraya el comportamiento adecuado y tacha el inadecuado.

Hoy no quiero jugar contigo.



El niño debería:

- Enfadarse y quedarse solo.
- Ir a jugar con otros.



El niño que ha golpeado debería:

- Pedirle disculpas.
- No hacerle caso.

- 2 Escribe el consejo que darías en los siguientes casos.

a) Dos compañeros están enfadados y ya no juegan juntos.

---



---

b) Dos niños han dicho a la vez que son los primeros de la fila, y están discutiendo por ello.

---



---

## Ser capaz de divertirse

Esta habilidad presupone la capacidad de emplear el tiempo libre y de ocio en actividades que produzcan estados emocionales positivos. Constituye una habilidad social, ya que en las diversiones grupales es necesaria la interactividad. Además, requiere recurrir a actividades personales que tengan la capacidad de producir diversión.

Ser capaz de divertirse es la habilidad emocional de autoadministrarse acciones que son capaces de hacerle a uno feliz, seleccionando las que son fuente de mayor interés.

La sana diversión conduce a un estado de felicidad personal y de equilibrio emocional.

### Actividades para su desarrollo

- ① Solicitar la participación activa por parte del grupo. Anotar en la pizarra actividades lúdicas y de interés que se realizan habitualmente. Por ejemplo: jugar con los amigos, leer cuentos, ir de acampada, entre otras.
  - Determinar el estado emocional que la actividad produce. Por ejemplo, ir de acampada puede producir diversión, sorpresas, risas y algo de miedo; leer un cuento procura distracción, entretenimiento y conocimiento de nuevas cosas.
  - Identificar las situaciones que, a pesar de ser divertidas, presentan algunas dificultades que deben afrontarse y solucionarse. Por ejemplo: Jugar con mis amigos es divertido pero a veces ocurre que... uno quiere ser el centro, no me gusta jugar a lo que ellos juegan...
  - Entre todos, proponer y debatir estrategias de actuación para superar las dificultades que plantea el ejercicio.
- ② Proponer la realización de un collage y disponer los materiales necesarios: revistas viejas, tijeras, pegamento, lápices de colores, cartulina, etc. Explicar a los niños que el *collage* debe contener diferentes situaciones que les provoquen diversión. Para ello, deberán recortar fotografías de revistas e intercalarlas con sus propios dibujos.

### Sugerencias didácticas

- Proponer a los alumnos actividades lúdicas diferentes a las que realizan habitualmente.
- Facilitar que compartan sus experiencias con los otros compañeros con el fin de despertar su interés.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 Rodea, con verde, las actividades que sepas hacer y, con rojo, aquellas que no sepas realizar.



- 2 Escribe algunas actividades que te gustaría aprender a realizar.

---



---



---



---



---



---



---



---



---

Esta habilidad emocional se refiere al autocontrol del comportamiento alterado y exaltado originado por la ira, la rabia o el enfado, que suelen desencadenarse ante situaciones de amenaza, reto, ofensa o provocación, en el contexto de las interacciones con el otro. En ocasiones, es la propia percepción (sesgada) del alumno la que provoca la reacción desmesurada.

El control de la ira se puede llevar a cabo a través de respuestas pasivas de evitación o escape de la situación, con el consiguiente coste emocional que conlleva. La estrategia más saludable es la de expresar el propio malestar sin mostrar agresividad, exponiendo las causas que lo producen y el daño emocional ocasionado. Adquirir esta habilidad implica ser capaz de emitir respuestas asertivas y socialmente adecuadas, por lo que incluye otras subhabilidades cognitivas, psicofisiológicas y conductuales referidas a:

- Detener el pensamiento *rumiativo*, porque se incrementa el nivel de alteración psicofisiológica.
- Aprender a relajarse.
- Aprender respuestas conductuales: verbales (saber qué decir y cómo expresar el enfado) y motóricas (retirarse del lugar, contener los gestos de agresión...).

Las fases a seguir para enseñar a los alumnos a controlar las respuestas de ira/rabia son las siguientes:

- ① Identificar lo que origina la emoción: interpretación equivocada, motivos justificados de ofensa, etc.
- ② Advertir las señales corporales de la emoción: cognitivas (lo que se piensa), conductuales (la posición del cuerpo, los gestos, lo que decimos y hacemos...) y fisiológicas (aumento del ritmo cardiaco, dificultades respiratorias, tensión muscular...).
- ③ Practicar actuaciones concretas de afrontamiento: alejarse de la situación, autoinstrucciones de tranquilización, relajación, respuestas asertivas, etc.

