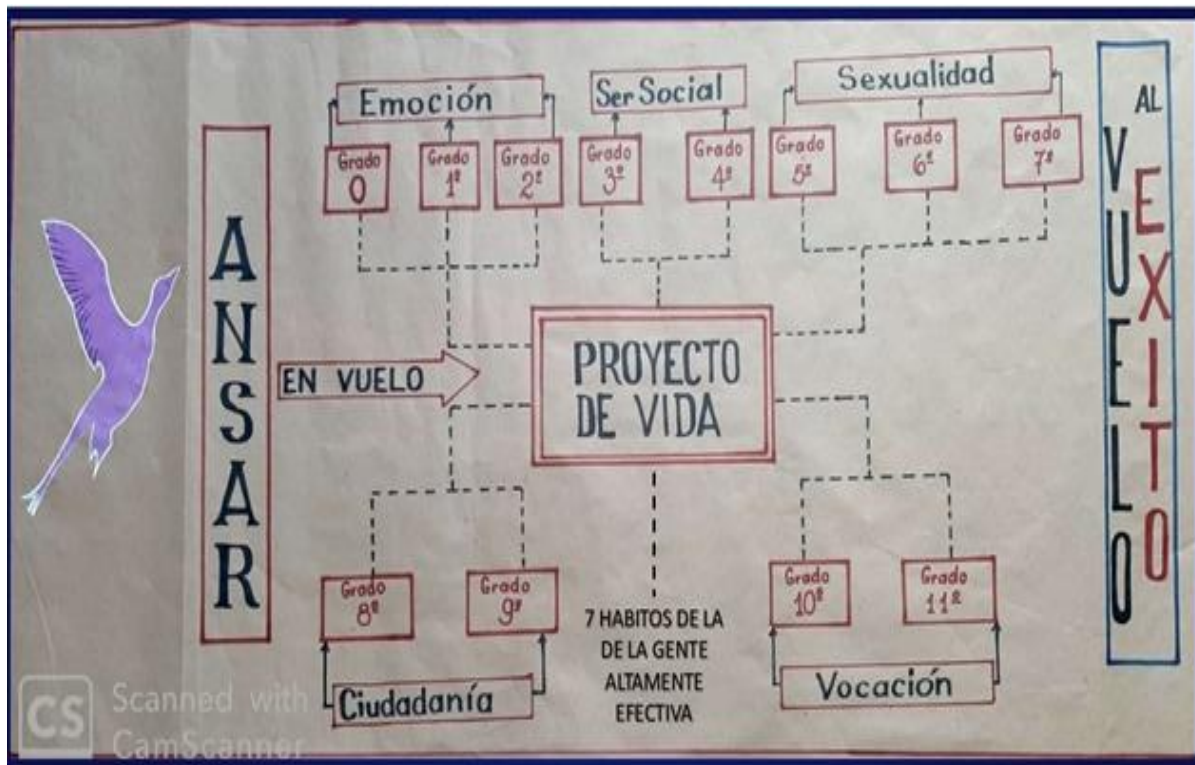


Año 2020

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

## GRADO: QUINTO





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER # 3  
RECONOCIMIENTO DE NUESTRO CUERPO  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020



GRADO: 5°

CONTENIDO: RECONOCIMIENTO DE MI CUERPO; CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y BIOLÓGICAS EN NIÑAS Y NIÑOS

OBJETIVO: Niños y niñas identifican las características físicas y biológicas de su cuerpo.

