2

PRIMARIA

Atención a la diversidad
Conocimiento del medio

PixéPolis

Autor
David Blanco Laserna

Inteligencia emocional
Antonio Vallés Arándiga

Revisores técnicos
M.ª Mar de la Mata de la Mata
Javier García Iglesias

EDELVIVES

Índice

Refuerzo (R) **3**
Unidad 1: Viaje al interior de tu cuerpo. **3**
Unidad 2: ¡Ponte a punto! **5**
Unidad 3: Ala, pata y aleta **7**
Unidad 4: Escamas, caparazones y tentáculos **9**
Unidad 5: La vida secreta de las plantas **11**
Unidad 6: El rostro de la Tierra **13**
Unidad 7: La nave Tierra **15**
Unidad 8: Los materiales, las fuerzas y el sonido **17**
Unidad 9: El lugar donde vivimos **19**
Unidad 10: ¡Manos a la obra! **21**
Unidad 11: ¿Quién atiende aquí? **23**
Unidad 12: ¡Cómo pasa el tiempo! **25**

Ampliación (A) **27**
Unidad 1: Las autopistas del cuerpo **27**
Unidad 2: ¿Leche de vaca o de soja? **28**
Unidad 3: Mamíferos buceadores **29**
Unidad 4: Quién te ha visto y quién te ve **30**
Unidad 5: Las mil caras de las hojas **31**
Unidad 6: Los líquenes **32**
Unidad 7: Los vecinos de la Tierra **33**
Unidad 8: Atracción invisible **34**
Unidad 9: ¿De campo o de ciudad? **35**
Unidad 10: Cultivando peces **36**
Unidad 11: ¡Te lo cambio! **37**
Unidad 12: Cómo hemos cambiado **38**

Procedimientos **39**
Unidad 1: Bien masticadito **39**
Unidad 2: Tras la pista **40**
Unidad 3: Pisando huevos **41**
Unidad 4: Retratando insectos **42**
Unidad 5: El laberinto de las plantas **43**
Unidad 6: La luz de otoño **44**
Unidad 7: Una constelación casera **45**
Unidad 8: Vasos cantantes **46**
Unidad 9: Por una clase mejor **47**
Unidad 10: El secreto de las herramientas **48**
Unidad 11: Una pausa para los anuncios **49**
Unidad 12: Parece que fuera ayer **50**

Días especiales **51**
El día de las personas mayores **51**
La semana de la ciencia **53**
El día del maestro **55**
El día de Navidad **57**
El día de la paz **59**
El día del agua **61**
El día del libro infantil **63**
El día de la Tierra **65**
El día de la música **67**

Inteligencia emocional **69**
1. Conocerse a sí mismo **69**
2. Identificar emociones en los demás **71**
3. Tener confianza en sí mismo **73**
4. Mostrarse optimista **75**
5. Rechazar peticiones poco razonables **77**
6. Tolerar la frustración **79**
7. Conversar **81**
8. Controlar la ira **83**
9. Tranquilizarse **85**
10. Aceptar las críticas justas **87**

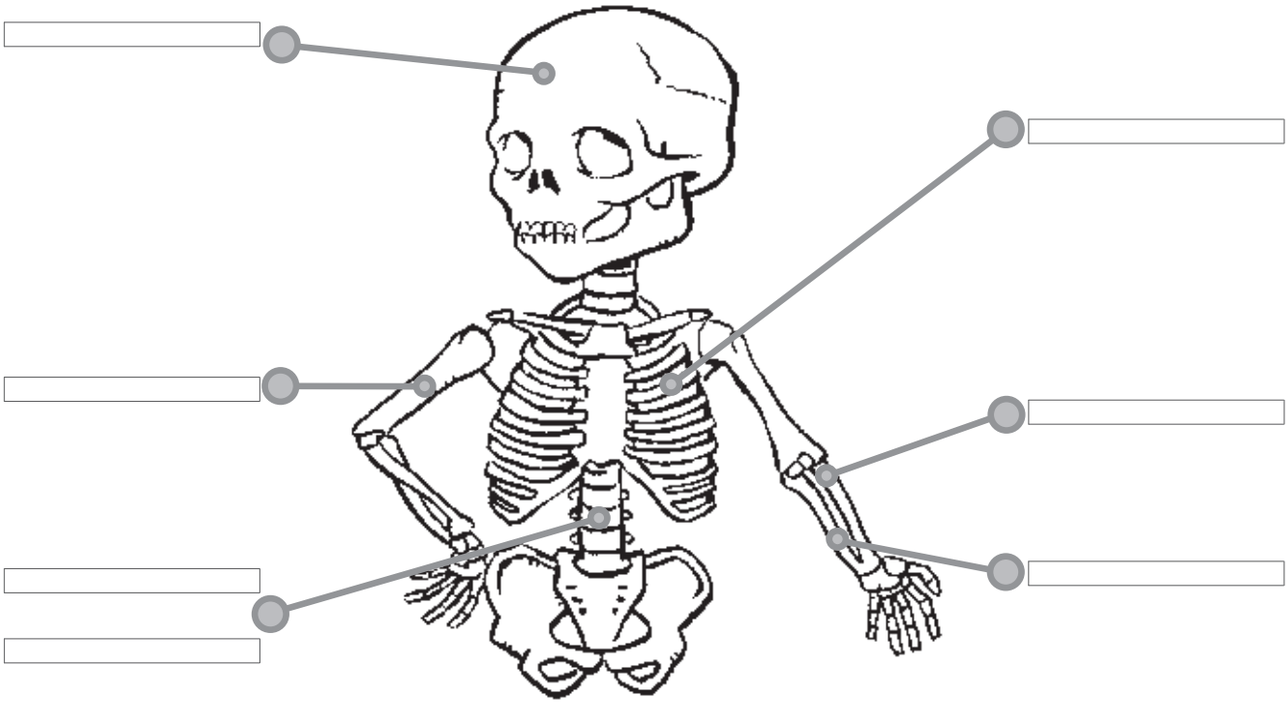
Viaje al interior de tu cuerpo

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

❶ Escribe V si la oración es verdadera, o F si es falsa.

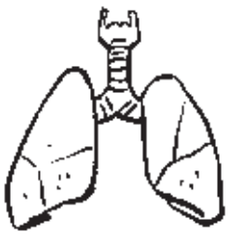
- ☐ Los músculos son duros y elásticos.
- ☐ En el intestino se separa la parte de los alimentos que necesitamos.
- ☐ Durante la inspiración expulsamos aire por la nariz.
- ☐ La gripe es una enfermedad del aparato respiratorio.

❷ Escribe el nombre de los huesos señalados en el dibujo.



❸ Une con una flecha cada órgano con el aparato al que pertenecen.

digestivo	respiratorio	locomotor



© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Viaje al interior de tu cuerpo

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

4 Marca las acciones que están relacionadas con la digestión.

☐ tragar ☐ estornudar ☐ masticar ☐ bailar

5 Encuentra las cuatro enfermedades. Rodea en azul las del aparato digestivo y en verde, las del respiratorio.

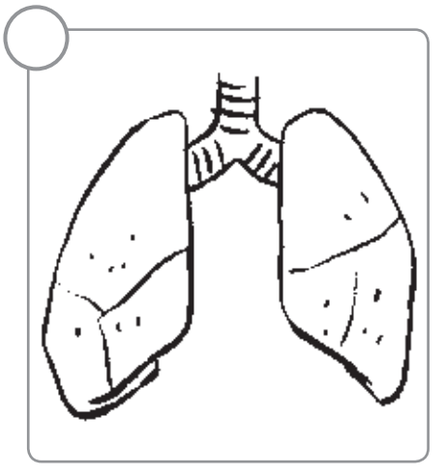
- indigestión
- asma
- resfriado
- diarrea

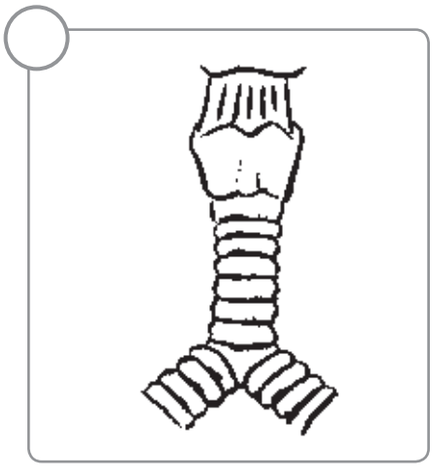
D	F	L	V	R	O	A	D	A	Y	K
I	N	D	I	G	E	S	T	I	Ó	N
A	G	F	J	H	Q	M	A	T	K	Ó
D	I	A	R	R	E	A	R	I	M	E
P	U	V	Y	Z	S	Z	X	M	N	J
E	C	R	E	S	F	R	I	A	D	O
T	A	V	I	D	X	F	R	U	L	F

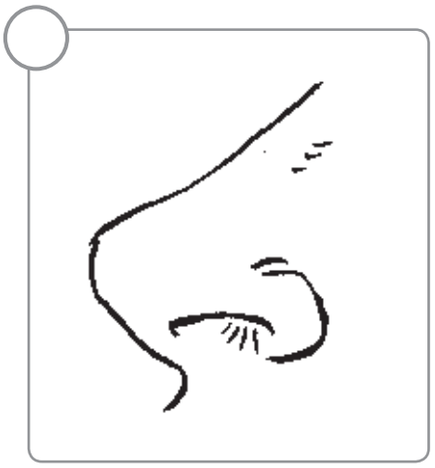
6 Completa la oración con el nombre de dos músculos.

Me siento sobre los _____ y los _____ cubren mi estómago.

7 ¿En qué orden intervienen durante la inspiración? Numera del 1 al 3.







 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

¡Ponte a punto!

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

❶ Escribe V si la oración es verdadera o F, si es falsa.

- ☐ Para estar sanos debemos comer siempre lo mismo.
- ☐ Divertirse es bueno para la salud.
- ☐ Si no dormimos lo suficiente, al día siguiente nos sentimos cansados y tenemos menos energía.
- ☐ Solo debemos ir al médico cuando estamos enfermos.

❷ Dibuja varios alimentos que sirvan de ejemplo para un desayuno saludable.

❸ Colorea las letras de los alimentos que debes tomar solo de vez en cuando.

pan	pescado	verdura
fruta	bollos	refrescos

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

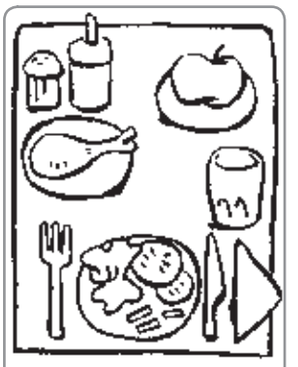
¡Ponte a punto!

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

4 ¿Por qué lavarnos las manos antes de comer es un hábito saludable? Subraya la respuesta correcta.

- Porque con las manos limpias los alimentos saben mejor.
- Porque la suciedad puede pasar a los alimentos.
- Porque es divertido.

5 Relaciona con flechas.



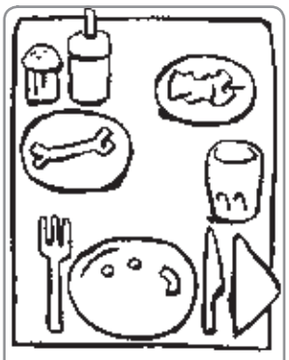
antes de comer

Evitamos ejercicios bruscos.

Lavamos la fruta y la verdura.

Nos lavamos los dientes.

Nos lavamos las manos.



después de comer

6 Piensa en el deporte que más practicas y completa las frases.

El deporte que más practico es _____

_____.

Para practicarlo me protejo con _____

_____.

Cuando lo practico me siento bien porque

_____.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Ala, pata y aleta

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

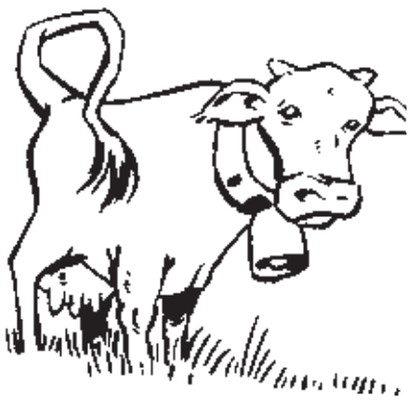
1 Marca las diferencias que hay entre animales y plantas.

- ☐ Los animales mueren y las plantas no.
- ☐ Las plantas no se consideran seres vivos.
- ☐ Los animales se desplazan de un sitio a otro y las plantas viven fijas en el suelo.
- ☐ Los animales no se reproducen y las plantas sí.
- ☐ Los animales se alimentan de otros seres vivos y las plantas fabrican su propio alimento.

2 ¿Por qué los mamíferos reciben este nombre? Marca.

- ☐ Porque madrugan mucho.
- ☐ Porque tienen mamas.
- ☐ Porque tienen madre.

3 Completa los nombres de estos mamíferos.



_ a _ _

_ _ r _ _ a

_ _ r _ _ a

4 Subraya la parte del cuerpo que usan los mamíferos para desplazarse.

el pelo las extremidades la cola las mamas

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

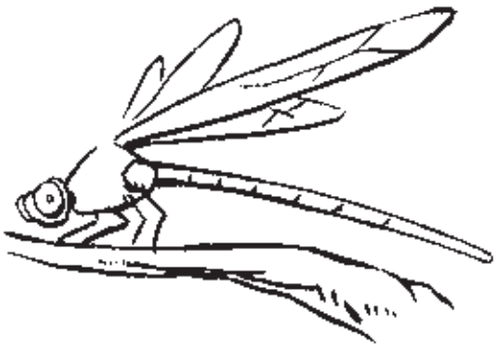
Ala, pata y aleta

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

5 Rodea los dibujos que están relacionados con los mamíferos.

6 Observa el ejemplo y explica por qué no es un ave.

Porque tiene pico, pero no tiene plumas.



7 Dibuja un ave, señala con flechas cuatro de sus características y escribe sus nombres.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Escamas, caparazones y tentáculos

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

1 Busca en la sopa de letras estos ocho reptiles.

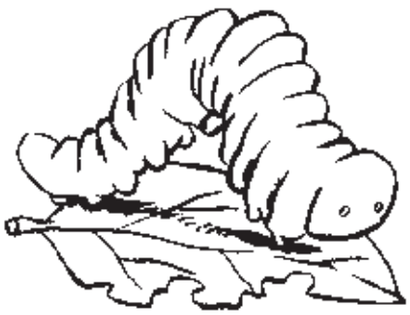
iguana	galápago	tortuga	culebra
serpiente	cocodrilo	lagarto	salamanquesa

T	O	L	E	P	A	C	U	Á	C	R	I	Z
O	S	A	L	A	M	A	N	Q	U	E	S	A
R	I	G	U	A	N	A	S	B	L	A	R	D
T	E	A	G	S	E	R	P	I	E	N	T	E
U	N	R	I	É	B	L	S	A	B	Y	Á	C
G	O	T	R	C	O	C	O	D	R	I	L	O
A	P	O	M	G	A	L	Á	P	A	G	O	N

2 Rodea los animales que no tienen huesos en el interior de su cuerpo.

serpiente gusano mosca renacuajo caracol

3 Completa los nombres de estos invertebrados. Después, copia las letras sombreadas y forma con ellas el nombre de otro invertebrado.



_R_GA

__IS_A

_U_GA

_____ → _____

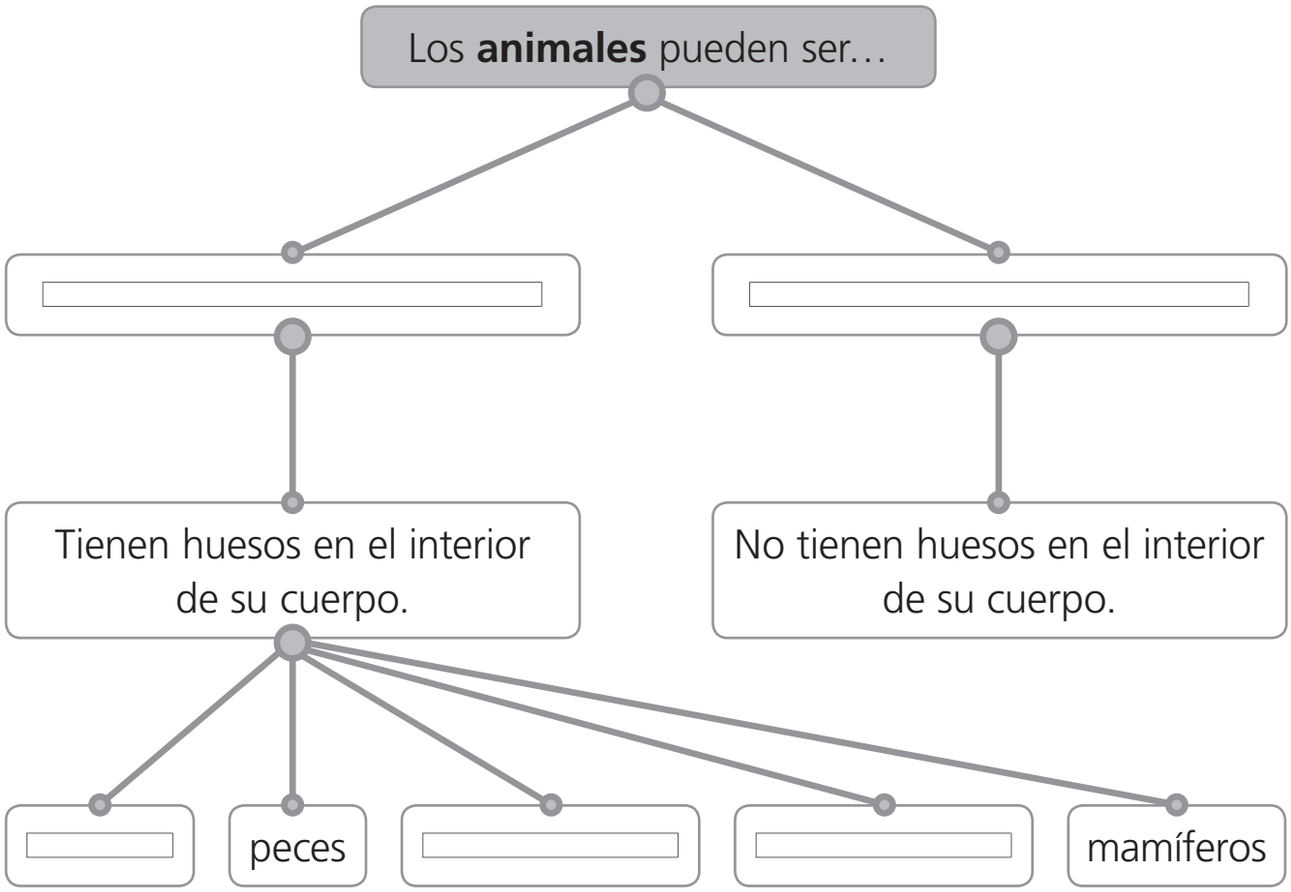
© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

4 Escamas, caparazones y tentáculos

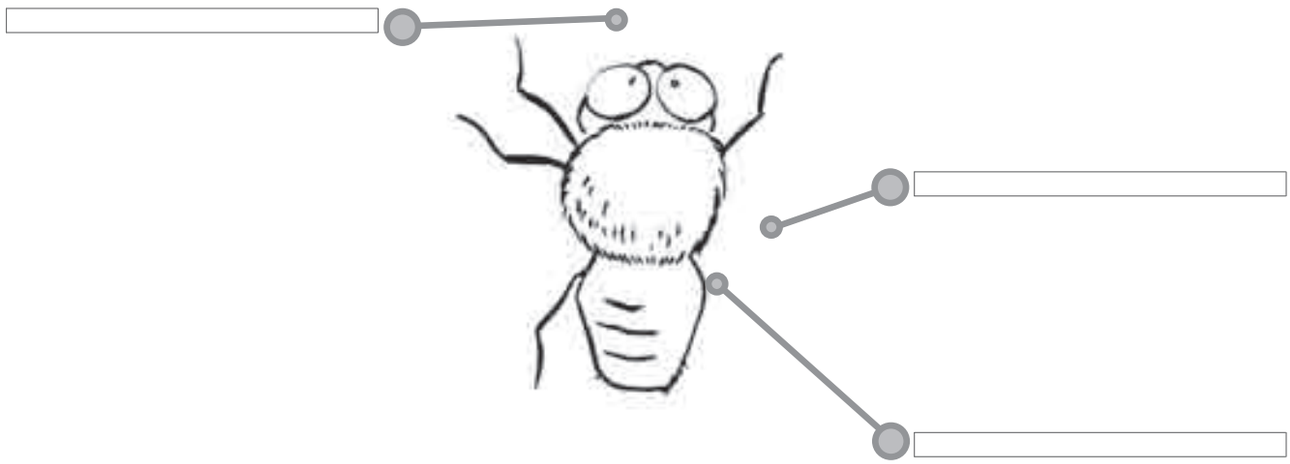
Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

4 Completa el esquema con las siguientes palabras.

aves invertebrados anfibios vertebrados reptiles



5 Dibuja las partes que le faltan a esta mosca y escribe los nombres.



© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

La vida secreta de las plantas

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

❶ Completa las siguientes palabras.