## Actividades para su desarrollo

- ① En situación de debate con los alumnos, exponer situaciones en las que hemos perdido el control, nos hemos puesto furiosos y hemos reaccionado de forma inadecuada o violenta. Plantear preguntas del tipo: ¿Cuál fue la causa? ¿Cómo lo notas? ¿Qué sentiste? ¿Cómo y cuándo terminó? ¿Conseguiste lo que querías? Con esta pregunta la atención se dirige hacia la consideración de las posibles consecuencias a corto plazo (descarga de la tensión) y a largo plazo (posible pérdida de amistades).
- ② Practicamos la «Actividad para mantener la calma» (véase la denominada *Técnica de la Tortuga* en: VALLÉS, A., (2006): *Alumnos con inatención, impulsividad e hiperactividad*. Ed. EOS, Madrid) en cuatro pasos:
  - Decirse a sí mismo: «¡Párate y mira a tu alrededor!».
  - Decirse a sí mismo: «¡Calma!».
  - Respirar profundamente por la nariz mientras contamos hasta cinco. Luego, contenemos la respiración mientras contamos hasta dos y expulsamos el aire por la boca lentamente, hasta contar cinco.
  - Repetir los pasos anteriores hasta haber recobrado la calma.
- ③ Enseñar a los alumnos a «hablarse a sí mismos» cuando estén muy enfadados. Por ejemplo, «Debo calmarme», «Es mejor tranquilizarse», «Le diré que estoy muy enfadado», «Parece que me estoy calmando»...

## Sugerencias didácticas

- Enseñar a los alumnos a distinguir entre sentimientos y acciones. Las emociones son adecuadas pero algunas formas de expresarlas no lo son. Asimismo, explicarles que los pensamientos que se tienen sobre las causas del enfado influyen mucho en la intensidad de la reacción. Cuando uno está emocionado (enfadado) piensa, siente y actúa, pero debe hacerse de modo inteligente.
- Explicarles que el enfado se puede expresar de manera asertiva, exponiendo la situación que nos ha molestado y utilizando mensajes en primera persona, en lugar de mensajes acusatorios. Se puede expresar enfado sin necesidad de gritar, agredir, pegar o insultar, mediante las palabras, comunicando con firmeza cómo te sientes.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 Observa la ilustración y marca las respuestas inteligentes a esta situación.



- ¡Ahora verá quién soy yo! ¡Como le pille se va a enterar!
- ¡Qué golpe! No pasa nada, seguiré jugando.
- ¡Ya no juego más! ¡Lo ha hecho a propósito!
- Cuando acabe el partido le diré que me he hecho daño y que trate de poner más cuidado la próxima vez.

- 2 ¿Qué sería bueno que hicieras cuando te sientes muy enfadado? ¿Cómo lo harías?

---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Controlar la ansiedad

La ansiedad es un estado de activación psicofisiológica que provoca malestar personal e impide el aprendizaje de los alumnos. Cuando un alumno está nervioso no posee el control de sus pensamientos y conductas. El exceso de activación motora, unido a la preocupación excesiva (cognitiva), da lugar al estado de ansiedad, que aunque no es considerado una emoción per se, sí constituye un estado de ánimo que dificulta y distorsiona el normal desenvolvimiento de los niños en la escuela.

La habilidad de controlar la ansiedad consiste en conseguir un estado de relajación corporal, ya que uno de los principales componentes de ella es la tensión de los músculos corporales. La relajación muscular unida al aprendizaje respiratorio es una de las estrategias básicas de afrontamiento. En la medida que el alumno posea esta habilidad, podrá ofrecer respuestas emocionales serenas y con un menor coste psicofisiológico. Unido al componente psicofisiológico, es igualmente importante considerar el elemento cognitivo referido a las autoinstrucciones («Debo y puedo estar tranquilo») y al autorreforzamiento («Parece que estoy más tranquilo, o lo estoy consiguiendo»).

### Actividades para su desarrollo

- ① Preguntar a los alumnos que piensen en situaciones que les generan ansiedad o «les ponen nerviosos». Luego, compartirlas entre todos. Se puede facilitar la actividad sugiriendo estos escenarios.
  - Situaciones de miedo o temor a algo o a alguien.
  - Situaciones sociales, como leer y hablar en público o con adultos.
  - Situaciones de relación con otras personas donde haya que poner en práctica una habilidad. Por ejemplo, una actuación teatral o una exhibición deportiva.
  - Situaciones de amenazas o de intimidaciones.
- ② Describir los síntomas que se manifiestan en cada uno y cómo los notan. Por ejemplo, si hay enrojecimiento facial, alteración del ritmo cardiaco, tensión muscular, respiración acelerada, llanto fácil, inquietud motora, náuseas, sensación de «nudo en el estómago», etc.
- ③ Los alumnos deben explicar los motivos por los que se «ponen nerviosos».
- ④ Al terminar el ejercicio de relajación, enseñarles a «hablarse a sí mismos». Por ejemplo, «Parece que estoy más tranquilo», «Ya no estoy tan nervioso como antes», etc.
- ⑤ Complementarlo con ejercicios de imaginación como, por ejemplo, «Imagínate a ti mismo que estás tranquilo y...
  - ...ya no tienes miedo».
  - ... no te peleas con nadie».
  - ... no estás preocupado».
  - ... un compañero te felicita por ello».