INICIO

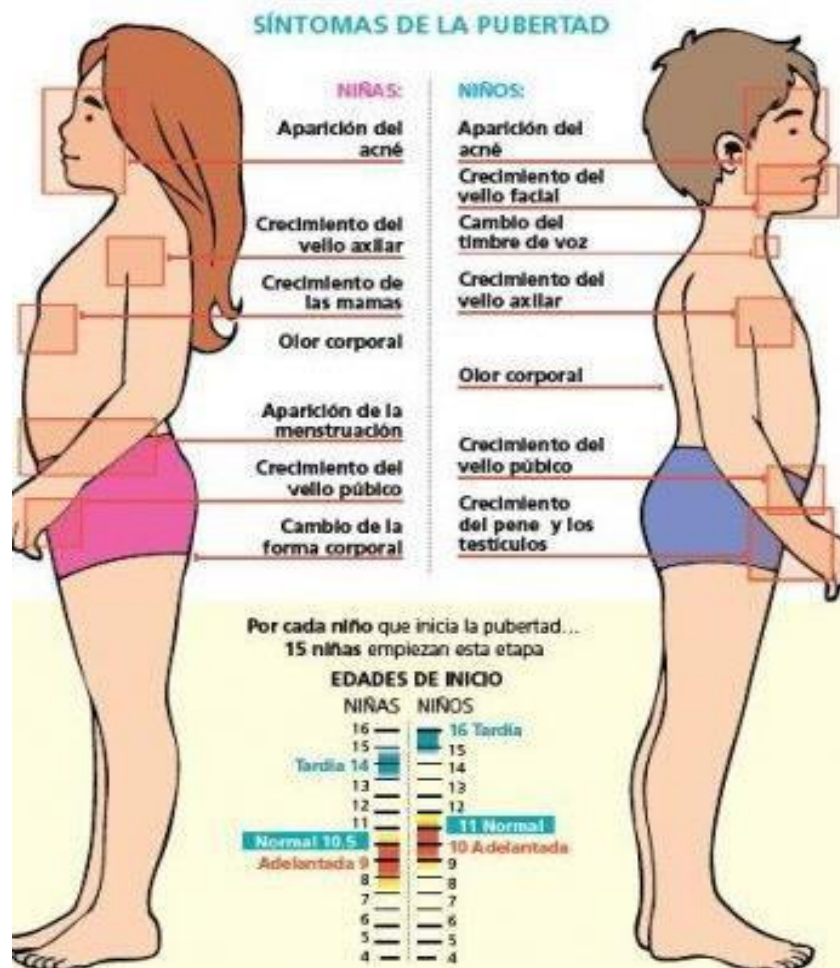
Para comenzar observa el video del enlace <https://www.youtube.com/watch?v=NNzCx164oJc>

Reflexiona y responde en tu cuaderno de proyecto de vida los siguientes interrogantes.

- 1) ¿Qué sabes de la pubertad?
- 2) ¿Qué cambios ha experimentado tu cuerpo?

DESARROLLO

Observa, lee, analiza y dibuja el esquema en tu cuaderno sobre las características físicas y biológicas en el cuerpo de niñas y niños



Lee los siguientes conceptos y transcríbelos en tu cuaderno

**¿Qué es la pubertad?** La pubertad es una época en la que ocurren cambios físicos en los cuerpos del niño y de la niña: crecen en tamaño y altura, se desarrollan los órganos genitales y comienza a crecer vello en lugares nuevos del cuerpo. Durante la pubertad, la niña pasa a estar en condiciones físicas de quedar embarazada, y el varón está en condiciones físicas de dejar embarazada a una mujer.



**¿Por qué se produce la pubertad?** El cuerpo produce nuevas sustancias químicas, llamadas hormonas, que inducen a su desarrollo y ocasionan cambios que convierten a los jóvenes en adultos.

### ¿Cuándo empieza la pubertad y cuánto dura?

Normalmente, los cambios en la pubertad empiezan entre los ocho y 13 años en las niñas, y entre los 10 y 15 años en los varones, si bien hay algunos jóvenes que empiezan antes o después. Cada persona es algo diferente y todos tienen su propio ritmo en el inicio y finalización. Durante esta etapa, que dura de 2 a 5 años, los jóvenes experimentan grandes cambios en su desarrollo. Algunas personas crecen de cuatro a más pulgadas en un año. Este crecimiento natural en los adolescentes es la última vez que el cuerpo se estira en altura. Cuando termina el período de desarrollo, los jóvenes habrán alcanzado su altura de adultos.

### ¿Cómo cambian nuestros cuerpos?

**Tamaño de los varones y los órganos sexuales** Los hombros de los varones se ensanchan y sus cuerpos se vuelven más musculosos. Es probable que algunas partes del cuerpo (especialmente las manos y piernas) crezcan más que otras. Muchos varones sufren molestos dolores típicos del crecimiento en sus brazos y piernas, dado que los huesos crecen más rápidamente que los músculos y éstos no pueden seguirle el ritmo. Algunos varones empiezan a tener una especie de inflamación debajo de sus tetillas, marcando el inicio del crecimiento del pecho. Ello se debe a las hormonas que circulan por el cuerpo y, por lo general, desaparecen con el tiempo. Durante la pubertad, los varones empiezan a tener erecciones y eyacuación como resultado de sueños eróticos. Observarán otros cambios también, como por ejemplo se les alargará y ensanchará el pene, así como los testículos se agrandarán.