- Están unidas al tallo: _ O _ _ S
- Tienen el tallo flexible: H _ _ R _ _ _
- Lo producen las plantas y lo respiran los animales: _ X _ _ E _ _
- No tiene flores: H _ _ _ C _ _

❷ Dibuja la parte de la planta que realiza las siguientes acciones.

Absorbe agua y sustancias de la tierra.	Expulsa oxígeno al aire.	Permite que las sustancias suban desde la raíz.

❸ Tacha la acción que no pueden hacer las plantas por sí mismas.

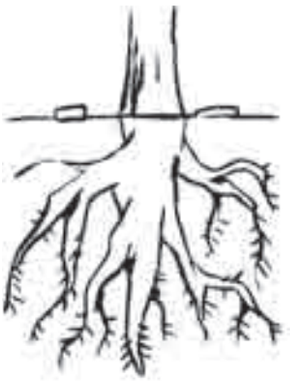
alimentarse desplazarse respirar

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

La vida secreta de las plantas

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

4 Las siguientes afirmaciones, ¿se refieren a las hojas o a la raíz? Marca la opción que corresponda.



☐	Crece buscando agua.	☐
☐	Sujeta la planta al suelo.	☐
☐	Crece hacia la luz.	☐
☐	Produce alimento.	☐
☐	Casi siempre es verde.	☐

raíz

hoja

5 ¿Qué hacen los cactus para soportar la escasez de agua del desierto?

_____

_____

6 Relaciona cada oración con la parte de la planta a la que se refiera.

Se forman dentro de las flores.	Se forman dentro de los frutos.	Con ellas se reproducen las plantas.

espinas | frutos | semillas | flores | flores | raíces

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El rostro de la Tierra

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

❶ Completa los esquemas como en el ejemplo.

Las montañas
↓
son las zonas más altas del terreno.

Los valles
↓
_____
_____

_____
↓
son zonas de tierra que entran en el mar.

Las islas
↓
_____
_____

❷ Colorea las letras de los elementos que hayan sido construidos por las personas.

montaña cantera isla
presa río
puente acantilado

❸ Escribe cuál es la mejor estación del año para observar las flores.

_____

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El rostro de la Tierra

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

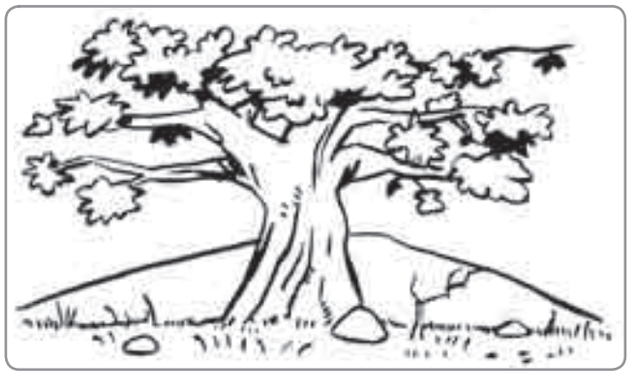
❹ Dibuja y colorea el aspecto que tiene el árbol en cada una de las estaciones.

invierno

primavera

otoño

verano



❺ Colorea la oración verdadera.

Los faros son propios de los paisajes de interior.

En los puertos se acumula el agua de los ríos.

En las canteras los barcos cargan pasajeros.

Los puertos son propios de los paisajes de costa.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

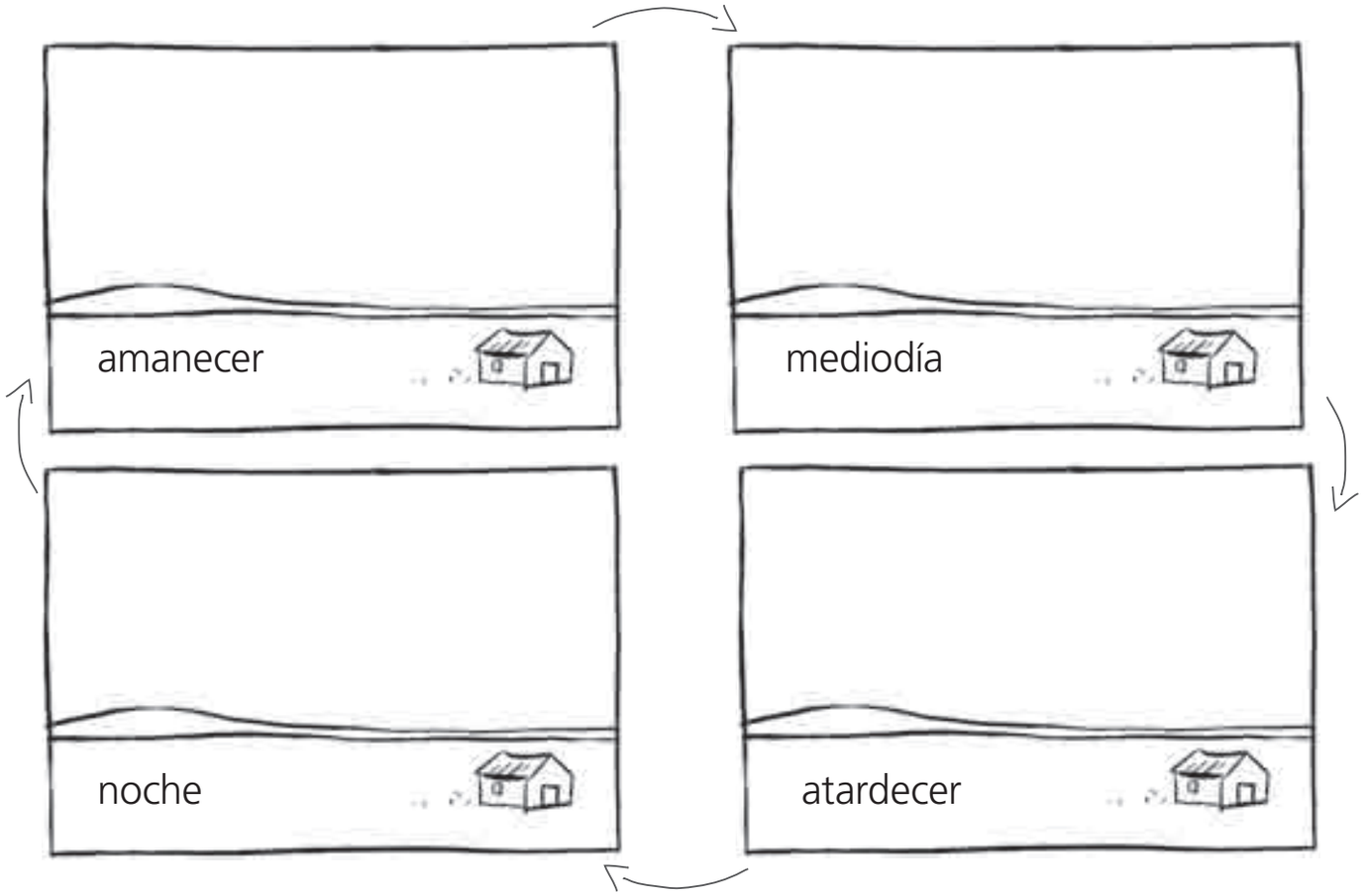
La nave Tierra

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

❶ Colorea la opción correcta.

La Tierra es…	una estrella	un planeta	una ciudad
El Sol es…	una estrella	un planeta	un pueblo

❷ Dibuja la posición del Sol en cada uno de los momentos del día.



❸ Escribe dos diferencias entre el invierno y el verano.

_____

_____

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

7 La nave Tierra

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

R

A

Procedimiento

Días especiales

Inteligencia emocional

4 Colorea de igual color los periodos de tiempo que duran lo mismo.

12 meses	24 horas	1 día	1 año

Tiempo que tarda la Tierra en dar una vuelta sobre sí misma.	Tiempo que tarda la Tierra en dar una vuelta alrededor del Sol.

5 Completa.

_____ gira, pero tenemos la sensación de que es _____ quien se mueve.

6 ¿Cuánto duran aproximadamente las estaciones? Subraya.

tres meses

dos meses

cuatro meses

7 ¿De dónde procede la luz de la Luna? Marca.

☐ de su interior ☐ del Sol ☐ de la Tierra

8 Relaciona cada frase con la estación correspondiente.

días cada vez más cortos	días cortos y noches largas	días largos y noches cortas

otoño	primavera	primavera	invierno	verano	otoño

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

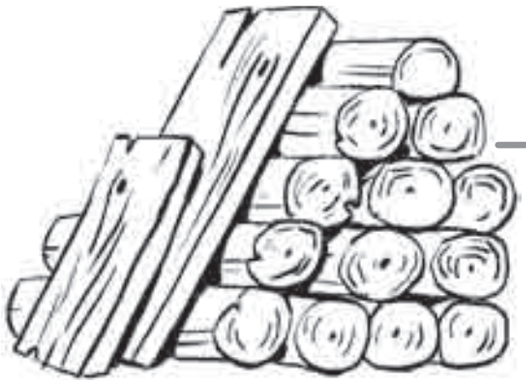
Los materiales, las fuerzas y el sonido

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

1 Lee y relaciona con el material que corresponda.

artificial y transparente	cemento
duro y rugoso	hielo
natural y frío	cristal

2 Dibuja un objeto que se pueda fabricar a partir del material del dibujo. Escribe su origen y su nombre.



Origen: _____ Objeto: _____

3 Escribe una nueva utilidad que puedas darle a estos objetos usados.

papel de periódico	_____
	_____
una camiseta rota	_____
	_____
una caja de zapatos	_____
	_____

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Los materiales, las fuerzas y el sonido

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

4 Busca y rodea en la sopa de letras cuatro acciones que pueden hacer las fuerzas sobre los objetos.

moldear
partir
mover
detener

M	O	L	D	E	A	R	P	D
O	Ñ	Q	Z	F	L	J	A	O
V	D	E	T	E	N	E	R	I
E	I	V	E	R	S	L	T	S
R	F	O	G	N	A	Y	I	N
H	P	E	S	M	B	Y	R	F

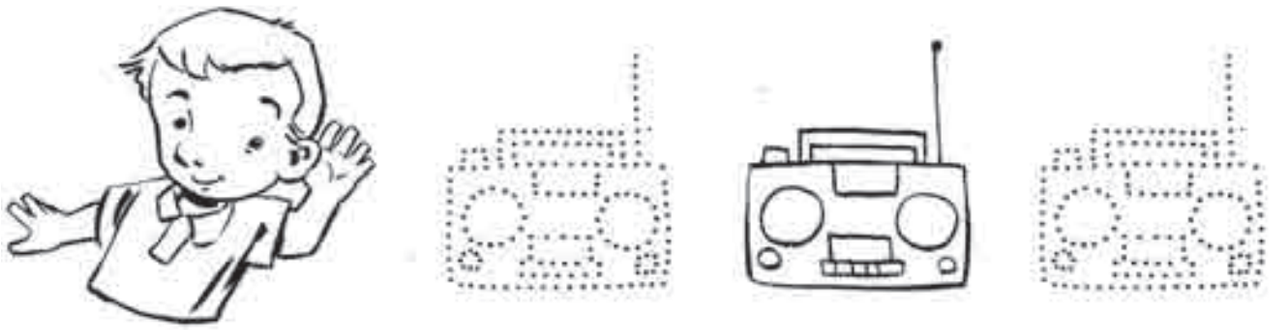
5 Relaciona el comienzo de cada oración con su final.

Un imán atrae	las personas hacia el suelo.
La Tierra atrae	los objetos de hierro.

6 ¿Qué sonidos diferentes puedes hacer usando solo tus manos? Pon al menos dos ejemplos.

_____

7 ¿Dónde colocarías la radio para que el niño oiga el sonido más débil? Repasa el dibujo correspondiente.



 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El lugar donde vivimos

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

❶ Marca las características que posee cada uno.

ciudad

- ☐ calles cortas y estrechas ☐
- ☐ mucho tráfico ☐
- ☐ edificios altos ☐
- ☐ poco tráfico ☐

pueblo

❷ Observa estos dos planos de una misma ciudad. ¿Cuál de ellos es el correcto?

a

b

El plano correcto es el: ☐

❸ Escribe V si la oración es verdadera o F, si es falsa.

- ☐ Los pueblos pequeños se dividen en barrios.
- ☐ Los vecinos pueden formar asociaciones para cuidar mejor de su barrio o localidad.
- ☐ Los servicios públicos siempre se realizan en la calle.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El lugar donde vivimos

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

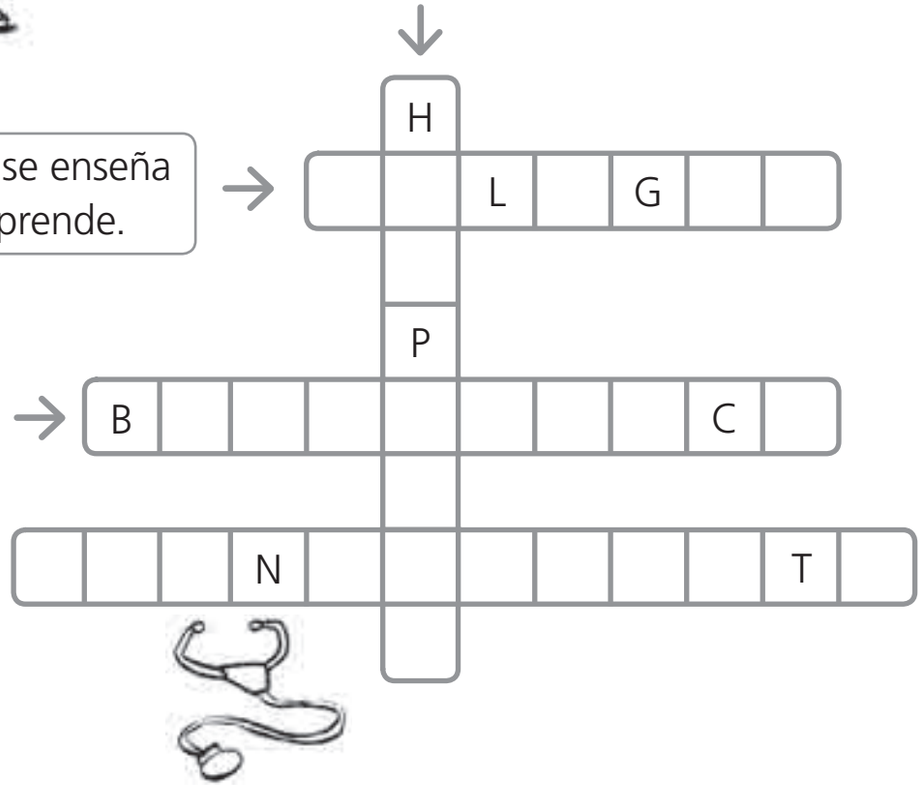
❹ Completa el crucigrama con los nombres de edificios públicos.

En él, se cuida la salud de las personas. ↓

En él, se enseña y se aprende. →

En él, se prestan libros. →

En él, trabaja el alcalde o la alcaldesa. →



❺ Completa.

Los servicios públicos atienden las necesidades de los _____.

Gracias a los servicios públicos, nuestra vida es más _____.

Los vecinos pueden _____ en el buen funcionamiento de su _____.

Muchos centros de salud, polideportivos, colegios y hospitales son _____.

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

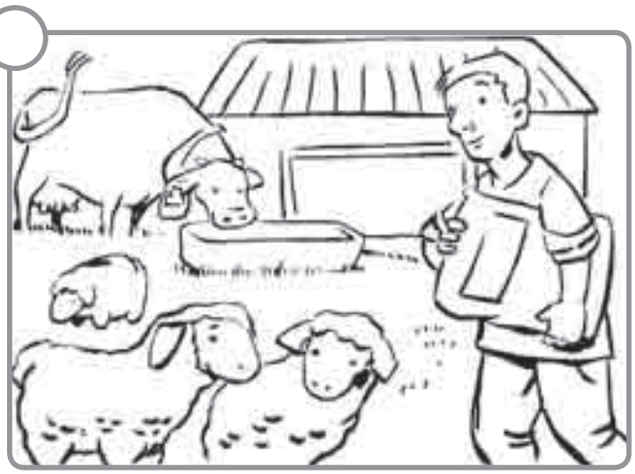
¡Manos a la obra!

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

1 Completa.

- Herramienta que utilizan los agricultores para cavar la tierra: _ z _ _ a
- Producto de la ganadería: l _ _ a
- Materia prima a partir de la cual se obtiene el queso: l _ _ h _
- Herramienta cortante del carpintero: s _ _ r _ _

2 Marca la actividad que prefieras y colorea las palabras que se relacionen con ella.



lechuga	redes	siembra	mina	luna
establo	arpón	lana	zanahoria	tractor
rocas	algodón	leche	oveja	barco

3 Rodea cuáles de las siguientes actividades producen alimentos.

pesca minería agricultura artesanía ganadería

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

¡Manos a la obra!

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

4 Colorea del mismo color cada producto y su materia prima.

algodón | fruta | diamante | cerdo

carbón | chorizo | jersey | zumo

5 Rodea la opción correcta.

En un taller trabaja… un obrero | un minero | un artesano

La mayonesa es… una materia prima | un producto elaborado

6 ¿Artesano o minero? Identifícalos y escribe el nombre de su actividad.

Trabajo con minerales y utilizo un martillo mecánico.

Soy _____.

Mi materia prima son los minerales y trabajo con ellos en mi taller.

Soy _____.

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

¿Quién atiende aquí?

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

❶ Marca en cada pareja la persona que trabaja en los servicios.

☐	agricultor	frutero	☐
☐	carnicero	ganadero	☐
☐	pescadero	pescador	☐
☐	minero	joyero	☐

❷ Colorea del mismo color la oración y el tipo de trabajo con el que se corresponde.

Atiende a pasajeros.
- transporte
- artesanía

Hace fotografías para una revista de coches.
- comunicación
- transporte

Vende verduras en un puesto del mercado.
- agricultura
- comercio

Fabrica jarrones en un taller.
- comercio
- artesanía

❸ Escribe cómo se llaman los lugares donde se compran y venden productos. Pon un ejemplo.

_____

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

11 ¿Quién atiende aquí?