### Sugerencias didácticas

- Para un mejor entrenamiento en relajación muscular, puede emplearse el *Método de Jacobson* (relajación muscular progresiva y segmentaria) utilizando un audio y en coordinación con el profesor de Educación Física del centro.
- Utilizar el gimnasio para el inicio de las sesiones de relajación, organizando pequeños grupos de alumnos (5-6) en los primeros momentos, a efectos de evitar los problemas que inevitablemente suelen producirse (risas, desorden, etc.) si se inicia un entrenamiento con la totalidad de los alumnos de la clase. En la medida en que los pequeños grupos se vayan familiarizando con la técnica, se podrá aumentar paulatinamente el número de componentes mediante reagrupaciones.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 Colorea las partes de tu cuerpo en las que notas que estás nervioso. Después, escribe qué te suele ocurrir.



- 2 Lee y memoriza estos pasos, que te ayudarán a relajarte la próxima vez que te pongas nervioso.

- Practica ejercicios de relajación y de respiración.
- Ante un estado de ansiedad, imagínate en una situación en la que estás tranquilo, calmado y sin miedo.
- Piensa: «Lo podré hacer bien. Si no me sale bien, no pasa nada. Lo haré mejor la próxima vez».

# Comunicarse eficazmente con los demás

Esta habilidad permite expresar las emociones y comunicarlas a los demás de un modo claro y socialmente adecuado. Las habilidades de comunicación forman parte de la competencia social que posee el alumno y están constituidas por otras subhabilidades como las conductas no verbales (gestos y componentes paralingüísticos del habla) y las verbales (conversar, defender derechos, responder a las críticas, mostrarse asertivo, etc.).

En el ámbito emocional, cuando el estado de ánimo negativo inhibe (sentir vergüenza) o dimensiona la respuesta conductual (responder agresivamente), es necesario restablecer la calma o estado de ánimo para ofrecer respuestas verbales socialmente adecuadas. Solo de este modo se comunica al interlocutor lo que se siente de una manera inteligente.

La habilidad se manifiesta mediante la claridad comunicativa (congruencia entre el mensaje verbal y gestual) y la adecuación, en el sentido de control de la alteración emocional, empleando un lenguaje que transmite el sentimiento sin necesidad de descalificaciones ni respuestas violentas. El aprendizaje de esta habilidad, habitualmente se integra en los Programas de Habilidades Sociales.

## Actividades para su desarrollo

① Explicar a los alumnos que cuando uno está enfadado puede expresarlo de tres formas:

- a) Chillando, agrediendo, insultando, molestando...
- b) Callándose y no diciendo nada, aguantando el enfado, no expresar lo que le ocurre.
- c) Diciéndoselo a la otra persona: «Lo que me has dicho me ha molestado», «No debes insultarme», «Quiero que sepas que eso no es cierto»...

Plantear las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la forma más inteligente de comunicar la emoción?
- ¿Por qué?
- ¿Qué ventajas tiene?

Explicar, finalmente, las ventajas para la convivencia entre compañeros de mostrarse asertivo y respetuoso en el modo de hablar y expresar lo que sentimos.

② Explicar el siguiente argumento para transmitir a los alumnos la inadecuación de mostrarse agresivo con los demás:

*Algunos niños actúan de modo agresivo y eso no es inteligente porque no ayuda a sentirse bien, los demás le rechazan, se queda sin amigos porque le evitan. A nadie le gusta que le molesten, que le ridiculicen o escuchar que la otra persona es mejor o sabe más cosas.*

③ Realizar un *rol-play* (ensayo de conducta) sobre una situación en la que un niño le transmite su enfado de modo asertivo a otro. Al finalizar otro compañero (observador) le felicita. Repetir varias veces la escena hasta lograr un aceptable nivel de comunicación asertiva. Cambiar y alternar el orden y rol de los protagonistas.

## Sugerencias didácticas

- Diseñar diferentes situaciones de *rol-play* para la puesta en escena de las habilidades asertivas de comunicación, que respondan a los problemas de interacción habituales en el aula.
- Enseñar a los alumnos algunas habilidades de carácter paralingüístico: hablar con entonación, con claridad, esperar a que termine de hablar el interlocutor, no elevar el volumen de la voz, etc.

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1 Colorea la ilustración en la que un niño le comunica adecuadamente a su compañero que está enfadado.

Me ha molestado eso que has dicho.



¡No me molestes!



- 2 Escribe sí o no.

- Cuando un compañero habla...

¿Le escuchas?


¿Le miras a la cara?


¿Esperas a que termine para hablar tú?


- Cuando hablas tú...

¿Los demás te entienden?


¿Hablas muy fuerte?


¿Hablas muy deprisa?


¿Dejas que los demás también hablen?