### Tamaño de las mujeres y los órganos sexuales:

El cuerpo de la mujer se redondea más y se torna más femenino. Suben de peso, especialmente en las caderas, y se desarrollan sus senos, empezando por un poco de inflamación debajo de los pezones. Podría suceder que uno de los senos se desarrolle más rápidamente que el otro, pero se igualarán con el tiempo. Las mujeres observarán un aumento de la grasa del cuerpo y, a veces, algunas molestias debajo de los pezones a medida que vayan creciendo los senos; ello es normal. Subir de peso es algo que forma parte del desarrollo femenino y no es bueno para la salud que las niñas empiecen a hacer dieta para impedir de alguna manera este aumento normal del peso. Alrededor de uno a dos años después de que los senos de la mujer comienzan a desarrollarse, se produce el primer ciclo menstrual, otro indicio de que la pubertad sigue avanzando. Ello implica que las hormonas de la pubertad están cumpliendo su función. Las mujeres podrían observar o sentir un líquido blanco o transparente proveniente de la vagina. Ello no indica que les sucede algo malo, sino que es otra indicación de los cambios del cuerpo y de las hormonas.

### Cabello o vello

Uno de los primeros indicios de la pubertad es el vello que crece donde antes no había. Les crecerá vello en las axilas y en el pubis (alrededor de los órganos genitales). Al principio será disperso y escaso. Posteriormente se tornará más largo, grueso, pesado y oscuro. Eventualmente, los jóvenes también empezarán a tener vello en sus caras y senos.

### Piel

El acné (los granitos o las manchas) comienza a aparecer al principio de la pubertad, por lo general, la situación mejora o desaparece al final de esta. Los jóvenes deben lavarse la cara todos los días con agua y jabón para mantener la piel bien limpia.

### Sudor

Podría desarrollarse un nuevo olor en las axilas (debajo de los brazos) y en otras partes del cuerpo. Se trata de los olores típicos del cuerpo y todos los tienen. Las hormonas de la pubertad afectan las glándulas sebáceas de la dermis (o piel), las que a su vez producen sustancias químicas que tienen un olor fuerte. Es necesario bañarse o lavarse todos los días para reducir este olor, además de usar desodorante.

### Voz

Los niños observarán que se les “quiebra” la voz y que a la larga se les torna más profunda. La voz de la niña se torna un poco más profunda también. Este fenómeno de quebrarse la voz de los niños se acaba a medida que van madurando.

### Emociones

Durante la pubertad, es probable que los jóvenes se sientan un poco más sensibles o que se enfaden con más facilidad. Los cambios del cuerpo y el aspecto exterior constituyen uno de los aspectos que produce mayor ansiedad a los jóvenes. Es muy común que pierdan la paciencia más de lo habitual y que se enojen con mayor facilidad con sus amigos y familiares. Es común sentirse triste o deprimido a veces. Los jóvenes deben hablar con adultos en quienes confíen sobre estos sentimientos de enfado, tristeza o depresión que pudieran tener. Sentimientos sexuales Durante la pubertad, es normal prestar mayor atención al sexo opuesto y sentirse más sensual en general. En los niños, el principal indicio de sentimientos sexuales es la erección del pene. En las niñas, es el flujo de la vagina.


## Los sentimientos sexuales

Pueden provenir de la lectura de una novela romántica, o de pensar en algún amigo o amiga. Es normal tener sentimientos sexuales y no hay por qué sentirse culpable al respecto. No obstante, actuar en respuesta a tales sentimientos es algo que implica mucha responsabilidad y es mejor esperar hasta que uno sea más grande.

### CIERRE

Desarrolla las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué es la pubertad?
- 2) ¿Cuáles son los cambios físicos que se dan en los niños y niñas?
- 3) ¿Cuáles cambios son propios de la pubertad y cuáles son producto de las experiencias personales?
- 4) ¿Qué partes del cuerpo cambian de la niñez a adolescencia?
- 5) ¿Cómo ha cambiado tu cuerpo?
- 6) ¿Te sientes bien con los cambios que has tenido?
- 7) Resuelve la sopa de letras.

	<p>PUBERTAD BIOLÓGICOS RACIALES REPRODUCCIÓN GLÁNDULAS CUERPO NIÑA</p>	<p>CAMBIOS GENÉTICOS ORGANISMO GÓNADAS SEXUALES NIÑO ADULTO</p>
---	--	---

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





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER # 4  
DERECHOS SOCIALES Y SEXUALES  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020



**CONTENIDO: DERECHOS SOCIALES Y SEXUALES.**

**APRENDIZAJE:** Construye su proyecto de vida atendiendo los valores fomentados en la familia y en la escuela para el reconocimiento y cuidado de su cuerpo.