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

R

A

Procedimiento

Días especiales

Inteligencia emocional

❹ Ordena las escenas escribiendo los números del 1 al 4.

❺ Lee la oración y colorea cuál es el trabajo de Marina.

Marina conduce un vehículo con muchos vagones, que circula por una vía y cada día transporta cientos de viajeros.

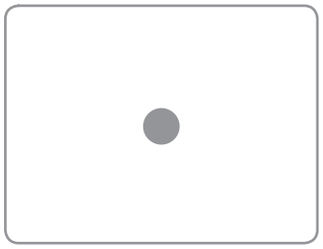
taxista

conductora de autobús

conductora de tren

camionera

❻ Las siguientes palabras, ¿se relacionan con medios de comunicación colectivos o individuales? Marca lo que corresponda en cada caso.



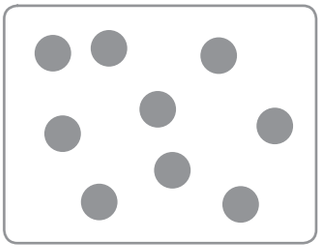
individual

☐ periodista

☐ mensaje de móvil

☐ escritora

☐ sello



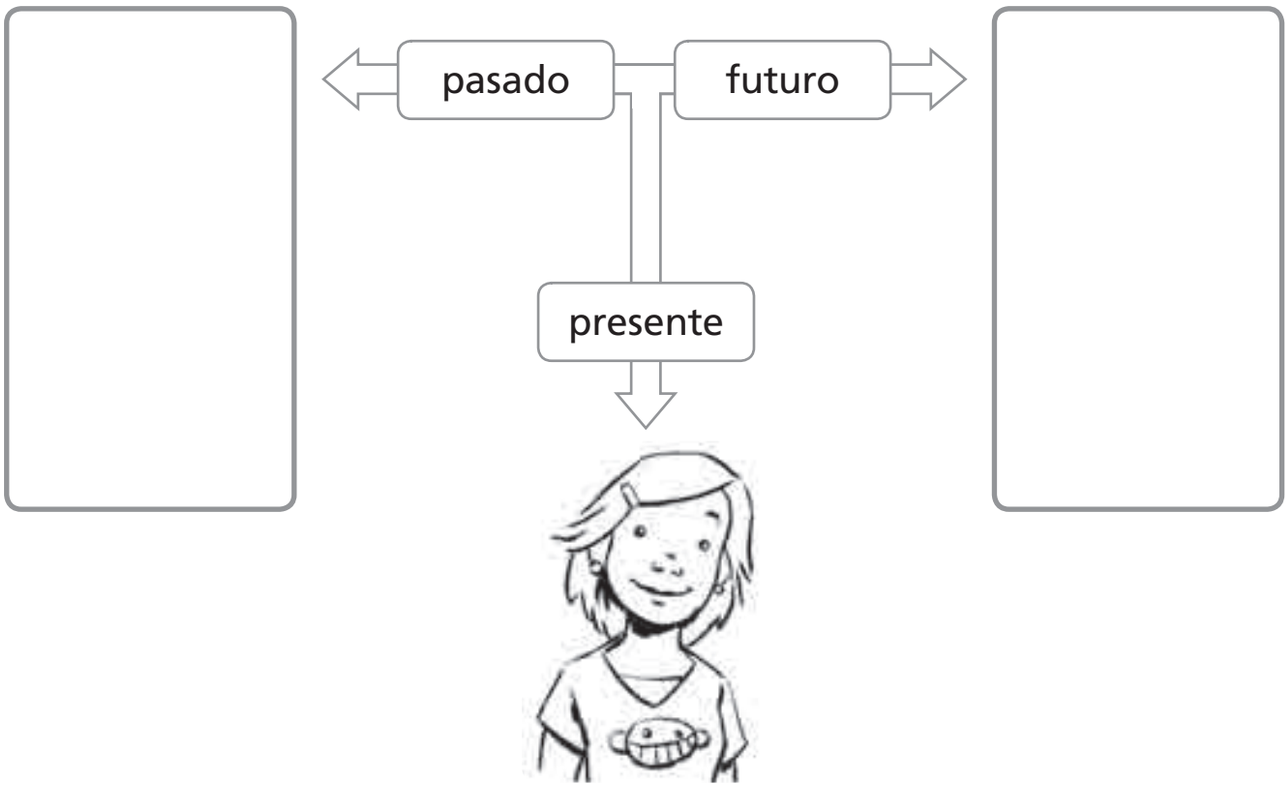
colectivo

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

¡Cómo pasa el tiempo!

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

❶ Dibuja a esta chica de pequeña y de mayor donde corresponda.



❷ Ordena los siguientes objetos del más antiguo al más moderno escribiendo los números del 1 al 3.

❸ Escribe un aspecto de nuestra vida que haya mejorado gracias a los inventos y otro que haya empeorado.

Ha mejorado… _____

Ha empeorado… _____

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

¡Cómo pasa el tiempo!

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

4 ¿Cómo vivían las primeras personas que habitaron la Tierra? Responde a las preguntas.

- ¿Dónde vivían? _____
- ¿Qué comían? _____
- ¿Cómo se vestían? _____

5 Hace 500 años, una carta tardaba meses en llegar a otro país, pero ahora solo tarda unos días. Marca por qué crees que esto es posible.

- ○ Antes se escribían más cartas y había menos carteros.
- ○ Antes los países se encontraban más lejos unos de otros.
- ○ Ahora los transportes son más rápidos que antes.

6 Relaciona los elementos.

Guarda colecciones de objetos de épocas pasadas.	ruina
Nos recuerda un acontecimiento o un personaje del pasado.	museo
Es lo que queda de un edificio o una ciudad muy antigua.	monumento

7 Escribe V si la oración es verdadera o F, si es falsa.

- ☐ Las personas lograron domesticar los animales en los últimos 200 años.
- ☐ Hace 50 años pocas mujeres trabajaban fuera de casa.
- ☐ Lo que pertenece a un pasado lejano se llama moderno.

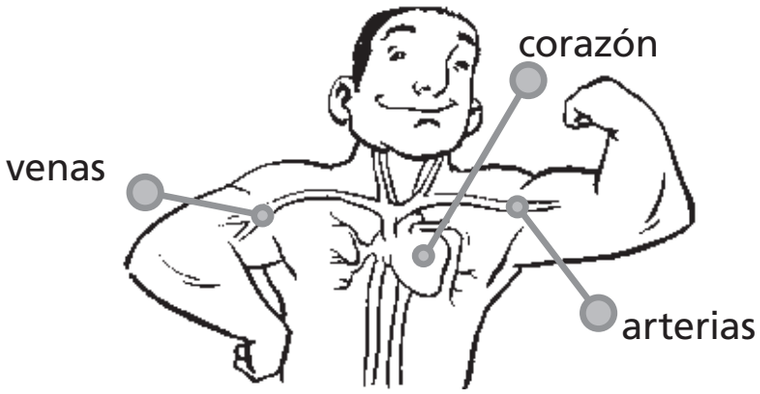
© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Las autopistas del cuerpo

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Cuando los alimentos llegan al intestino, las sustancias útiles pasan a la sangre a través de unos agujeros muy pequeños.

La sangre es un líquido que recorre todo el cuerpo, viajando por una red de tubos flexibles, que se llaman venas y arterias.



El corazón es el motor que se ocupa de mantener la sangre en movimiento. Junto con la sangre, las venas y las arterias, forma el aparato circulatorio.

1 ¿Qué sucede después de que los alimentos lleguen al intestino? Relaciona el comienzo de cada oración con su final.

Las sustancias útiles	se expulsan por el ano.
Las sustancias inútiles	pasan al aparato circulatorio.

2 Marca el órgano del aparato circulatorio.

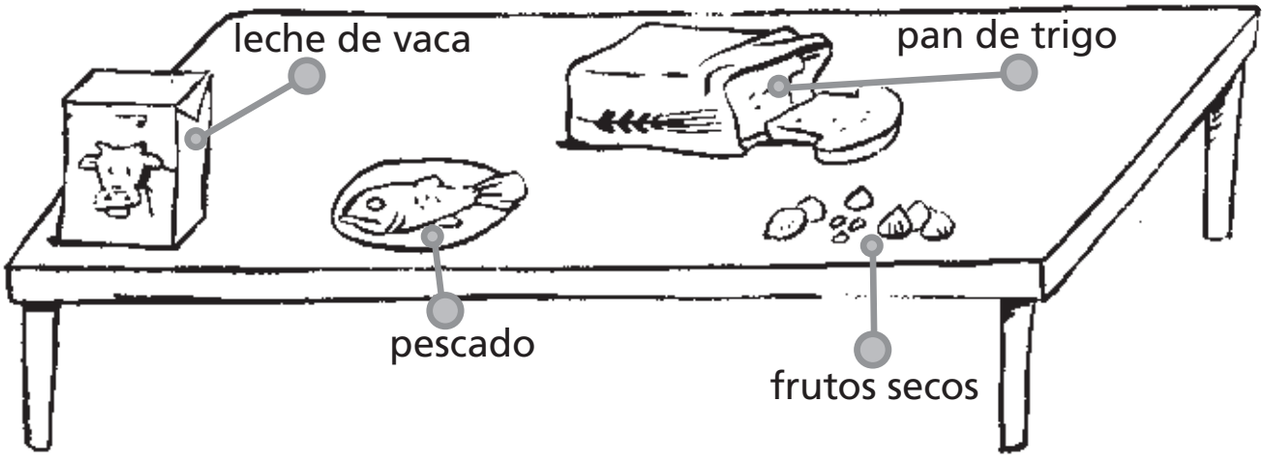
© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

2 ¿Leche de vaca o de soja?

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Hay personas que tienen alergia a algunos alimentos y si los toman, se ponen enfermas.

Estos son algunos alimentos comunes que pueden producir alergia:

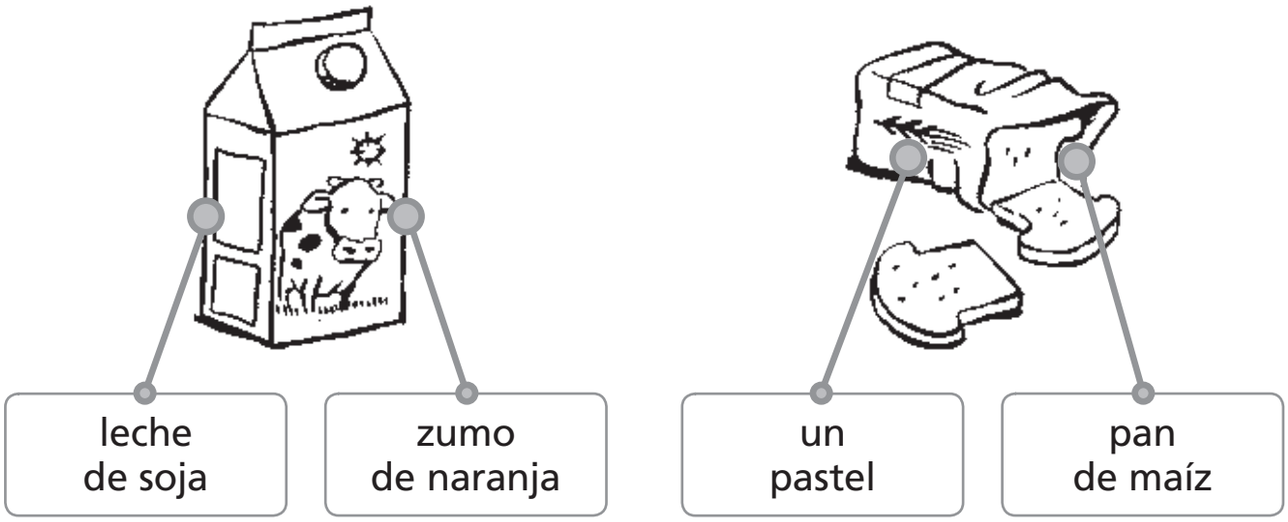


Las personas alérgicas cambian esos alimentos por otros parecidos que les sientan bien, como la leche de soja o el pan de maíz.

1 ¿Qué alimentos producen alergia con más frecuencia? Marca.

☐ la carne ☐ la leche de vaca ☐ el chocolate ☐ el trigo

2 Colorea el nombre del alimento por el que se pueden cambiar.



 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Mamíferos buceadores

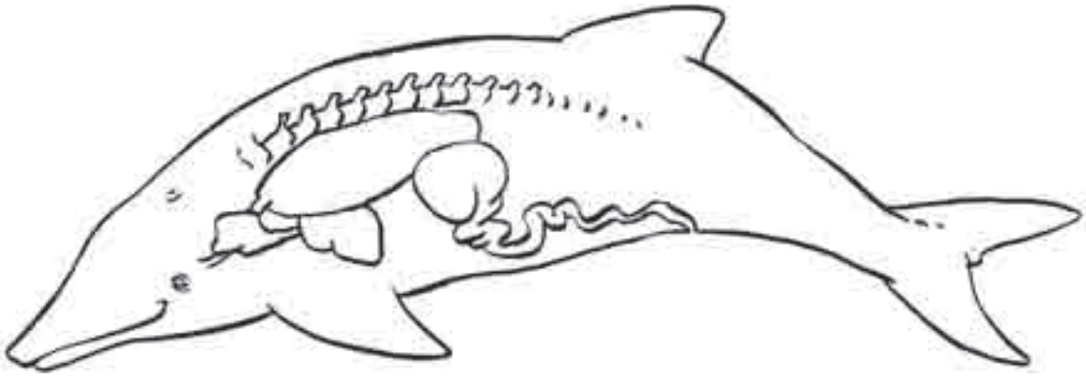
Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Las ballenas son mamíferos y por dentro se parecen bastante a nosotros. También tienen pulmones y en eso se distinguen de los peces, que no necesitan aire para respirar.

¿Cómo se las arreglan entonces las ballenas? Para empezar, tienen la nariz encima de los ojos, para tomar aire sin necesidad de sacar toda la cabeza fuera del agua.

Por supuesto, sus pulmones son muy grandes y son capaces de aguantar la respiración durante casi una hora.

1 **Los delfines también son mamíferos. Señala con una flecha y escribe el nombre de dos aspectos que los diferencien de nosotros y que tengan en común con las ballenas.**

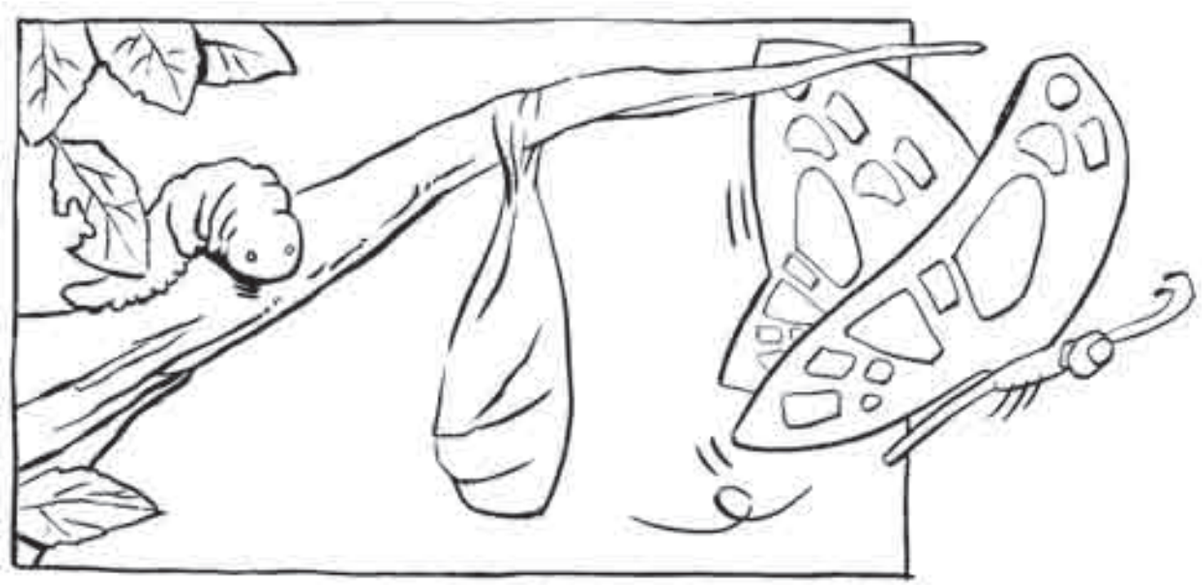


© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

4 Quién te ha visto y quién te ve

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Muchos insectos presentan al nacer un aspecto muy parecido al que tendrán cuando sean adultos. Otros, sin embargo, sufren una transformación espectacular llamada metamorfosis.



Las mariposas, por ejemplo, son orugas cuando nacen. Al cabo de un tiempo, hilan un capullo en el que se envuelven como momias.

Pasados unos meses, el insecto rompe su envoltura y... ¡Sorpresa! Nadie reconocería en la mariposa que sale a la oruga que se metió dentro.

1 Ordena la serie escribiendo los números del 1 al 3.

◯ mariposa ◯ oruga ◯ capullo

2 ¿Qué insectos sufren metamorfosis? Márcalos.

☐ Los que casi no cambian desde que nacen hasta que se hacen adultos.

☐ Los que cambian mucho de aspecto desde que nacen hasta que son adultos.

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Las mil caras de las hojas

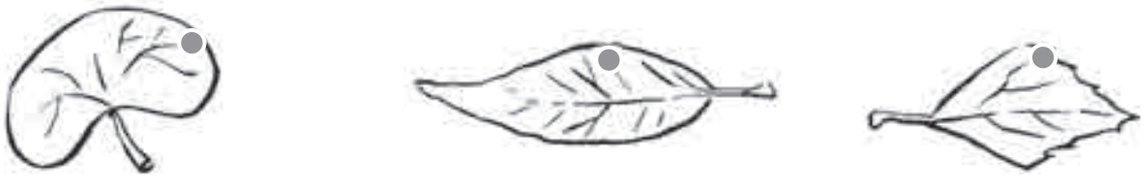
Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Si te fijas en las hojas de un árbol o de un arbusto, descubrirás que tienen formas muy variadas: de corazón, de lanza, de huevo, de estrella, de sierra… Igual que el color del pelo o de los ojos ayuda a distinguir a las personas, el aspecto de las hojas sirve para diferenciar unas plantas de otras.

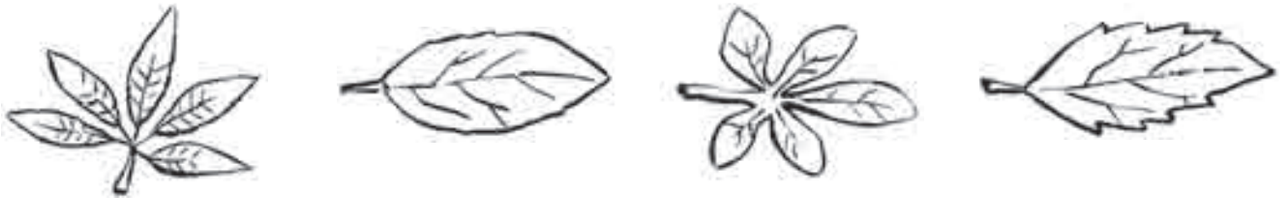
Todas estas hojas se pueden dividir en dos grandes grupos: simples y compuestas. Las simples están hechas de una sola pieza, mientras que las compuestas están formadas por varias hojitas más pequeñas.

1 Relaciona cada hoja con su forma.

de riñón | de rombo | de lanza



2 Rodea de azul las hojas simples y de rojo las compuestas.



© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Los líquenes

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Existe una clase muy particular de seres vivos que se llama liquen. Seguro que has visto alguno; son como costras ásperas que se agarran a la superficie de las rocas, del cemento o de los árboles y pueden ser de muchos colores: grisáceas, verdes, pardas o naranjas.