**SABERES PREVIO:** Reconocimiento de mi cuerpo.

❖ **INICIO**

En esta guía de clases aprenderás a identificar tus derechos sociales y sexuales.

Para iniciar observa los videos sobre la Educación integral de la sexualidad y el concepto de sexualidad.

Da clic en los siguientes enlaces...

<https://www.youtube.com/watch?v=k3QfxGfRaUE>

<https://www.youtube.com/watch?v=cZYzr1G2iQ>

Reflexiona y responde en tu cuaderno de proyecto de vida los siguientes interrogantes

- 1) ¿Cuáles son las diferencias físicas entre un niño y un adulto?
- 2) ¿Qué sabes de los derechos sexuales?
- 3) ¿A qué se le llama sexo anatómico?
- 4) ¿Cuáles son los valores que nos deben fomentar en la familia y en la escuela, para tener una sexualidad integral?

❖ **DESARROLLO**

Observa, lee, analiza y dibuja las imágenes en tu cuaderno sobre los derechos sociales y sexuales en niñas y niños.

🌈 **LA SEXUALIDAD**

La sexualidad es un aspecto esencial del ser humano que está presente a lo largo de toda la vida. Además de su función reproductiva, nos identifica, consolida nuestra autoestima, nos posibilita comunicarnos y relacionarnos y permite el placer y el bienestar.

🌈 **IMPORTANCIA DE ENTENDER LAS ETAPAS DEL DESARROLLO.**





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER # 4  
DERECHOS SOCIALES Y SEXUALES  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020



Al igual que el desarrollo físico y psíquico, la sexualidad se va construyendo y madurando gradualmente. Este proceso puede tener variaciones personales pero en general, y para una mejor comprensión de la adolescencia, podemos hablar de:

- **Adolescencia temprana:**

Entre los 11 y 13 años.

Esta etapa se caracteriza por la velocidad de los cambios físicos, llamada pubertad.

Las hormonas sexuales son las protagonistas del desarrollo y del crecimiento corporal.

La primera menstruación o menarca y la espermarquia o primera eyaculación.

Los cambios físicos y la aparición de los primeros impulsos sexuales llevan a observación, al descubrimiento y la autoexploración.

- **Adolescencia media:**

Entre los 14 y 17 años.

En esta etapa los órganos sexuales son aptos para la reproducción.

Aparece un interés por el atractivo físico propio y del otro.

Hay cambios en los gustos, en la forma de pensar y los modos de ver la vida.

- **Adolescencia tardía:**

Entre los 17 y 21 años.

Hay desarrollo y madurez.

Hay capacidad de pensar en abstracto y de ser consciente de las consecuencias futuras de los actos.

El deseo ya no sólo responde a un impulso sexual, sino que el adolescente, ya adulto, comienza a buscar otros valores en sus relaciones sociales, como la confianza, el respeto y la reciprocidad.

Recibir educación sexual con una mirada integral es muy importante. No sólo para que el adolescente supere sin riesgos sus etapas de maduración física y psíquica, sino también para que tenga la información y las herramientas para lograr a lo largo de toda la vida una sexualidad saludable.

- **Derechos Sexuales para Adolescentes y Jóvenes:**

- ✓ Decidir sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- ✓ Ejercer y disfrutar mi sexualidad.
- ✓ Manifestar mis afectos públicamente
- ✓ Decidir con quién o quienes me relaciono.
- ✓ Respeto a mi privacidad e intimidad.
- ✓ Vivir libre de violencia.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
**TALLER # 4**  
**DERECHOS SOCIALES Y SEXUALES**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**



- ✓ Decidir sobre mi vida reproductiva.
- ✓ Derecho a la Igualdad.


**¡Cuanto más sepan, ¡mejor!**

Brindar, buscar, facilitar o acceder a información clara, oportuna y con base científica es fundamental. ¡No hay que tener miedo de hablar de sexualidad! Al contrario de lo que se piensa, sé escucha, dar información al adolescente retrasa el inicio de las relaciones sexuales.

❖ **CIERRE**

Teniendo en cuenta el desarrollo del tema y comprensión de los aprendizajes, realiza un corto resumen, lo escribes en tú cuaderno y responde las siguientes preguntas.