Los líquenes son muy sensibles a la contaminación. Si encuentras muchos en una zona, quiere decir que el aire está limpio. Si hay pocos, es muy probable que los niveles de contaminación sean altos.

1 Tacha las características que no correspondan a los líquenes.

- Son rocas.
- Les afecta la contaminación.
- Son siempre verdes.
- Son suaves.

2 Relaciona los elementos.

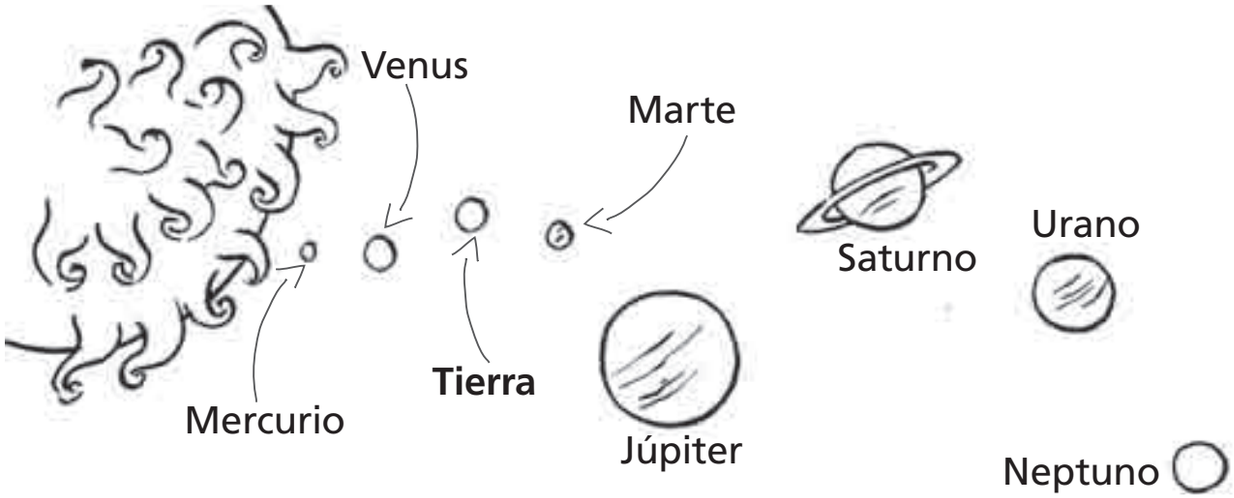
muchos líquenes	mucha contaminación
pocos líquenes	poca contaminación

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Los vecinos de la Tierra

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

La Tierra no es el único planeta que gira alrededor del Sol.
Existen otros siete planetas: Mercurio, Venus, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno.



La Tierra se encuentra entre Venus y Marte. Nuestro planeta es más grande que ellos, y también que Mercurio, pero es más pequeño que los demás.

La Tierra es el único planeta donde sabemos que hay vida.

1 ¿Qué planetas se encuentran más cerca del Sol que la Tierra? Rodea.

Saturno Mercurio Venus Júpiter

2 Escribe el nombre de dos planetas que sean más grandes que la Tierra.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

8 Atracción invisible

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Los imanes pueden hacer que algunos objetos metálicos se acerquen a ellos sin necesidad de tocarlos. Se fabrican con distintas formas: de barra, de disco o de herradura.

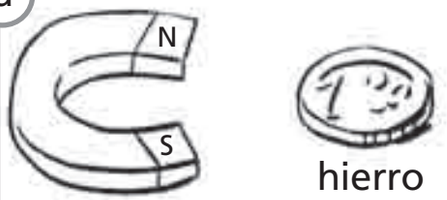
Sea cual sea su aspecto, siempre tienen dos caras, que se llaman polos: el polo norte (N) y el polo sur (S).

Los polos iguales se repelen y los opuestos se atraen.

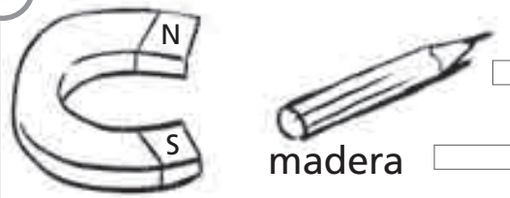
1 Marca los dibujos correctos.

2 ¿Qué sucede después? ¿Por qué? Escribe tu respuesta.

a



b



 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

¿De campo o de ciudad?

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

En la época de nuestros abuelos había más gente que vivía en los pueblos que ahora. El trabajo en el campo era duro y, con el tiempo, muchas personas se marcharon a las ciudades porque pensaron que allí vivirían más cómodas.

Hay pueblos que llegaron a quedarse sin habitantes y que ahora se llaman «pueblos fantasma».

Hoy en día empieza a haber gente que se cansa de la vida en la ciudad y se marcha a los pueblos para vivir cerca de la naturaleza.

1 **Piensa en dos motivos por los que te gustaría vivir en un pueblo y otros dos por los que preferirías vivir en la ciudad.**

pueblo	ciudad
_____	_____
_____	_____
_____	_____

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

10 Cultivando peces

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Los peces no solo se pescan en los mares y los ríos. También se pueden cultivar, como las plantas, con una técnica muy antigua que se llama acuicultura.

Los peces se introducen en grandes piscinas o estanques, donde reciben alimento y se reproducen. Cuando alcanzan la madurez se pescan, de igual forma que se recogen las cosechas.

Muchos pescados que consumimos habitualmente proceden de la acuicultura, como los salmones y las truchas.

1 Ordena las piezas para formar una oración con sentido y escríbela.

son alimentados por el hombre.

En el mar, los peces

mientras que en la acuicultura

buscan su propio alimento,

_____

_____

_____

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

¡Te lo cambio!

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Aunque te parezca mentira, el dinero no ha existido siempre. Antes de que se inventara, las personas utilizaban el trueque. El trueque consiste en recibir algo, que puede ser un objeto o un servicio, dando otra cosa a cambio.

Un pescador podía ofrecer lo que acababa de pescar; un agricultor, los tomates de su cosecha; un artesano, las botas, los muebles o los vasos que salían de su taller.

Hoy día, hay gente que intenta recuperar el trueque, sobre todo a través de internet.

❶ A continuación se presentan tres maneras de conseguir un libro. Marca cuál de ellas es un trueque.

- ○ Cambiar el libro por otro libro.
- ○ Recibir el libro como regalo.
- ○ Pagar el libro con tarjeta.

❷ ¿Prefieres el trueque o el dinero? ¿Por qué?

_____

_____

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

12 Cómo hemos cambiado

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Las ciudades y los pueblos se renuevan constantemente. Se cierran comercios y se abren nuevas tiendas. Las aceras se estrechan o se amplían, se instalan farolas más modernas, la gente cambia de domicilio, se construyen aparcamientos o centros comerciales.

Las personas mayores van registrando todos esos cambios. Para ellos cada rincón guarda su historia. A lo mejor recuerdan que, cuando eran niños, había un parque donde ahora se levanta tu casa, o que el supermercado donde compras el pan era el cine donde vieron su primera película.

1 Fíjate bien en el entorno donde vives. ¿Qué edificio te parece más antiguo? ¿Por qué?

_____

_____

2 Busca en internet una foto antigua de tu ciudad o tu pueblo. Encuentra en ella tres diferencias respecto a la imagen que muestra hoy en día el mismo lugar y coméntalas en clase con tus compañeros.

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Viaje al interior de tu cuerpo • Bien masticadito

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

En la boca la comida se mezcla con la saliva, que nos ayuda a digerirla.
Descubramos por qué hay que masticar bien.

¿Qué necesitamos?

- una miga de pan
- témperas

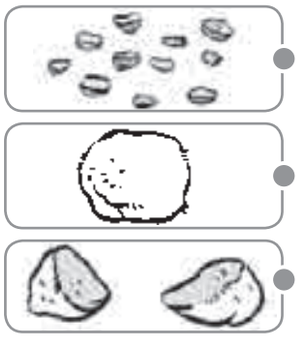
① Amasa la miga hasta formar una bola compacta.

② Píntala de naranja con las témperas.

③ Parte la miga por la mitad y pinta de color azul las nuevas zonas blancas.

④ Sigue partiendo las migas y pinta de distintos colores las nuevas zonas de miga blanca.

1 Imagina que la miga fuera un trozo de comida y la témpera, la saliva. Relaciona.



- alimento sin masticar
- alimento bien masticado
- alimento poco masticado

2 ¿En qué imagen de la actividad anterior habría más miga en contacto con la saliva? Rodea.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

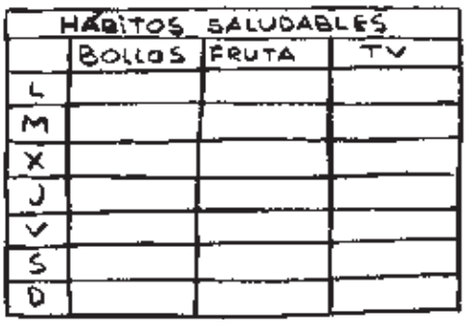
2 ¡Ponte a punto! • Tras la pista

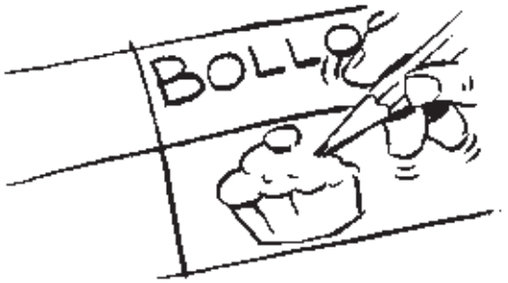
Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Para estar sanos conviene no comer más de un bollo a la semana, tomar dos frutas al día y ver la televisión menos de dos horas diarias.
Vamos a seguirle la pista a nuestros hábitos.

¿Qué necesitamos?

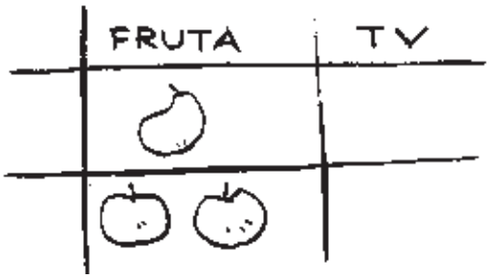
- una cartulina
- rotuladores

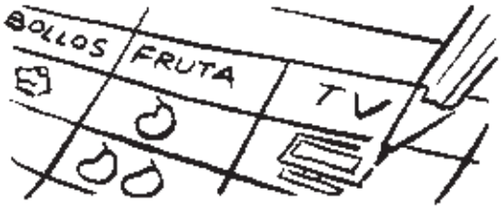




1. Copia esta tabla de modo que ocupe toda la cartulina.

2. Cuando comas un bollo, dibuja un pastel en la columna BOLLOS.





3. Cada vez que comas una pieza de fruta, dibújala en la columna FRUTA.

4. Por cada hora de televisión que veas, dibuja un televisor en la columna TV.

1. Pasada una semana, suma y escribe debajo de cada columna cuántos bollos y piezas de fruta has comido y cuántas horas de televisión has visto.

2. ¿Tus hábitos son saludables? ¿Cómo podrías mejorarlos?

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

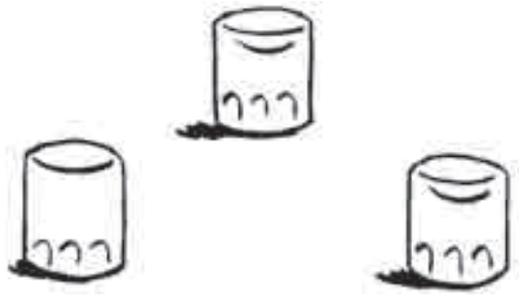
Ala, pata y aleta • Pisando huevos

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

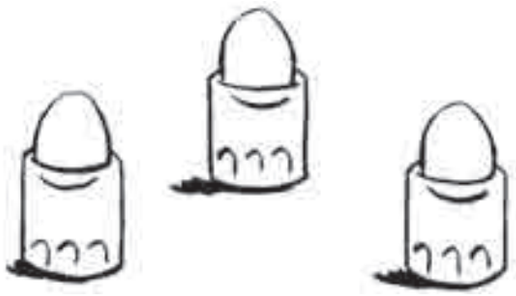
Aunque parecen frágiles, los huevos esconden una gran fuerza interior… ¡Por suerte para los pollitos!

¿Qué necesitamos?

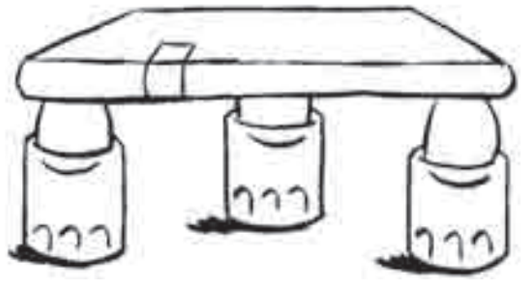
- tres huevos
- tres vasos pequeños
- una decena de libros



① Coloca los tres vasos formando un triángulo.



② Apoya un huevo sobre cada vaso.



③ Pon un libro grande sobre los tres huevos.

④ Con cuidado, coloca encima nueve libros más.

❶ ¿Aguantan los huevos el peso de los libros o se rompen? Escribe.

❷ Esta resistencia de los huevos, ¿en qué puede serles útil a los pollitos? Marca.

☐ Para aguantar el peso de la gallina. ☐ Para resistir cualquier golpe.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Escamas, caparazones y tentáculos • Retratando insectos

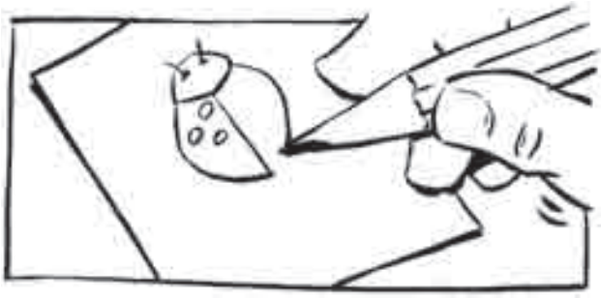
Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Los insectos nos rodean.
Vamos a aprender un poco más de ellos dibujándolos.

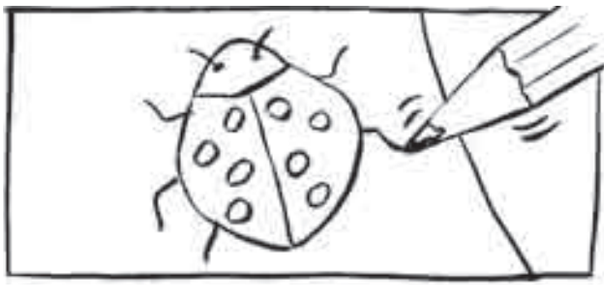
¿Qué necesitamos?

- un frasco con la tapa agujereada
- papel y lápices de colores

1 Mete en el frasco un insecto que no sea una abeja o una avispa.



2 Obsérvalo con atención. Después, dibuja primero su cuerpo y luego la cabeza.



3 Dibuja ahora las patas y, si tiene, las alas. Coloréalo.

4 Libera al insecto cerca del lugar donde lo cogiste.

1 Observa tu dibujo y completa.

El insecto tiene _____ patas.
Es de color _____.
¿Tiene alas? ¿Cuántas? _____.
¿Sus antenas son largas o cortas? _____.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

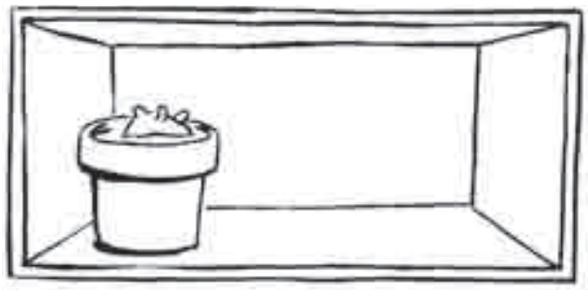
La vida secreta de las plantas • El laberinto de las patatas

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

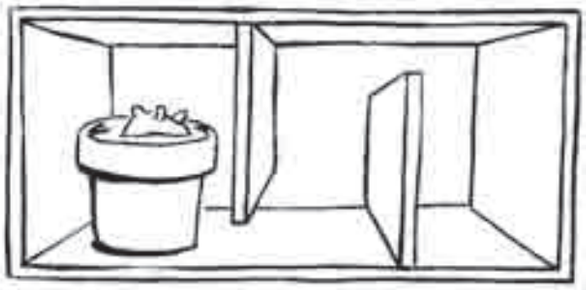
A las plantas les gusta tanto tomar el sol, que son capaces de superar cualquier obstáculo.
¡Compruébalo!

¿Qué necesitamos?

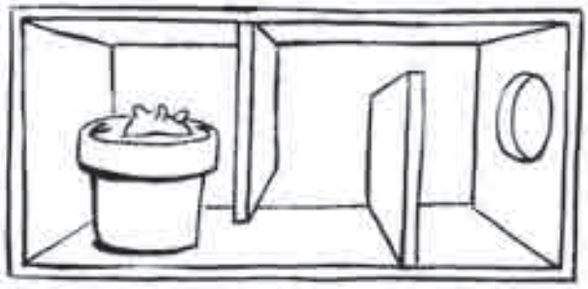
- una patata con brotes
- tijeras
- una caja de zapatos
- pegamento
- una cartulina
- una maceta con tierra



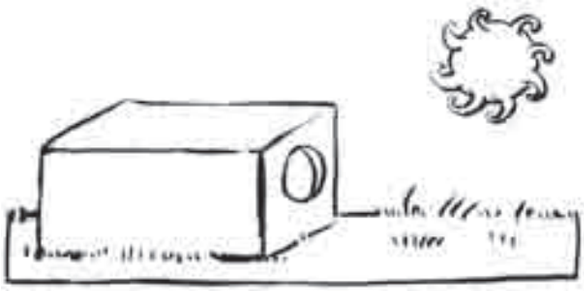
1 Coloca la patata en una maceta con tierra húmeda. Pon la maceta en la caja.



2 Con dos rectángulos de cartulina, crea el laberinto que se muestra en el dibujo.



3 Recorta un círculo en la pared.



4 Cierra la caja y colócala al sol.

1 **Abre la caja para regar la maceta cada dos días. Dibuja el aspecto de la planta después de una semana y contesta: ¿Hacia dónde crece la planta? ¿Por qué?**

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

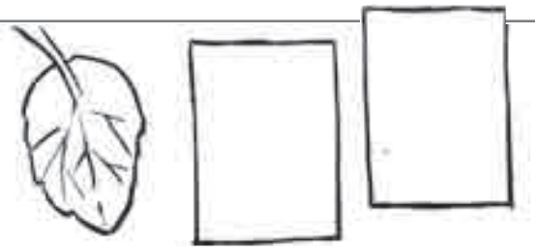
El rostro de la Tierra • Luz de otoño

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

La luz en los días de otoño tiene mucho que ver con el color de las hojas de los árboles. ¡Vamos a descubrirlo!

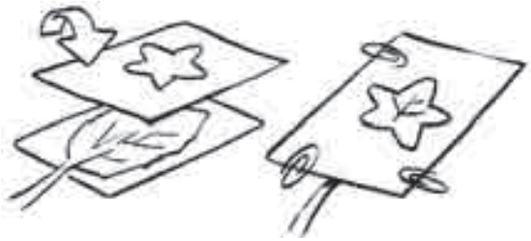
¿Qué necesitamos?

- una planta
- una cartulina negra
- tijeras
- 4 o 5 clips



1. Recorta dos rectángulos de cartulina, del tamaño de las hojas de la planta.

2. Recorta una estrella en el centro de uno de los dos rectángulos.



3. Cubre una hoja con las cartulinas, sujetas con clips. La estrella debe quedar arriba.

4. Mantén la planta a la luz del sol durante una semana. Después, quita las cartulinas.

1 Escribe qué aspecto muestra la hoja después de la experiencia.

_____

2 ¿Qué relación puede haber entre esta experiencia y el cambio de color de los árboles en otoño? Marca la respuesta correcta.

- ☐ La escasez de luz cambia el color de las hojas.
- ☐ La escasez de aire cambia el color de las hojas.

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

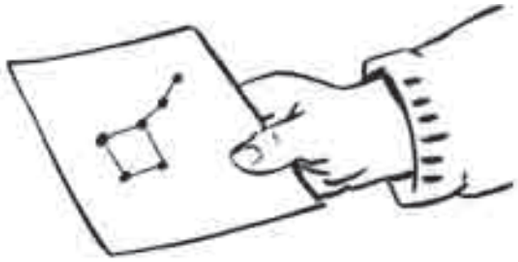
La nave Tierra • Una constelación casera

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

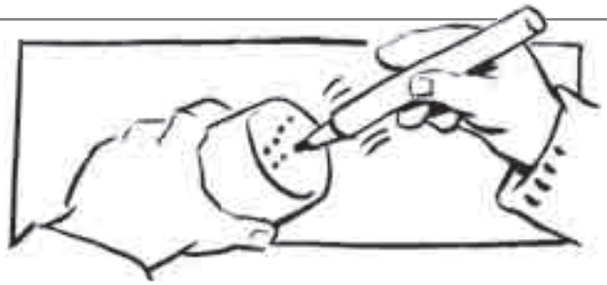
Vas a aprender cómo llenar de estrellas el techo de tu habitación.

¿Qué necesitamos?

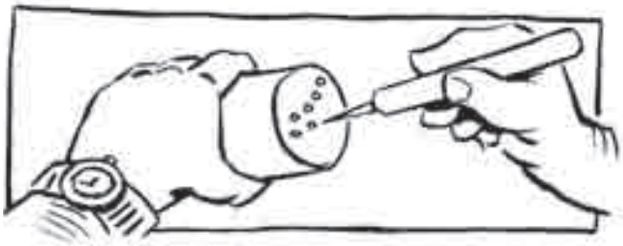
- envase cilíndrico de cartón
- linterna
- rotulador



① Puedes buscar en internet el dibujo de una constelación que te guste o inventártela.



② Copia el dibujo de la constelación en la base del envase con el rotulador.



③ Pide a un adulto que perfore cada punto donde haya una estrella.

④ A oscuras, enfoca la linterna contra una de las paredes del envase.

❶ **¿Cómo es la constelación que ves proyectada si la comparas con tu dibujo? Colorea la opción correcta.**

Es igual. | Está al revés. | Es diferente.

❷ **¿Qué sucede si enfocas la linterna directamente hacia los agujeros?**

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Los materiales, las fuerzas y el sonido • Vasos cantantes

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Aunque los vasos de cristal parezcan tímidos, puedes animarlos a que canten para ti.

¿Qué necesitamos?

- un vaso de cristal
- agua

1 Coge un vaso. Cuanto más fina sea su pared, mejor.

2 Llena el fondo con un poco de agua.

3 Humedece la punta de tu dedo índice en el agua.

4 Recorre el borde del vaso, frotando en círculos.

1 Sé paciente y haz varias pruebas. ¿Cuándo empieza a sonar el vaso? Marca la respuesta correcta.

- ☐ Cuando el dedo está casi seco.
- ☐ Cuando está muy húmedo.
- ☐ Cuando el dedo no está ni muy seco ni muy húmedo.

2 Cambia la cantidad de agua del vaso. ¿Qué sucede con el sonido?

_____

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El lugar donde vivimos • Por una clase mejor

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

¿Hay algo que no te gusta de tu clase?
¡Vamos a ver si entre todos
podemos encontrar una solución!

¿Qué necesitamos?

- papel
- bolígrafo

① Piensa en una cosa que se podría mejorar en tu clase.

② Apúntala y léesela a tus compañeros.

③ Escucha las propuestas de los demás. Apunta las que sean distintas de la tuya.

④ Marca con una X cada propuesta que coincida con una que ya hayas apuntado.

❶ ¿Cuál es la propuesta que han elegido más compañeros? Escríbela.

_____

_____

❷ Piensa una solución para el problema. Coméntala con tus compañeros y escucha la opinión de tu profesor.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

¡Manos a la obra! • El secreto de las herramientas

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

¿Por qué muchas herramientas, como las azadas y los martillos, tienen un mango largo? Descubramos su secreto.

① Colócate frente a la puerta de la clase, entornada.

② Apoya un dedo lejos del picaporte, como en el dibujo.

③ Empuja hasta que consigas abrirla.

④ Repite la experiencia con el dedo cerca del picaporte.

❶ Rodea en qué caso tienes que hacer menos fuerza.

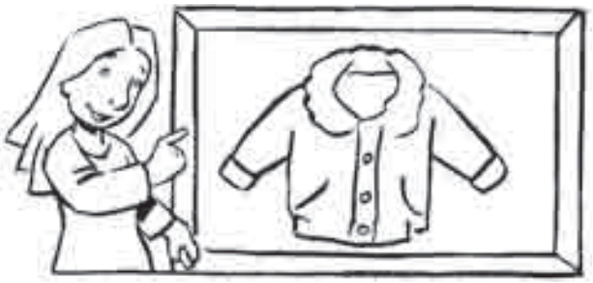
❷ Rodea en qué caso tienes que hacer menos fuerza.

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

¿Quién atiende aquí? • Una pausa para los anuncios

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

¿Te gustan los anuncios? ¡Haz uno tú mismo!



① Toma nota del producto que te propone el profesor para hacer tu anuncio.

② Piensa: ¿A quién le podría interesar comprarlo? ¿En qué cosas se fijaría primero?

③ Haz un dibujo del producto, resaltando sus rasgos más atractivos.

④ Acompáñalo de un texto breve que explique por qué debería comprarlo la gente.

❶ **Exponed en clase todos los anuncios y votad cuál os parece más atractivo.**

❷ **Fíjate en el anuncio ganador y marca lo que corresponda.**

- ☐ Lo que más me gustó fue el dibujo.
- ☐ Lo que más me gustó fue el texto.
- ☐ Daba una buena idea de cómo es el producto.
- ☐ El producto parecía mejor en el anuncio que en la realidad.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

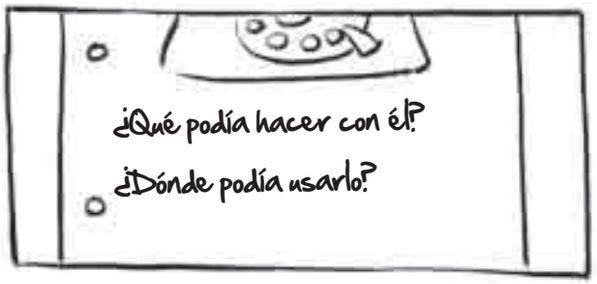
¡Cómo pasa el tiempo! • Parece que fue ayer

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

El tiempo corre más que una liebre y las cosas cambian sin que te des cuenta. ¡Que se lo digan si no a tu profe!

1. Dibuja en una hoja un teléfono.

2. Responde debajo las preguntas indicadas.



3. Pregunta a tu profesor cómo era el teléfono cuando él iba al colegio.

4. Dibújalo siguiendo sus instrucciones. Responde con su ayuda a las preguntas.

❶ ¿Qué diferencia entre los dos teléfonos te ha llamado más la atención?

_____

❷ Repite la experiencia con uno de los siguientes inventos, preguntando a tu familia.

ordenador | televisión | coche

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El día de las personas mayores

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Las personas mayores no corren tanto ni saltan tan alto como las jóvenes; en cambio, saben muchas cosas. En su cabeza guardan recuerdos y muchísimos secretos. El 1 de octubre es un día perfecto para pedirles que los compartan con nosotros.

1 ¿Quién es la persona mayor de tu familia? Rodéala y escribe algo que te guste hacer con ella.

mi abuela mi abuelo mi padre mi madre mi tío mi tía

2 ¿Qué harías tú si fueras la niña? Marca.

☐ Dejar el asiento a la señora.

☐ Sentarme rápido para que no me quiten el sitio.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El día de las personas mayores • Un recuerdo especial

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

¿Qué necesitamos?

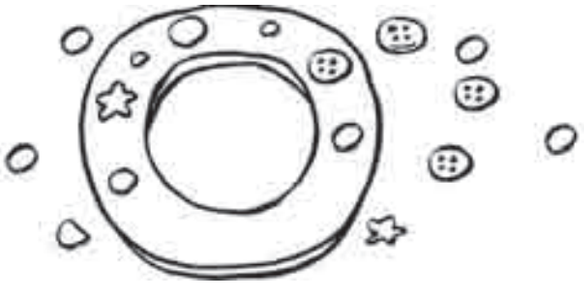
- una foto tuya y un trozo de cartón
- arcilla, pegamento y un palillo
- témperas y pincel
- botones, piedrecitas u otros adornos

Haz un marco espectacular para que la persona mayor de tu familia te guarde bien entre sus recuerdos.

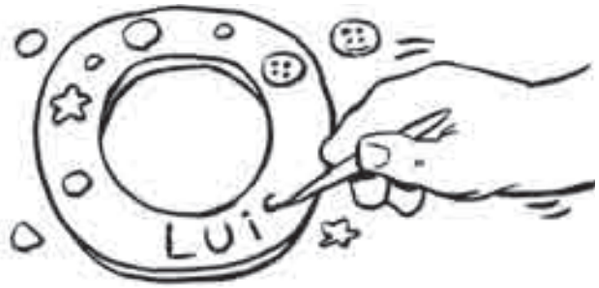
① Pega tu foto en el cartón.

② Recorta la imagen redonda.

③ Haz un churro con la arcilla. Une los extremos y forma un círculo mayor que la foto.



④ Aplasta la arcilla y decórala a tu gusto con los botones y las piedrecitas.



⑤ Con el palillo, escribe tu nombre en la base del marco.

⑥ Pinta el marco y, cuando se seque, pega la foto debajo.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

La semana de la ciencia

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Si te fijas bien, el mundo que nos rodea es de lo más curioso. ¿Por qué no se caen las estrellas del cielo? ¿Por qué las jirafas tienen el cuello tan largo? ¿Qué hay en el centro de la Tierra? La ciencia trata de responder a todas esas preguntas. Las respuestas son tan interesantes, que dedicamos a la ciencia no un día, sino dos semanas de noviembre.

1 De las siguientes personas, ¿quiénes son científicas? Marca.

- ☐ un médico
- ☐ una pintora
- ☐ una astrónoma
- ☐ una matemática
- ☐ un bailarín
- ☐ un cantante

2 ¿Cómo saben los científicos que sus respuestas son buenas? Completa con una de las palabras.

Los científicos hacen _____.

trucos | experimentos | entrevistas | adivinaciones

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

La semana de la ciencia • Ciencia mágica

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

¿Qué necesitamos?

- un vaso de cristal
- una cartulina y tijeras

¿Qué mejor manera de celebrar la semana de la ciencia que haciendo un experimento asombroso?

1. Llena el vaso de agua justo hasta el borde.

2. Recorta un trozo de cartulina mayor que la boca del vaso.

3. Cubre el vaso con el trozo de cartulina. Lo harás mejor en un fregadero o en el exterior.

4. Con cuidado, sujeta la cartulina contra el borde del vaso, dale la vuelta y ponlo bocabajo.

5. Mantén el vaso bocabajo y retira la mano. ¡La cartulina seguirá en su sitio!

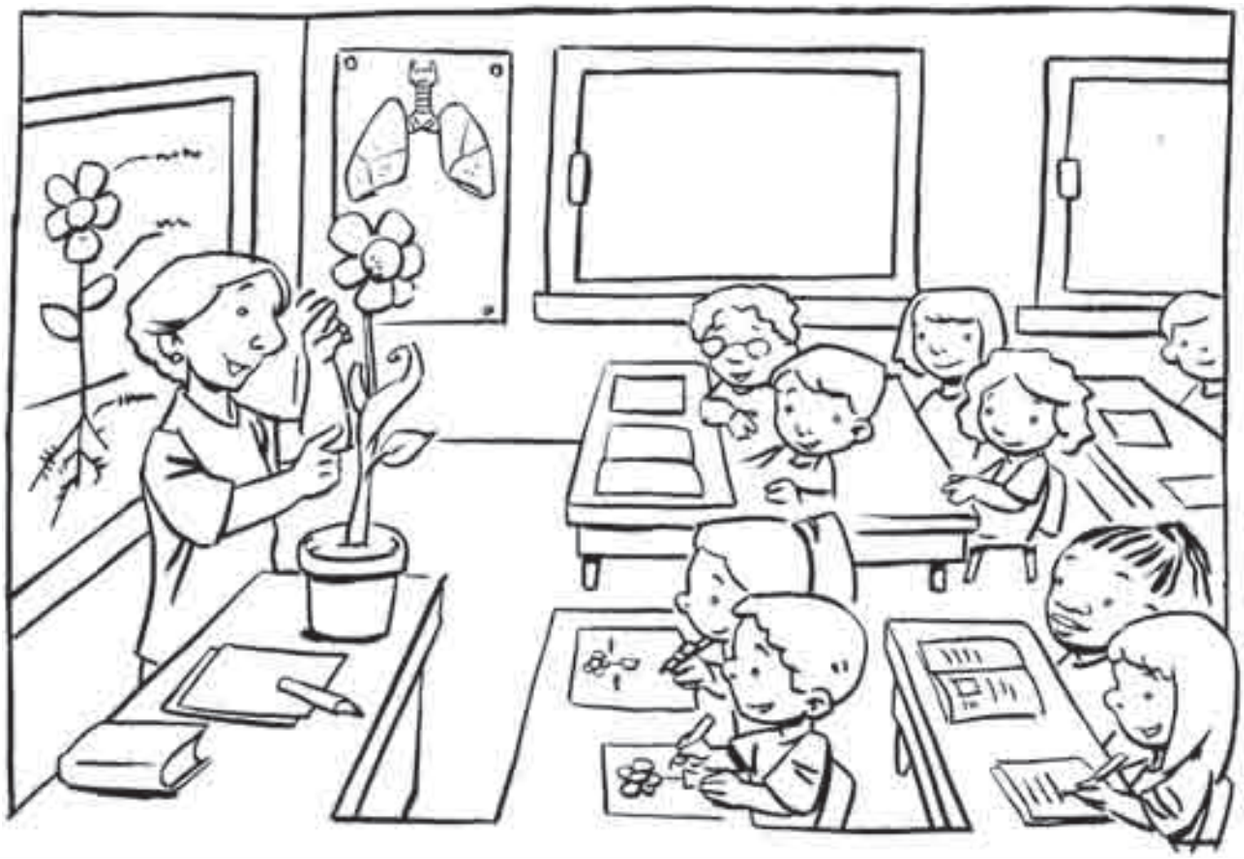
6. ¿Quién sujeta la cartulina? Respuesta científica: el aire. Tú no lo ves, ¡pero está ahí!

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El día del maestro

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

A veces nos gustaría estar siempre a nuestro aire, jugando. Pero entonces no sabríamos leer, ni escribir, ni sumar o restar. Ni conoceríamos los secretos de los animales y las plantas. ¡Gracias a los maestros aprendemos un montón de cosas! ¿No se merecen un día entero para ellos? Pues vamos a dedicarles el 27 de noviembre.



❶ De todas las cosas que has aprendido en clase, ¿cuál te gusta más?

❷ ¿Qué te parece más importante en el trabajo de un maestro? Marca.

☐ Lo que sabe. ☐ Su paciencia. ☐ Su simpatía.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

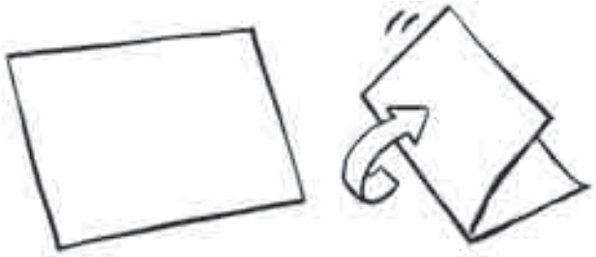
El día del maestro • Una felicitación maestra

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

¿Qué necesitamos?

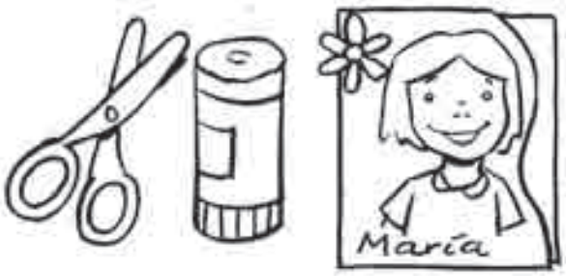
- una cartulina del tamaño de un folio
- ceras, tijeras y pegamento
- papel de seda de colores

Seguro que conoces las tarjetas de cumpleaños y las de Navidad, pero ¿has visto alguna vez una felicitación maestra?



1. Dobla la cartulina por la mitad y forma la tarjeta.
2. Dibuja tu retrato en la cara de la tarjeta y pon tu nombre.

3. Recorta el borde derecho de la tarjeta, siguiendo tu silueta.
4. Colorea el dibujo con las ceras de colores.



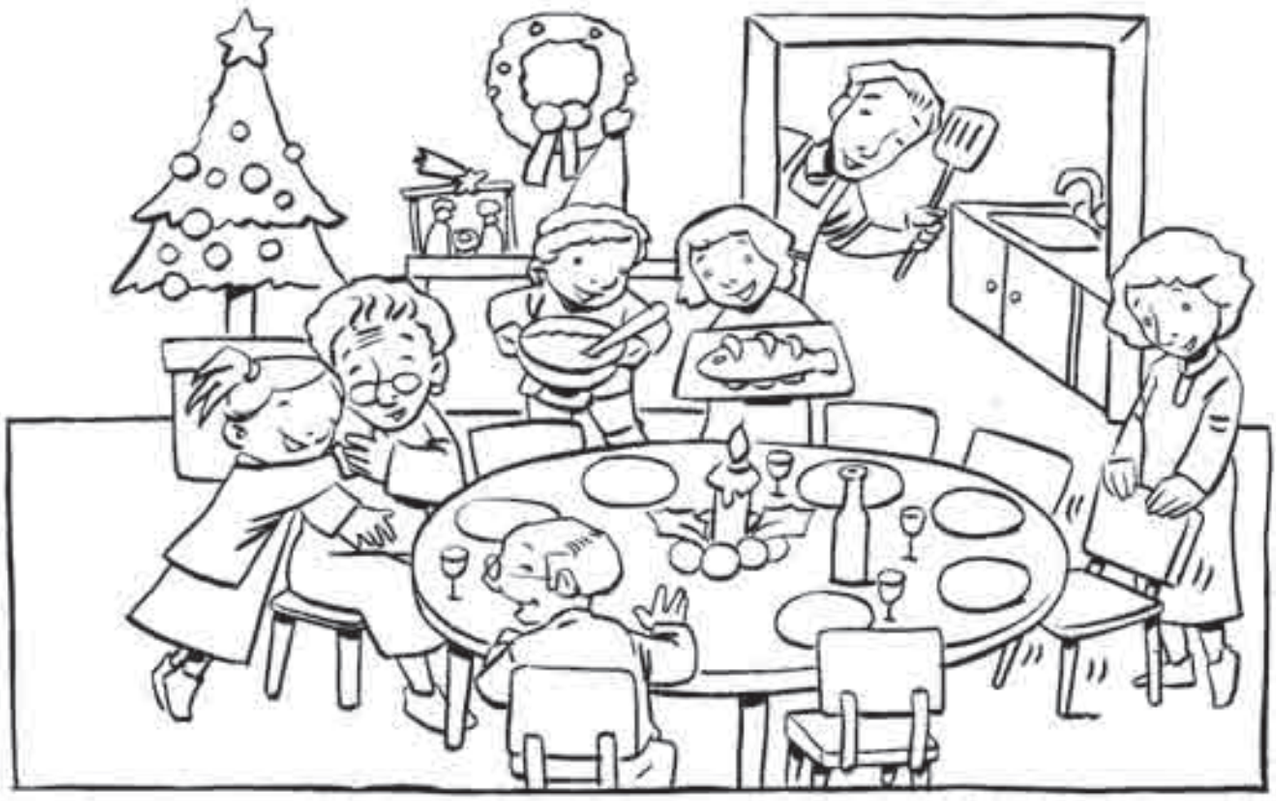
5. Recorta una flor de papel de seda y pégala en una esquina.
6. En el interior, escribe un texto de felicitación para tu profesor.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El día de Navidad

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

El 25 de diciembre celebramos la Navidad. Solo con oír la palabra seguro que piensas en fiestas, regalos y vacaciones. Sin embargo, no todo es recibir. Como estos días tenemos motivos especiales para estar alegres, debemos esforzarnos para que los demás también sean felices.