- 1) ¿Qué es la sexualidad?
- 2) De los derechos sexuales para adolescentes y jóvenes mencionados ¿Cuál es el que más te llama la atención? Explica ¿por qué?
- 3) De acuerdo con la lectura ¿en qué etapa del desarrollo crees que te encuentras o estás a punto de llegar? ¿Qué características de tú desarrollo te indican eso?
- 4) Con el fin de afianzar los conceptos vistos resuelve la siguiente sopa de letras

	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">           CAPACIDADES            AFECTOS            SEXO            SEXUALES            REPRODUCCIÓN            PERSONAL            COMUNICACIÓN            GÉNERO         </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">           HUMANAS            SENTIMIENTOS            ÓRGANOS            FUNCIONES            IDENTIDAD            TERNURA            AMOR         </td> </tr> </table>	CAPACIDADES AFECTOS SEXO SEXUALES REPRODUCCIÓN PERSONAL COMUNICACIÓN GÉNERO	HUMANAS SENTIMIENTOS ÓRGANOS FUNCIONES IDENTIDAD TERNURA AMOR																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
CAPACIDADES AFECTOS SEXO SEXUALES REPRODUCCIÓN PERSONAL COMUNICACIÓN GÉNERO	HUMANAS SENTIMIENTOS ÓRGANOS FUNCIONES IDENTIDAD TERNURA AMOR																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<table style="width: 100%; border: none; font-family: monospace; font-size: 0.8em;"> <tr><td>A</td><td>S</td><td>D</td><td>C</td><td>F</td><td>G</td><td>H</td><td>J</td><td>K</td><td>L</td><td>Ñ</td><td>Z</td><td>X</td><td>C</td><td>V</td><td>C</td></tr> <tr><td>B</td><td>R</td><td>N</td><td>A</td><td>F</td><td>E</td><td>C</td><td>T</td><td>O</td><td>S</td><td>M</td><td>Q</td><td>W</td><td>E</td><td>R</td><td>O</td></tr> <tr><td>T</td><td>E</td><td>Y</td><td>P</td><td>U</td><td>I</td><td>P</td><td>A</td><td>A</td><td>E</td><td>S</td><td>D</td><td>F</td><td>G</td><td>H</td><td>M</td></tr> <tr><td>J</td><td>P</td><td>K</td><td>A</td><td>L</td><td>Ñ</td><td>I</td><td>D</td><td>N</td><td>T</td><td>Q</td><td>I</td><td>D</td><td>A</td><td>D</td><td>U</td></tr> <tr><td>Z</td><td>R</td><td>X</td><td>C</td><td>C</td><td>V</td><td>B</td><td>N</td><td>A</td><td>S</td><td>I</td><td>D</td><td>F</td><td>H</td><td>J</td><td>N</td></tr> <tr><td>Y</td><td>O</td><td>U</td><td>I</td><td>I</td><td>O</td><td>Z</td><td>X</td><td>S</td><td>V</td><td>M</td><td>B</td><td>N</td><td>Q</td><td>W</td><td>I</td></tr> <tr><td>K</td><td>D</td><td>L</td><td>D</td><td>Ñ</td><td>Z</td><td>X</td><td>C</td><td>V</td><td>R</td><td>I</td><td>T</td><td>Y</td><td>U</td><td>O</td><td>A</td></tr> <tr><td>H</td><td>U</td><td>M</td><td>A</td><td>N</td><td>S</td><td>D</td><td>F</td><td>G</td><td>H</td><td>E</td><td>J</td><td>K</td><td>L</td><td>Ñ</td><td>Z</td></tr> <tr><td>P</td><td>C</td><td>A</td><td>D</td><td>S</td><td>D</td><td>F</td><td>G</td><td>H</td><td>E</td><td>J</td><td>K</td><td>L</td><td>Ñ</td><td>Z</td><td>A</td></tr> <tr><td>X</td><td>C</td><td>C</td><td>E</td><td>V</td><td>B</td><td>N</td><td>M</td><td>Q</td><td>N</td><td>W</td><td>E</td><td>R</td><td>T</td><td>Y</td><td>I</td></tr> <tr><td>U</td><td>I</td><td>I</td><td>S</td><td>O</td><td>P</td><td>A</td><td>S</td><td>D</td><td>T</td><td>F</td><td>G</td><td>H</