❶ Escribe algo que puedas hacer durante la Navidad para ayudar en casa.

❷ ¿Qué te parece más importante de la Navidad? Marca.

☐ Recibir muchos regalos. ☐ Pasar más tiempo con mi familia.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

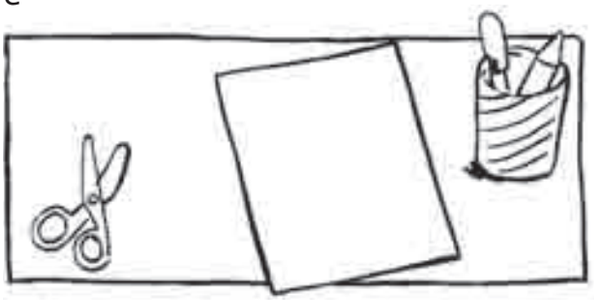
El día de Navidad • Un adorno para el árbol

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

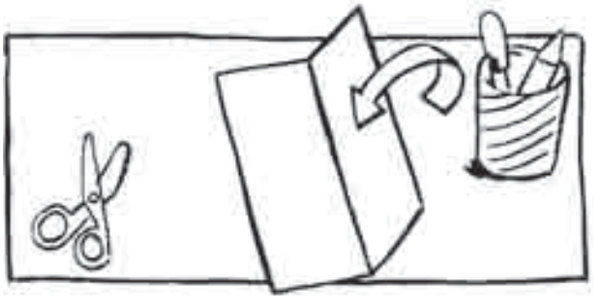
¿Qué necesitamos?

- papel charol
- tijeras
- pegamento en barra

No hace falta que compremos todos los adornos navideños.
¿Te atreves a hacer uno tú mismo?



① Recorta un rectángulo en el papel charol.



② Dóblalo por la mitad, por su lado más corto.

③ Con la hoja doblada, haz el corte que se indica en el dibujo, sin llegar al borde.

④ Haz más cortes, en líneas paralelas, hasta llegar al otro extremo de la hoja.

⑤ Aplica pegamento a lo largo de la zona que ha quedado sin recortar.

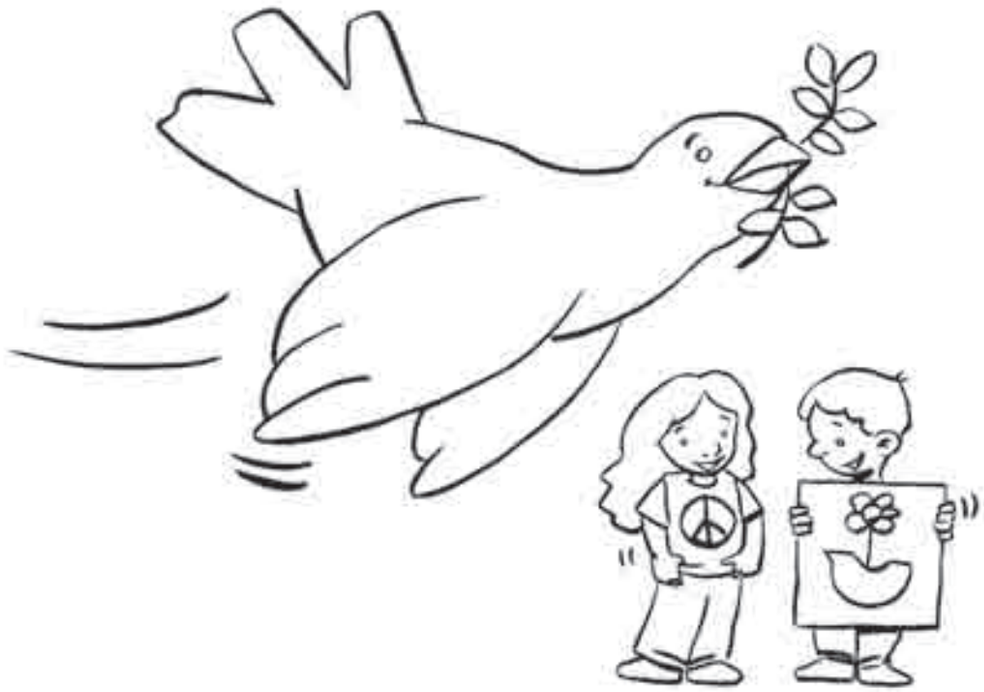
⑥ Une las zonas con pegamento y forma un cilindro. Para colgarlo, ponle un asa de papel.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El día de la paz

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

El 30 de enero se celebra el día de la paz. Para expresar nuestro deseo de convivir en un mundo sin violencia, podemos usar dibujos o símbolos. Los más populares son la paloma con una ramita de olivo en el pico y un círculo con la huella de un pájaro dibujada en su interior.



1 **Dos compañeros de clase discuten en el recreo y terminan pegándose. ¿Qué harías?**

- ◯ Pelear a favor del que tenga razón.
- ◯ Llamar a un profesor o a otros compañeros para separarlos.
- ◯ No intervenir si la discusión no va conmigo.

2 **La paz, ¿es algo que puedes lograr tú solo o depende también de los demás? ¿Qué crees que puedes hacer por la paz?**

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

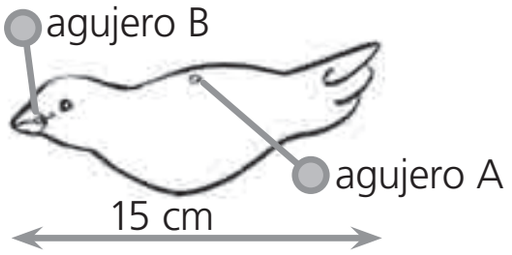
El día de la paz • Una paloma muy pacífica

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

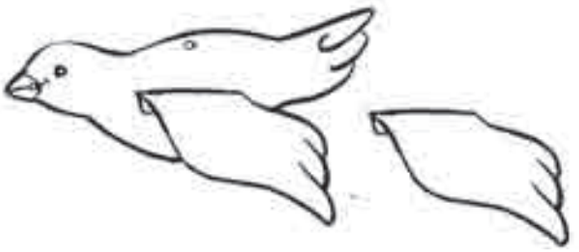
¿Qué necesitamos?

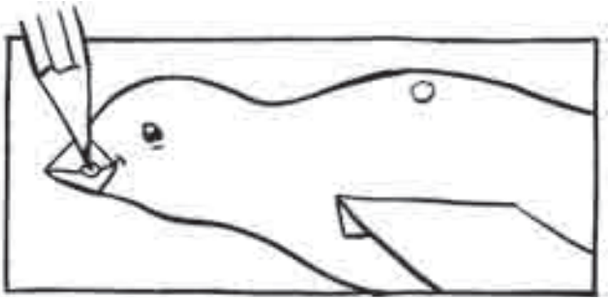
- cartulina blanca y pinturas
- tijeras, hilo y pegamento
- una ramita

Para expresar nuestro deseo de convivir sin violencia, nada mejor que llevarnos a casa la paloma de la paz. ¡Aunque sea de cartulina!



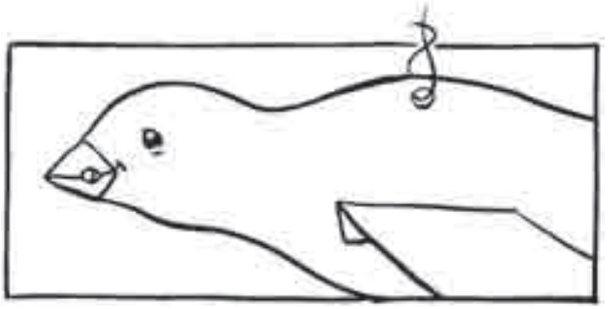
① Copia en la cartulina el cuerpo de la paloma y las alas, con estas medidas. Colorea las piezas con pinturas.

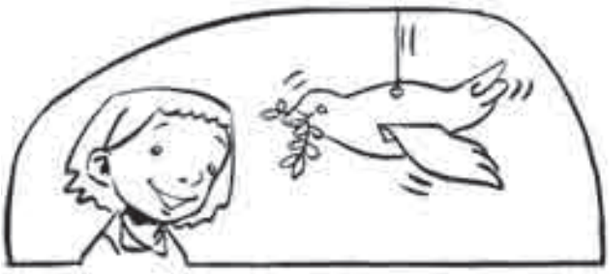




② Recorta las tres piezas y pega las alas al cuerpo.

③ Con la punta de un lápiz, perfora los dos agujeros.





④ Pasa el hilo a través del agujero A y fíjalo con un nudo. Puedes ayudarte con celo.

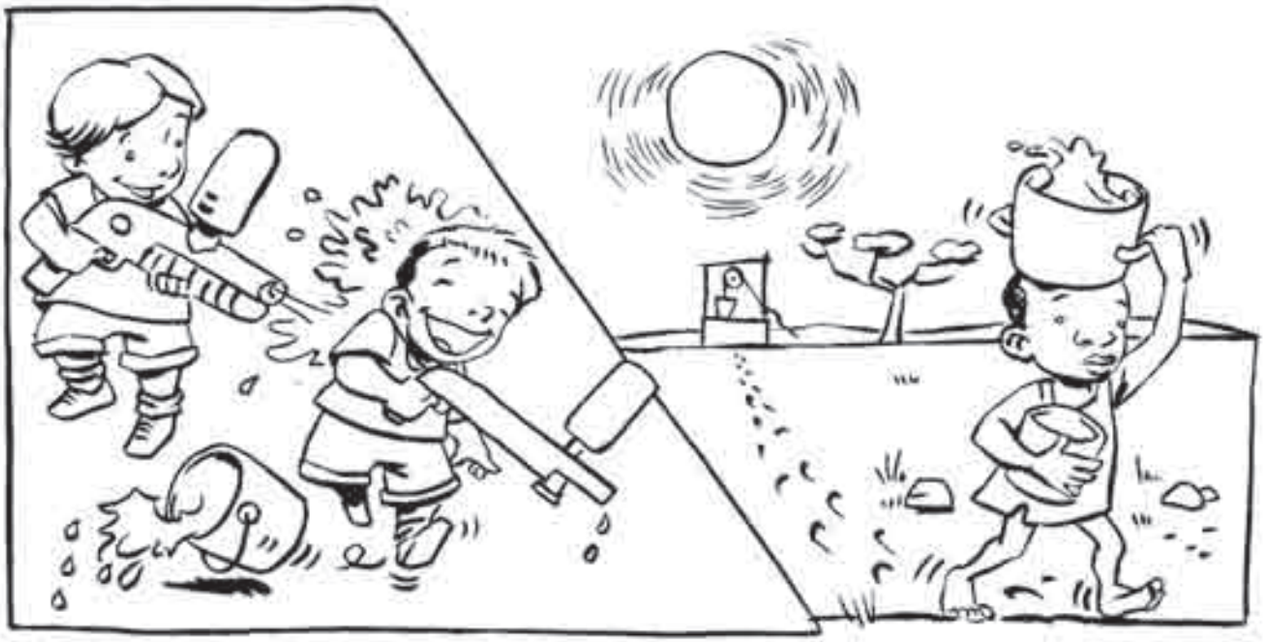
⑤ Cuelga la paloma del techo y atraviesa la ramita en el pico, por el agujero B.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El día del agua

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Sin agua no podríamos beber, ni lavarnos, ni cocinar... A pesar de su importancia, a veces la malgastamos. Hay muchas personas en el mundo que necesitan más agua de la que tienen. Por eso, el 22 de marzo dedicamos unos minutos a pensar en ella, para valorarla y tratar de no derrocharla.



❶ ¿En cuál de estas situaciones gastas más agua de la que necesitas? Colorea.

Cuando me baño. | Jugando. | Cuando bebo.

❷ Marca a quienes malgastan el agua.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

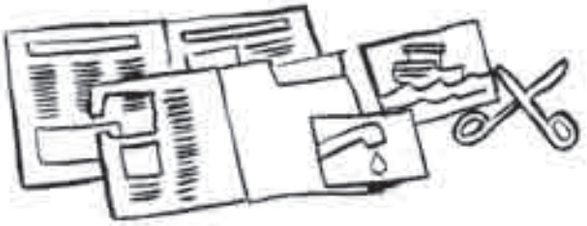
El día del agua • ¡Mójate!

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

¿Qué necesitamos?

- revistas, papel y periódico
- una cartulina grande y ceras
- pegamento en barra

El agua nos da la vida, qué menos que dedicarle un *collage*.



1. Elige un tema: «La importancia del agua» o «El agua en mi vida».

2. Recorta imágenes de revistas y periódicos relacionadas con el tema.

3. Si te faltan imágenes, dibújalas en papel y recórtalas.

4. Escribe el título del tema en la cartulina con letras grandes.

5. Pega las imágenes debajo. Coméntalas con un breve texto.

6. Puedes completar el *collage* con dibujos en la cartulina. ¡Ya solo te falta colgarlo!

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El día del libro infantil

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

¿Existe algo mejor que una buena historia? La lectura puede alegrarte unas horas, una semana y, con un poquito de suerte, hasta la vida entera. Un 2 de abril nació en Dinamarca uno de los mejores cuentistas. Se llamaba Hans Christian Andersen y en su honor celebramos el día de los cuentos.

❶ ¿Qué tipo de cuentos te gusta más?

_____

Ahora, escribe el título de tu cuento preferido.

_____

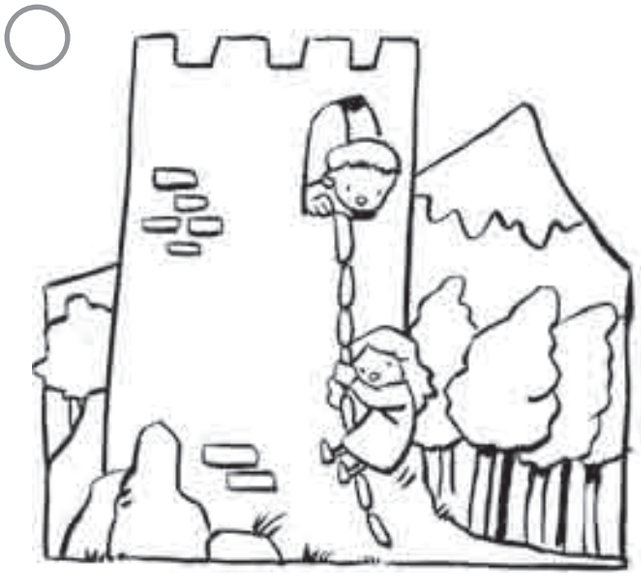
❷ Dibuja a tu personaje de cuento favorito.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El día del libro infantil • ¡Tendrás cuento!

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

Ordena los dibujos como quieras, con los números del 1 al 4. Escribe una oración debajo de cada viñeta y forma una historia.



 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El día de la Tierra

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

La Tierra es un lugar fantástico donde vivir, pero a menudo la descuidamos. Fabricar más cosas de las que necesitamos o usar demasiado el coche produce contaminación, que puede acabar destruyendo bosques y envenenando el agua. ¡El 22 de abril es un día perfecto para pensar en cómo cuidar mejor de nuestro planeta!

❶ Escribe ejemplos de cosas que tengas en casa y que nunca utilices. Piensa en los materiales que se han desperdiciado para hacerlos.

_____

_____

❷ De cada pareja, colorea la acción que produce menos contaminación.

Ir en bici.	Ir en coche.
Comprar siempre cosas nuevas.	Reciclar.
Tener los mismos juguetes que los demás.	Compartirlos.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El día de la Tierra • ¡Tierra a la vista!

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

¿Qué necesitamos?

- papel de periódico y témperas
- agua y cola blanca
- un globo y un pincel
- un frasco de vidrio usado y un rotulador

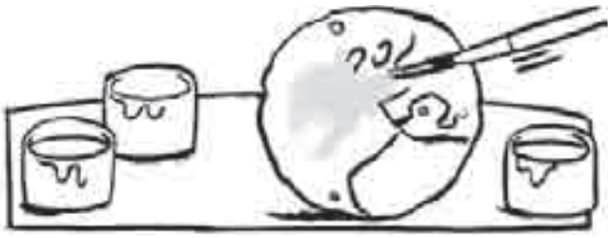
Para no olvidarnos de nuestra amiga la Tierra, vamos a fabricar un modelo que nos acompañe cada día en casa.

1. Infla el globo hasta que adquiera el aspecto de una bola.

2. Dibuja tres marcas en el frasco, como se indica en el dibujo.

3. Echa cola hasta la segunda marca, y agua hasta la tercera. Después, mézclalo bien.

4. Aplica la mezcla en el globo con un pincel. Ve pegando trocitos de papel de periódico.



5. Pega tres capas de trozos de papel alrededor del globo y espera dos días a que se seque.

6. Cuando el papel esté seco, pinta con témperas los mares y los continentes.

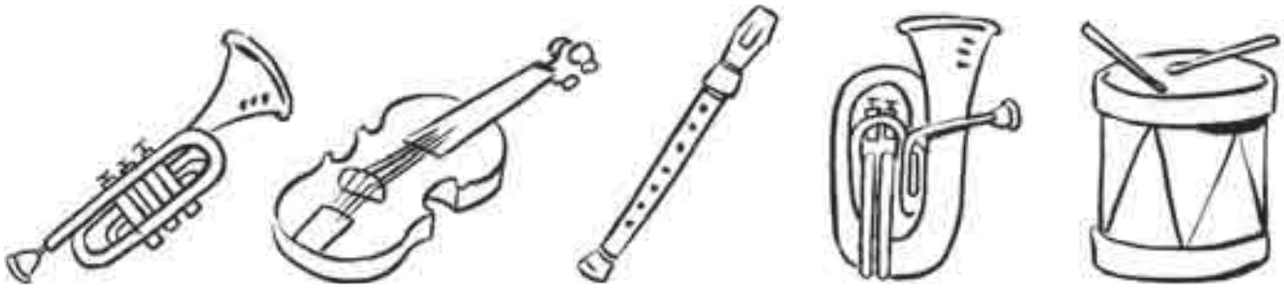
 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El día de la música

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

¿Te has parado a pensar en todo lo que nos regala la música? Alegría, ganas de bailar, de cantar, saltar, silbar... Nos gusta tanto, que somos capaces de crear un instrumento musical casi con cualquier cosa: huesos, pieles de animales, piedras... Y si no tenemos nada a mano, ¡damos palmas!

❶ Rodea los instrumentos que se tocan soplando.



❷ ¿Qué clase de música te gusta más? ¿Por qué?

_____

_____

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

El día de la música • Arroz con mucho ritmo

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

¿Qué necesitamos?

- un puñado de arroz
- un botecito de yogur líquido
- papel cebolla y témperas
- una goma elástica

¿No sabes tocar el piano? No pasa nada. ¡Fabrícate un instrumento a tu medida!

1 Quita la pegatina y lava bien el botecito del yogur.

2 Pinta el bote con las témperas como más te guste.

3 Introduce un puñadito de arroz dentro del bote.

4 Recorta un trozo de papel cebolla más ancho que el bote.

5 Fija el papel al cuello del bote, con varias vueltas de goma.

6 Y ahora que tienes la maraca…, ¡dale ritmo!

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

1 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 autoobservación, la cual permite saber:

– 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 uno mismo y resulta fundamental para acceder al conocimiento de los demás (Inteligencia Interpersonal). El autoconocimiento permite el desarrollo de la identidad personal como fundamento del propio concepto (personal, social, escolar, familiar…), como la suma integrada de las propias habilidades, atributos, actitudes y valores. La valoración del mismo constituye la autoestima. Conocerse a sí mismo, más que una habilidad (cognitiva, fundamentalmente), constituye una capacidad de conciencia personal que se desarrolla a lo largo de la historia vital del individuo. Sin embargo, en este tramo de edad, es pedagógicamente deseable estimular la autorreflexión de los alumnos acerca del comportamiento propio y de su emocionalidad.

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que digan cualidades personales referidas a características de su comportamiento: *simpático, trabajador, atento, tranquilo, amable, colaborador, preocupado por los demás…*
2. Enumerar también cualidades referidas a las capacidades personales. Por ejemplo, *se me da bien dibujar, hacer deporte, la música, etc.*
3. Enumerar conductas que se desearían mejorar: Por ejemplo, «Necesito estar más atento», «Debería jugar más con mis compañeros», «Debería hacer la tarea y tener más limpia…», etc.
4. El profesor explicará a los alumnos que cuando se tienen pensamientos sobre las cualidades personales se produce un estado de ánimo. Por ejemplo, «Cuando pienso que soy una persona que ayuda al compañero que lo necesita, me siento feliz», «Cuando pienso que hago bien una tarea de clase, me siento…», etc.
5. Del mismo modo, el profesor explicará que cuando se piensa que uno no tiene una cualidad y que desea mejorar, se tienen pensamientos que pueden provocar estados de ánimo. Por ejemplo, «Cuando pienso que debería estar más atento, me siento…», «Cuando pienso que debería esforzarme más en las tareas de clase, me siento…», etcétera.
6. Enseñar a los alumnos a tener pensamientos adecuados al servicio de su estado de ánimo y de mejora de sus conductas. Por ejemplo, «Cuando pienso que debería ser más amable con los demás, me pongo triste».

   Se les debe explicar que este sentimiento de tristeza no sirve para cambiar, sino que se deben tener pensamientos que ayuden: «*No soy muy amable, pero voy a intentar cambiar*», «*No hago las tareas limpias, pero voy a mejorar mi escritura, me voy a fijar más*»… Pensar en ello permitirá tener mejores estados de ánimo para conseguirlo.

Sugerencias didácticas

- Con frecuencia, preguntar a los niños cómo se sienten en diferentes situaciones de la vida diaria en la escuela, para ayudarles a tomar conciencia de sus propios estados de ánimo.
- Realizar ejercicios de vocabulario emocional, partiendo de las emociones básicas: alegría, ira, miedo, tristeza, sorpresa y asco. Colocarlas como cabeceras de las familias emocionales y clasificar los sentimientos. Por ejemplo, ¿dónde colocaríamos estos sentimientos?: pena, desánimo, desilusión, satisfacción, gozo, bienestar, temor, preocupación, terror…
- Desarrollar dinámicas de grupo en las que los alumnos expresen cuáles son las conductas adecuadas e inadecuadas de sus compañeros y cuáles sus propuestas de cambio.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Conocerse a sí mismo

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

1 Relaciona cada emoción con su significado.

Yo siento…

alegría	… cuando nadie quiere jugar conmigo.
cariño	… cuando quiero a alguien.
enfado	… cuando estoy contento.
tristeza	… cuando me insultan.
sorpresa	… cuando algo me asusta.
miedo	… cuando no lo esperaba.
vergüenza	… cuando he sido el culpable.

2 Completa las oraciones con las siguientes palabras.

feliz aburrido celoso asustado apenado triste avergonzado

- Cuando mi hermanito está enfermo, yo estoy muy _____.
- Cuando las cosas del cole no me salen bien, yo me siento _____.
- Cuando le hacen más caso a mi hermano, me siento _____.
- Cuando juego con mis amigos y me divierto, estoy _____.
- Cuando no sé qué hacer ni con quién jugar, me siento _____.
- Cuando alguien se enfada y grita, me siento _____.
- Cuando he hecho algo que no debo, me siento _____.

3 Escribe cualidades tuyas:

- En el colegio: _____ _____ _____
- En casa: _____ _____ _____
- Con los amigos: _____ _____ _____

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

2 Identificar emociones en los demás

El conocimiento de los demás forma parte de la Inteligencia Interpersonal y constituye uno de los componentes básicos e iniciales de la empatía. Una vez desarrollada la *Habilidad 1: Conocerse a sí mismo* de primero, el alumno debe generalizar su aprendizaje hacia la identificación de qué emociones y estados de ánimo tienen los demás compañeros en las diferentes situaciones escolares y en las acciones que realizan.

Para la identificación de la emocionalidad ajena es necesario disponer de las siguientes subhabilidades:

– Prestar atención a los mensajes verbales del interlocutor.

– Fijar la atención en los componentes expresivos (cara, gestos, postura…).

– Valorar la adecuación de las reacciones conductuales de los demás como consecuencia de las emociones que están sintiendo.

El conocimiento aportado por el desarrollo de esta habilidad emocional (y sus correspondientes subhabilidades) permitirá a los alumnos prever las consecuencias de los estados de ánimo de los demás compañeros y, consecuentemente, prever el comportamiento habitual esperado, lo que puede constituir un valioso elemento de prevención de conflictos interpersonales.

Actividades para su desarrollo

1. Poner en común las respuestas a estas preguntas. **¿Quién es el que…**

   – … se muestra habitualmente envidioso?
   – … se emociona por cualquier cosa?
   – … se enfada enseguida ante cualquier provocación?
   – … tiene mucha paciencia con sus compañeros?
   – … se tranquiliza rápidamente después de enfadarse?
   – … siempre está dispuesto a jugar?
   – … suele ayudar a los demás?
   – … todo lo quiere para él?
   – … está nervioso casi todo el tiempo?

   (En esta actividad el profesor tendrá especial cautela con respecto a las sensibilidades individuales, evitando que tengan lugar situaciones de victimismo, acusación o excesiva personalización).

2. Debatir sobre los motivos que generan estos comportamientos. **¿Por qué reacciona de ese modo?**

   – Una niña se pone muy nerviosa al salir a la pizarra.

   – Un niño se enfada con otro.

   – Un niño se niega a hacer lo que le pide el profesor.

   – A un compañero no le dejan jugar en el grupo.

   – Un compañero no saluda a nadie.

   – Un compañero se pone a llorar sin saber por qué.

   – Un niño de la clase se dedica a molestar a los demás.

3. A través de juegos de *rol-play,* el profesor promoverá ensayos de conducta formando una escena en la que dos o tres alumnos hablan entre sí mientras el resto de la clase observa cómo interactúan y hablan de sus temas preferidos. Un grupo de alumnos se fijará en el volumen de la voz, es decir, si alguno de ellos habla muy fuerte. Otro grupo observará en la conversación si han sido amables o se han mostrado muy serios. Se pueden asignar sucesivas tareas de observación de componentes expresivos: claridad del habla, mirada, sonrisa, etc.

Sugerencias didácticas

- Es importante que los alumnos asocien el estado de ánimo que se tiene con el comportamiento que se realiza. Así, por ejemplo, deben asociar que cuando un compañero se enfada, suele llorar, gritar, agredir, irse o avisar al profesor, etc. Se trata de aprender a predecir el comportamiento de los demás según su estado de ánimo.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

2 Identificar emociones en los demás

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

1 Fíjate en el comportamiento de los personajes de estos dibujos. ¿A quién te recuerdan? ¿Hay algún compañero o compañera que se comporte así? ¿Qué deberías hacer tú en cada caso?

2 ¿En qué actitudes de un compañero deberías fijarte bien para conocer cómo se siente y qué hace cuando está emocionado?

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

3 Tener confianza en sí mismo

Confiar en uno mismo constituye una habilidad cognitiva que permite instaurar estados de ánimo positivos como satisfacción, seguridad, esperanza, ilusión, etc. Para que se pueda lograr un fin a través de un comportamiento, debe existir una creencia acerca de que dicho comportamiento es adecuado para ello. Esta creencia es la denominada *confianza* o seguridad, estado de ánimo caracterizado por la satisfacción y la esperanza de conseguirlo, de acuerdo con la propia capacidad para ello.

La confianza en uno mismo o autoconfianza es necesaria para poder afrontar satisfactoriamente las dificultades, solucionar los conflictos y resolver las tareas, entre otros aspectos. El sentimiento antagónico de la confianza es la inseguridad, la cual hace que el comportamiento del alumno sea dudoso, incierto y falto de adecuación para el logro de su finalidad.

La confianza en uno mismo se desarrolla a través del historial de éxitos y fracasos (experiencias favorables o desfavorables) en las relaciones interpersonales, creándose con ello expectativas, positivas o negativas, acerca de cómo llevará a cabo determinado objetivo (expectativas de logro). Cuando éstas son favorables se desarrolla la autoconfianza y permite la mejora en el comportamiento.

Actividades para su desarrollo

1. Cada alumno expresa una cualidad personal y explica por qué la tiene. Por ejemplo, «Soy una persona muy amable porque sonrío y ayudo a los compañeros», «Soy una persona muy atenta porque me fijo mucho en lo que hago», «Soy una persona muy feliz porque siempre estoy contento». Para establecer el turno de intervenciones, el profesor puede proponer aquella dinámica de grupos que considere más adecuada para su grupo de alumnos. Finalmente, se sintetizará como corolario que si practicamos determinadas habilidades adquirimos más confianza en lo que estamos haciendo.
2. En una segunda dinámica de grupos, el profesor preguntará a los alumnos: «¿Qué necesitamos practicar más para tener mayor confianza en nosotros mismos?, ¿qué tenemos que aprender para sentirnos más seguros en las cosas que hacemos?». Por ejemplo:
   – Para ser más simpático necesitaría… sonreír más.
   – Para no enfadarme tanto necesitaría… tranquilizarme.
   – Para no tener problemas con un compañero necesitaría… dialogar con él.
   – Para que los demás me entiendan mejor necesitaría… hablar más despacio.
3. Complementar la actividad 2 con la realización de algún *rol-play* referido a las habilidades que deben aprenderse para mejorar la autoconfianza.

Sugerencias didácticas

- Debemos prestar especial atención a aquellos niños que tengan dificultades para identificar o expresar alguna cualidad personal. Cuando así ocurra, el profesor aportará alguna que presumiblemente pueda tener, como ayuda a su expresividad delante de los compañeros.
- Se pueden aprovechar estas actividades grupales para fomentar el reforzamiento social entre compañeros acerca de las cualidades de cada uno, así como la indicación sugerida de cambiar o mejorar algunos comportamientos menos adecuados, para mejorar el clima emocional del aula.
- Se pueden confeccionar sencillos carteles, leyendas, ilustraciones o frases alusivas a las cualidades personales de cada alumno para que puedan ser leídas, revisadas y comentadas con frecuencia, a efectos de consolidar el mensaje de autoconfianza en las propias capacidades (emocionales, cognitivas y conductuales).

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

3 Tener confianza en sí mismo

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

1 Rodea, con verde, las cosas que haces mejor y, con rojo, aquellas que se te dan peor. Explica por qué en cada caso.

dibujar

cantar

leer

ser simpático

hacer deporte

hacer amigos

2 Haz una lista con las cosas que sabes hacer bien.

_____

_____

_____

3 ¿Qué debería hacer cada uno para…?

- Pasárselo bien con sus amigos: _____

  _____

- No pelearse con un compañero: _____

  _____

- Ser un buen compañero de los demás: _____

  _____

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

4 Mostrarse optimista

El optimismo es un estado emocional que caracteriza un estilo de «perspectiva vital» con respecto a la interpretación afectiva de los acontecimientos. El denominado *optimismo inteligente* (SELIGMAN, 1999; VÁZQUEZ y AVIA, 1999) forma parte de una nueva tendencia de afrontar el estudio de las emociones denominada *Psicología positiva*.

Más que una habilidad emocional en sí, el optimismo como estado emocional consiste en mostrar una buena disposición de ánimo, una tendencia a mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y confiar en la feliz resolución de las dificultades de cualquier índole.

El optimismo como estilo afectivo constituye una factor de previsión de estados depresivos y permite mantener un buen nivel de autoestima. El optimismo está relacionado con los comportamientos empáticos: las personas optimistas suelen mostrar mayor altruismo, mayor nivel de comprensión y ayuda emocional hacia los demás, transmitiendo su actitud vital. Resulta emocionalmente satisfactorio interactuar, convivir y relacionarse con personas que tienen una visión positiva de la realidad.

Tal y como escribió Epicteto en la Antigüedad clásica, no son las cosas las que nos emocionan, sino nuestro particular modo de interpretarlas. El optimismo puede aprenderse y la escuela es un elemento clave para que el niño aprenda a pensar en positivo.

Actividades para su desarrollo

1. El profesor propone al grupo de alumnos que diga cuál de las dos frases es optimista en la valoración de lo que ocurre. Por ejemplo:
   – A un alumno le sale mal un dibujo que ha hecho. Al terminarlo piensa:
     a) ¡Qué desastre! Nunca me saldrá bien nada de lo que hago.
     b) Me ha salido mal, pero no pasa nada. Haré otro a ver qué ocurre.
   – Mañana hemos de ir de excursión a una granja-escuela y el tiempo está revuelto. Hoy está lloviendo y hace frío ¿Y mañana?
     a) Ya verás como no podemos ir por culpa del tiempo.
     b) Yo creo que el tiempo mejorará y sí podremos ir. Si no vamos, nos lo pasaremos igual de bien aquí.
2. Se invita a los alumnos a que propongan diferentes situaciones en las que se puede pensar de modo pesimista y de modo optimista.
3. Preguntar a los niños qué ventajas tiene ser optimista. A continuación se hace un listado en la pizarra para leerlo posteriormente. El corolario final puede ser el siguiente: «Sentirse optimista permite estar más a gusto en clase, relacionarse bien con los demás y aprender mejor».
4. Exponer situaciones en las que uno es pesimista y debería cambiar su actitud. Por ejemplo, «Cuando algo me sale mal, me desanimo y creo que todo lo demás también lo haré mal. Para cambiar esta manera de pensar lo que debo hacer es…».

Sugerencias didácticas

- El lenguaje empleado por el profesor cuando valora la actitud, el comportamiento o el rendimiento escolar del alumno puede modelar favorablemente la percepción optimista de las cosas. Por ejemplo, nótese la diferencia entre estos dos mensajes dirigidos al alumno:

  a) ¿Todavía no te has aprendido eso después de toda la mañana?

  b) Si tienes dificultades para hacerlo, lo intentamos entre los dos y verás cómo lo aprendes, ¿vale?
- Introducir en las explicaciones sobre el tema del optimismo los llamados *sesgos del pensamiento*, que se caracterizan por la inclusión de palabras como *nunca, jamás, siempre, todo, nada,* etc. cuando se valora lo que uno hace. No es lo mismo decir «Esto me ha salido mal» que «Todo me sale mal» (como consecuencia del estado de ánimo de decepción).

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

4 Mostrarse optimista

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

1 Marca las respuestas adecuadas.

Ser optimista significa…

- ☐ estar triste.
- ☐ tener buen humor.
- ☐ fijarse en las cosas buenas.
- ☐ tener mal humor.
- ☐ estar contento con las cosas que hacemos bien.
- ☐ fijarse solo en las cosas malas.
- ☐ esperar que las cosas nos salgan bien.

2 Subraya cuál es el pensamiento optimista en cada caso.

Pensamiento 1: «Seguro que ya no quiere ser mi amiga».

Pensamiento 2: «No pasa nada. Seguro que le ocurre algo. Después hablaré con ella».

Pensamiento 1: «¡Vaya golpe! Igual intentaré marcar un gol».

Pensamiento 2: «Siempre me tiran a mí. Lo ha hecho con mala intención».

Pensamiento 1: «No lo voy a conseguir nunca. Soy un torpe».

Pensamiento 2: «Lo intentaré las veces que haga falta hasta que lo consiga».

3 Completa las oraciones.

- A veces me siento pesimista cuando _____

_____

- Lo que debo hacer para sentirme optimista es _____

_____

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

5 Rechazar peticiones poco razonables

Aprender a rechazar las peticiones o conductas inadecuadas que nos proponen los demás es una habilidad que tiene tres dimensiones: cognitiva (valorar que no la debemos hacer), conductual (expresar la negativa) y emocional (controlar la emoción que se experimente ante la petición (por ejemplo, enfado) y/o ante la expresión de la negativa (por ejemplo, vergüenza).

Aprender esta habilidad nos permite decir «No» al interlocutor cuando lo que nos pide resulta poco razonable para los propios intereses o derechos. Desde el punto de vista emocional, supone expresar negación sin sentir remordimientos o culpabilidad, pero tampoco hostilidad, es decir, con un adecuado control del estado de ánimo. Al expresar la negativa se puede optar por dar razones de ello (en esta caso se intenta convencer al interlocutor de lo razonable de la negativa) o por omitirlas (por ejemplo, empleo de la *técnica del disco rayado*).

Esta habilidad constituye una destreza social asertiva. La persona asertiva es aquella que expresa al interlocutor con claridad y sin excesiva ansiedad sus ideas, sentimientos, deseos, razones, etc. respetuosamente.

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que pongan en común situaciones en las que alguien les ha pedido cosas o les han hecho propuestas poco razonables. Por ejemplo: «Vamos a hacerle una broma a…», «Vamos a esconderle…», etc.
2. Explicar a los alumnos en qué consiste el denominado *chantaje emocional* (explicar este concepto a los niños como un intento de conseguir la voluntad propia a través de la manipulación de los sentimientos ajenos, empleando el vocabulario adecuado a su edad cronológica y capacidad lingüística). Por ejemplo, «Si no me prestas tu…, entonces yo…», «Si tú juegas con…, entonces yo no…», «Tienes que hacer…, si quieres que seamos amigos», etc.
3. El profesor propone a los alumnos que aporten diferentes frases que sean adecuadas para expresar una negativa cuando no queremos hacer una cosa que nos piden y no es adecuada. Deben tener las siguientes características:

   – Que no sean hostiles.
   – Que sean respetuosas.
   – Que sean breves y concisas.
   – Que expresen con claridad nuestra negación.

   Por ejemplo, «Eso que estás diciendo no lo considero adecuado», «No está bien fastidiar a nadie», «Te lo dejaría, pero lo he de utilizar ahora», «Lo siento, pero no podré ir», etc.
4. Realizar ensayos de conducta practicando las frases anteriores en las situaciones en las que se rechace la petición inadecuada.
5. Valorar situaciones en las que alguien se siente culpable por haber dicho «No». Aportar razones por las que no debería sentir culpa al rechazar una petición.

Sugerencias didácticas

- Explicar a los alumnos que no es inteligente ni socialmente adecuado imponer la propia voluntad mediante la amenaza, la coacción, el abuso o el chantaje emocional a los demás; que las conductas asertivas de pedir favores, de solicitar cambios de conducta, de colaborar, etc. son las indicadas frente a las conductas agresivas o pasivas (aceptar todo lo que los demás nos digan). En los tres estilos de formular y/o rechazar peticiones (asertivo, agresivo y pasivo) existen emociones y estados de ánimo que es necesario identificar.
- Profundizar en el estilo asertivo de hacer peticiones y rechazarlas cuando estas no sean adecuadas. Explicar a los alumnos que se pueden y deben realizar peticiones a los demás cuando sea necesario, pero que deben ser razonables, justas y adecuadas, como, por ejemplo, pedir favores o ayuda, etc., y que no supongan una manipulación emocional.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

5 Rechazar peticiones poco razonables

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

1 Observa y colorea la respuesta que se parezca más a tu forma de reaccionar.

- Ahora, rodea la respuesta que representa la manera más adecuada de actuar en esta situación.

2 ¿Recuerdas alguna ocasión en la que alguien te pidió que hicieras algo que no era razonable y tú no querías hacerlo? ¿Qué ocurrió? ¿Cuál fue tu reacción?

_____

_____

3 Escribe lo que deberías decir cuando te piden algo que no es razonable.

_____

_____

4 Marca las peticiones que sean razonables y adecuadas.

- ☐ Por favor, ¿me puedes prestar los lápices de colores?
- ☐ ¡Eh!, tú… déjame eso, venga.
- ☐ ¿Me dejas pasar? Estás en el medio y no puedo coger la mochila.
- ☐ ¡Que te apartes o te aparto yo!

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

6 Tolerar la frustración

Tolerar la frustración es una habilidad emocional que consiste en adaptarse inteligentemente a una situación y a sus consecuencias anímicas en la que no se consigue lo que se pretendía y, pese a ello, no se produce excesiva emocionalidad negativa (frustración, decepción, desesperanza, desánimo…). Cognitivamente se percibe como algo tolerable y emocionalmente significa mostrarse sereno y relativamente tranquilo ante las situaciones adversas. Esta habilidad supone ser consciente de que muchas veces ocurren cosas contrarias a nuestros deseos y que, pese al «disgusto» inicial, hay que sobreponerse para emprender nuevos retos o persistir en otros intentos.

Las personas que poseen esta habilidad emocional saben disfrutar de lo que tienen y, además, aceptan la no consecución de lo que se pretendía y promueven nuevas iniciativas e intentos en ese u otros objetivos.

Actividades para su desarrollo

1. Confeccionar, entre todos, un listado de cosas que se querían conseguir y no ha sido posible. Por ejemplo:
   – Quería que mis padres me comprasen un juguete, pero no lo han hecho.
   – Quería que me eligiesen a mí como protagonista de la obra de teatro, pero han elegido a otro.
   – Teníamos previsto hacer una excursión al campo, pero se ha puesto a llover y no hemos podido ir.
2. Pedir a los alumnos que describan el estado de ánimo que produce no conseguir lo que uno se había propuesto o deseaba: enfado, decepción, deseo de gritar, desánimo, rabietas, mal humor, etc.
3. Solicitar a los niños que expliquen las causas por las que no se consiguió lo que se deseaba. Por ejemplo, «Quería que un compañero me prestara un libro, pero no ha querido». ¿Por qué?
   – Era nuevo y no quería que se estropeara.
   – En ese momento lo estaba leyendo él.
   – Era suyo y tiene derecho a decidir si quiere prestarlo o no.
4. Pensar en posibles estrategias de actuación para no «pasarlo mal» cuando no conseguimos lo que deseamos. Por ejemplo: «Yo quería que mi compañero me dejara su videoconsola, pero no ha querido». Las opciones de respuesta para tolerar la frustración serían pensar que…
   – Puedo jugar con otra cosa. Como es suya, puede dejármela o no.
   – Se la puedo pedir a otro compañero.
   – Lo intentaré mañana de nuevo.

Sugerencias didácticas

- Proponer un debate con los alumnos sobre si es bueno o malo «pasarlo mal» cuando no conseguimos lo que deseamos.
- Sensibilizar a los alumnos de que es normal y habitual que en la vida diaria (en la escuela, en casa, con los amigos…) ocurran cosas por las que no conseguimos lo que pretendíamos, pero que eso no debe desanimarnos en nuestro esfuerzo por aprender, relacionarnos con los demás, divertirnos, llevarnos bien con los demás, etc.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Tolerar la frustración

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

1 Reflexiona y contesta las preguntas.

a) A menudo, ¿te dan tus padres lo que les pides?

b) ¿Cómo reaccionas cuando no consigues lo que quieres?

c) ¿Qué hacen tus padres si tú reaccionas así?

d) ¿Crees que es bueno para ti conseguir siempre todo lo que quieres? ¿Por qué?

2 ¿Qué le dirías a un amigo que está enfadado porque otro compañero no le ha dejado la pelota?

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

7 Conversar

Las habilidades conversacionales son componentes verbales de la competencia social. Saber conversar comprende las habilidades de iniciar, mantener y terminar las conversaciones, para lo cual es necesario adquirir otras subhabilidades verbales como:

– Saber qué debe decirse.
– Esperar el turno de intervención.
– Hacer revelaciones (contar cosas) de uno mismo.
– Respetar el tiempo adecuado de habla.
– Hacer preguntas y ofrecer respuestas.
– Despedirse.

Asimismo, requiere manejar bien habilidades paralingüísticas como la claridad en la voz o la entonación.

La conversación nos permite comunicar nuestro estado de ánimo y comprender el de los demás.

Actividades para su desarrollo

1. Introducir el tema refiriendo lo agradable o desagradable que puede resultar conversar con alguien. Con algunas personas conversamos y nos sentimos bien, con otras personas conversamos y nos sentimos disgustados por la forma en que habla y por lo que dice. Aprender a conversar nos permitirá tener «buenas emociones».
2. A partir de las contestaciones ofrecidas por los alumnos, elaborar un listado de propuestas adecuadas, escribirlas en la pizarra y repasarlas en voz alta, comentándolas. Explicarles que para ser un buen conversador es necesario aprender a prestar atención a estos aspectos en las conversaciones.

PARA SABER CONVERSAR NOS FIJAMOS EN…

- Componentes verbales
  - **Cambios en la voz:** ¿Hablamos igual cuando preguntamos, respondemos, exclamamos o nos sorprendemos?
  - **Claridad:** ¿Pronunciamos bien? ¿Se entiende con claridad lo que decimos?
  - **Volumen:** ¿Gritamos demasiado o apenas se nos oye?
  - **Duración:** ¿Cuánto tiempo hablamos y dejamos hablar a la otra persona?
  - **Latencia en la respuesta:** ¿Respondes demasiado rápido y sin pensar antes de hablar? ¿Tardamos mucho tiempo en responder?
  - **Interrupciones:** ¿Respondemos antes de que la otra persona termine de hablar, o esperamos a que termine para responder?
  - **Contenido:** ¿Seguimos el tema del que se está hablando o cambiamos de tema sin sentido?
- Habilidades no verbales
  - **Mirar a la cara del que nos habla:** no es adecuado mirar hacia otro lado, pero tampoco hay que mirar fijamente.
  - **Distancia:** no debemos hablar pegados a la otra persona, pero tampoco mantener una distancia excesiva.
  - **Postura:** debemos mirar hacia la otra persona con una postura adecuada que indique que estamos prestando atención.
  - **Gestos:** los gestos, como mover las manos, los brazos o sonreír, ayudan a que lo que decimos sea más claro.

3. Desarrollar un *rol-play* conversacional: pedir a los alumnos que formen parejas o grupos de tres. Proponerles que mantengan una conversación, por turnos, durante unos minutos. El tema puede ser propuesto por el resto del grupo, que escuchará y observará mientras los protagonistas conversan.

   Los alumnos, ayudados por el maestro, harán el papel de jueces y valorarán los aspectos que se explicaron. Deben evitarse las críticas negativas y comentarios molestos sobre los protagonistas.

Sugerencias didácticas

- Como el apartado *Para saber conversar nos fijamos en…* tiene mucho contenido, se puede realizar en pequeñas partes, ya que será necesario dedicar varias sesiones al aprendizaje de estos componentes verbales y no verbales.
- Prestar especial atención a aquellos niños que puedan experimentar ansiedad ante el hecho de ser observados en la situación de *rol-play.*

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

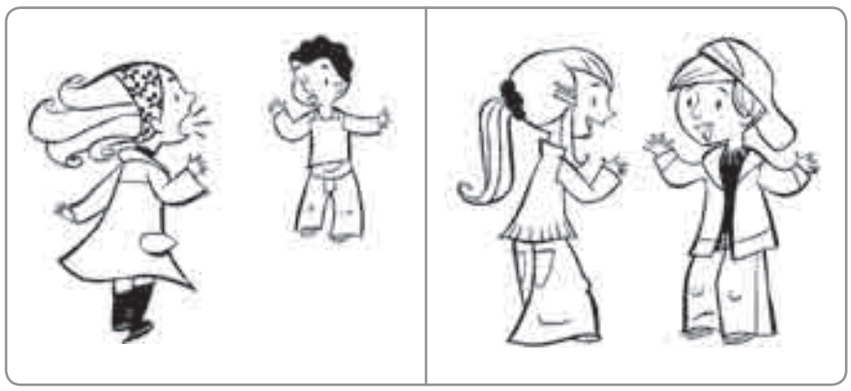
Conversar

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

1 ¿De qué hablas habitualmente con tus amigos y compañeros?

2 Recuerda y escribe tres aspectos que son importantes para conversar de forma correcta.

3 Rodea lo que es adecuado y tacha lo que consideres incorrecto.



 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

8 Controlar la ira

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

Una de las causas de los comportamientos agresivos es la ausencia de autocontrol de la expresión de enfado. Algunos alumnos con escaso autocontrol expresan su enfado o rabia de un modo agresivo mediante insultos, golpes, amenazas, etcétera. Otros, por el contrario, expresan su emocionalidad negativa mediante la verbalización de su estado. Y otros, sin embargo, se inhiben y no expresan el enfado, sino que lo internalizan y les provoca un mayor malestar psicológico, que acaba siendo acumulativo hasta que llega un determinado momento en que «estallan de ira» por cualquier motivo intranscendente. Este tipo de control inhibitorio mediante respuestas pasivas de evitación o escape de la situación no es saludable y es perjudicial para el desarrollo emocional del alumno, así como tampoco es adecuado para la buena convivencia escolar.

La estrategia emocionalmente más inteligente es la de expresar, sin mostrar agresividad, el propio malestar ocasionado y las causas que lo producen. 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…).

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que expliquen aquellas situaciones en las que se han sentido furiosos y han reaccionado de forma violenta. Realizar preguntas como las siguientes:
   – ¿Cuál fue el motivo?
   – ¿Conseguiste tu objetivo?
   – ¿En que te benefició? Por ejemplo, descargar la tensión y conseguir lo que querías.
   – ¿En qué te perjudicó? Por ejemplo, perder amigos, sentirse muy mal después, ser castigado…
   – ¿Qué síntomas o en qué parte del cuerpo notaste que estabas muy enfadado? Por ejemplo, tensión de los músculos de la cara, ponerse colorado…
2. Preguntar a los alumnos si han experimentado situaciones en las que, estando muy enfadados, han podido tranquilizarse y cómo lo han hecho. Hacer un listado de estrategias empleadas y comentarlas.
3. Practicar la *postura de la tortuga* (caparazón protector de las reacciones inadecuadas cuando uno está enfadado) para los casos en los que hay enfrentamientos entre compañeros.
4. 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»,* etc.

Sugerencias didácticas

- Enseñar a los niños a distinguir entre sentimientos/emociones 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 1.ª persona, en lugar de mensajes acusatorios. Por ejemplo, se puede decir «Yo me siento dolido» en vez de «Tú eres un egoísta». Se puede expresar enfado sin necesidad de gritar, agredir, pegar o insultar, mediante las palabras, comunicando con firmeza cómo te sientes.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

8 Controlar la ira

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

1 Observa y lee. Después, marca si es adecuada o inadecuada la actuación de los personajes.

sí | no

sí | no

sí | no

- Responde.

a) ¿Cómo se siente el niño? _____

b) ¿Cómo se siente la niña? _____

c) ¿Cómo se sentirá el profesor? _____

d) ¿Qué podía haber hecho el niño? _____

_____

e) ¿Qué podía haber hecho la niña? _____

_____

f) Lo que ha hecho el profesor, ¿es adecuado? _____

g) ¿Se podría hacer algo más? _____ ¿Qué? _____

_____

2 Imagina que estás muy enfadado con alguien porque te ha insultado. ¿Qué harías o dirías para expresar cómo te sientes?

_____

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

9 Tranquilizarse

Tranquilizarse es una habilidad que consiste en conseguir un estado de relajación corporal y mental en situaciones que provocan ansiedad. La tensión muscular es una de las base fisiológicas subyacentes en los estados de intranquilidad, ansiedad, desasosiego. La anticipación negativa de lo que va a ocurrir (preocupación) es su componente cognitivo. El componente psicofisiológico, además de la tensión muscular, suele ser el temblor, las palpitaciones, las dificultades respiratorias, etc. Para normalizar estos síntomas de nerviosismo es necesario aprender a tranquilizarse y ello se puede realizar, principalmente, mediante la relajación muscular segmentaria, acompañada del correcto aprendizaje de la respiración.

Desde la perspectiva cognitiva, el control de la ansiedad se realiza a través de un diálogo interno o por medio de autoverbalizaciones positivas que contribuyan a neutralizar los pensamientos negativos asociados a las situaciones que producen nerviosismo. En la medida que el alumno posea esta habilidad de tranquilización (psicofisiológica y cognitiva), podrá ofrecer respuestas emocionales serenas y con un menor coste psicofisiológico.

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que recuerden situaciones que les generan ansiedad o les ponen nerviosos. Luego, ponerlas en común. Ayudarles sugiriendo posibles situaciones:
   – De miedo o temor a algo o alguien.
   – Relacionadas con amenazas o intimidaciones.
   – Sociales, como leer, hablar en público o con adultos, etc.
   – Situaciones en las que hay que poner en práctica una habilidad que va a ser valorada o juzgada por otros, como una actuación teatral o una exhibición deportiva.
2. Describir los síntomas que se manifiestan en cada uno. ¿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. Explicar los motivos por los que una persona está nerviosa: porque cree que lo hará mal, que le ocurrirá algo, que alguien se burlará, que el profesor le puede reñir, que le saldrá alguna tarea mal, etc.
4. Al terminar el ejercicio de relajación, enseñar a los alumnos a «hablarse a sí mismos». Por ejemplo, «Parece que estoy más tranquilo», «Ya no estoy tan nervioso como antes». Complementarlo con ejercicios de imaginación:

   Imagínate a ti mismo estando tranquilo y…

   – … ya no tienes miedo.
   – … no estás preocupado.
   – … no te peleas con nadie.
   – … un compañero te felicita por ello.

Sugerencias didácticas

- Véanse las expuestas en la *Habilidad 9: Controlar la ansiedad* del primer curso de Educación Primaria.

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

Tranquilizarse

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

1 Haz un dibujo sobre una situación en la que estabas asustado o nervioso.

a) ¿Qué notabas en el cuerpo? _____

b) ¿Qué pensabas? _____

c) ¿Qué hiciste? _____

d) ¿Qué podías haber hecho para estar más tranquilo? _____

2 Lee este cartel. Te ayudará cuando te pongas nervioso.

- Practica ejercicios de relajación y respiración.
- Recuerda una situación que antes te ponía nervioso y luego imagínatela estando muy tranquilo, calmado y sin miedo.
- Piensa: «Lo podré hacer bien», «Si no me sale bien, no pasa nada, lo haré mejor la próxima vez».

 © EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

10 Aceptar las críticas justas

Todas las personas estamos sometidas a la evaluación de los demás y recibimos comentarios acerca de nuestro comportamiento, unas veces con juicio favorable y otras de forma desfavorable.

Por lo general, y fruto del contexto cultural, es muy probable que se tienda a entender negativamente los comentarios que los demás nos dirigen. Sin embargo, saber responder adecuadamente a las críticas, ya sean justas (en forma de defensa asertiva del respeto propio) o injustas (expresar asertivamente la emoción de enfado que, por lo general, suelen provocar este tipo de críticas) constituye una habilidad social.

Desde los primeros años de la escolaridad es aconsejable, desde la perspectiva de la alfabetización emocional, que los alumnos vayan aprendiendo a dar respuestas asertivas y emocionalmente adecuadas a las críticas o comentarios que reciben de los demás. Es necesario que todos aprendan a:

– Formular una crítica o comentario al interlocutor de un modo que no produzca malestar emocional, con respeto y con educación pero con realismo.

– Responder asertivamente frente a la demanda del cambio de comportamiento que se le pide y, asimismo, integrar la dimensión emocional que tal petición pueda ocasionar (por lo general cierta molestia, vergüenza, desazón o ansiedad).

Reconocer que un comentario crítico es justo supone reflexionar acerca del propio comportamiento. Darse cuenta que determinadas conductas verbales o motoras de uno mismo no son adecuadas para las relaciones interpersonales porque ofenden, disgustan, molestan o producen alteración de la convivencia con los compañeros. Del mismo modo, si se reconoce la pertinencia de la crítica formulada (percepción cognitiva) se tendrá mayor facilidad de controlar la reacción emocional inicial que suele producirse (enfado, irritación…). Además, el alumno deberá expresar verbalmente al interlocutor su propósito de cambio en forma de petición de disculpas, de promesa, de expresión de intenciones e incluso de agradecimiento por haberle hecho saber una deficiencia que él no había identificado en su comportamiento habitual.

Actividades para su desarrollo

1. Preguntar a los alumnos si hacen algún comentario a otro compañero sobre su modo de comportarse en el colegio: ¿qué es lo que se dice?, ¿cómo lo dicen?, ¿les gusta que le digan que una conducta suya no es adecuada?, ¿cuándo tienen razón los que nos dicen algo de nuestro comportamiento?, etc. Hacer una puesta en común para obtener como conclusión cuáles son comentarios justos y cuáles injustos.

2. Preguntar a los alumnos cómo es su respuesta ante los comentarios de los demás: ¿es adecuado o respondemos con malos modos?, ¿nos enfadamos por ello?, ¿estamos tranquilos cuando contestamos o nos penemos nerviosos?, etc.

3. Practicar alguna sesión de *rol-play* siguiendo las pautas de:

   – Formular una crítica o comentario justo, merecido y correcto.

   – Responder de modo socialmente adecuado y sin enfado (respuestas de promesas de cambio + petición de disculpas). Por ejemplo, «Lo siento, no me había dado cuenta», «De acuerdo, te prometo que no volverá a ocurrir», «Tienes razón, me he pasado, te pido disculpas»…

Sugerencias didácticas

- Los alumnos deben aprender a diferenciar entre conductas de ofensa y molestia descortés, como los insultos, las ridiculizaciones y las burlas, de los comentarios dirigidos a hacerles ver que su conducta no es adecuada. Por ejemplo, «Tu forma de hablar es siempre gritando, ¿podrías hablar más bajo?».

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO

10 Aceptar las críticas justas

Alumno: _____ **Curso:** ____ **Fecha:** _____

1 Piensa y escribe una respuesta adecuada para estas situaciones pensando que eres tú la persona que recibe el comentario y siendo cierto lo que ha ocurrido.

Respuesta: _____

_____

_____

Respuesta: _____

_____

_____

2 Explica una situación en la que has perdido perdón cuando has ofendido o molestado a alguien.

_____

_____

_____

3 Si alguien te dice que deberías ser más simpático y no enfadarte tanto y ves que es verdad, ¿cómo responderías?

_____

_____

© EDELVIVES / MATERIAL FOTOCOPIABLE AUTORIZADO