td><td>J</td><td>K</td><td>O</td></tr> <tr><td>L</td><td>O</td><td>Ñ</td><td>F</td><td>Z</td><td>X</td><td>S</td><td>E</td><td>X</td><td>O</td><td>C</td><td>V</td><td>B</td><td>T</td><td>N</td><td>N</td></tr> <tr><td>M</td><td>N</td><td>Q</td><td>U</td><td>W</td><td>E</td><td>R</td><td>T</td><td>Y</td><td>S</td><td>U</td><td>I</td><td>O</td><td>E</td><td>P</td><td>A</td></tr> <tr><td>S</td><td>D</td><td>F</td><td>N</td><td>G</td><td>H</td><td>J</td><td>K</td><td>L</td><td>Ñ</td><td>O</td><td>Z</td><td>X</td><td>R</td><td>C</td><td>V</td></tr> <tr><td>B</td><td>N</td><td>M</td><td>C</td><td>Q</td><td>A</td><td>W</td><td>E</td><td>P</td><td>E</td><td>R</td><td>S</td><td>O</td><td>N</td><td>A</td><td>L</td></tr> <tr><td>R</td><td>T</td><td>Y</td><td>I</td><td>U</td><td>M</td><td>I</td><td>O</td><td>P</td><td>A</td><td>G</td><td>S</td><td>D</td><td>U</td><td>F</td><td>G</td></tr> <tr><td>H</td><td>J</td><td>K</td><td>O</td><td>L</td><td>O</td><td>Ñ</td><td>Z</td><td>X</td><td>C</td><td>A</td><td>V</td><td>B</td><td>R</td><td>N</td><td>M</td></tr> <tr><td>Q</td><td>G</td><td>E</td><td>N</td><td>E</td><td>R</td><td>O</td><td>W</td><td>E</td><td>R</td><td>N</td><td>T</td><td>Y</td><td>A</td><td>U</td><td>I</td></tr> <tr><td>O</td><td>P</td><td>A</td><td>E</td><td>S</td><td>D</td><td>F</td><td>G</td><td>H</td><td>J</td><td>O</td><td>K</td><td>L</td><td>Ñ</td><td>Z</td><td>X</td></tr> <tr><td>C</td><td>V</td><td>B</td><td>S</td><td>E</td><td>X</td><td>U</td><td>A</td><td>L</td><td>E</td><td>S</td><td>N</td><td>M</td><td>Q</td><td>W</td><td>R</td></tr> </table>		A	S	D	C	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	C	B	R	N	A	F	E	C	T	O	S	M	Q	W	E	R	O	T	E	Y	P	U	I	P	A	A	E	S	D	F	G	H	M	J	P	K	A	L	Ñ	I	D	N	T	Q	I	D	A	D	U	Z	R	X	C	C	V	B	N	A	S	I	D	F	H	J	N	Y	O	U	I	I	O	Z	X	S	V	M	B	N	Q	W	I	K	D	L	D	Ñ	Z	X	C	V	R	I	T	Y	U	O	A	H	U	M	A	N	S	D	F	G	H	E	J	K	L	Ñ	Z	P	C	A	D	S	D	F	G	H	E	J	K	L	Ñ	Z	A	X	C	C	E	V	B	N	M	Q	N	W	E	R	T	Y	I	U	I	I	S	O	P	A	S	D	T	F	G	H	J	K	O	L	O	Ñ	F	Z	X	S	E	X	O	C	V	B	T	N	N	M	N	Q	U	W	E	R	T	Y	S	U	I	O	E	P	A	S	D	F	N	G	H	J	K	L	Ñ	O	Z	X	R	C	V	B	N	M	C	Q	A	W	E	P	E	R	S	O	N	A	L	R	T	Y	I	U	M	I	O	P	A	G	S	D	U	F	G	H	J	K	O	L	O	Ñ	Z	X	C	A	V	B	R	N	M	Q	G	E	N	E	R	O	W	E	R	N	T	Y	A	U	I	O	P	A	E	S	D	F	G	H	J	O	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	S	E	X	U	A	L	E	S	N	M	Q	W	R
A	S	D	C	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	C																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
B	R	N	A	F	E	C	T	O	S	M	Q	W	E	R	O																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
T	E	Y	P	U	I	P	A	A	E	S	D	F	G	H	M																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
J	P	K	A	L	Ñ	I	D	N	T	Q	I	D	A	D	U																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Z	R	X	C	C	V	B	N	A	S	I	D	F	H	J	N																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Y	O	U	I	I	O	Z	X	S	V	M	B	N	Q	W	I																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
K	D	L	D	Ñ	Z	X	C	V	R	I	T	Y	U	O	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
H	U	M	A	N	S	D	F	G	H	E	J	K	L	Ñ	Z																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
P	C	A	D	S	D	F	G	H	E	J	K	L	Ñ	Z	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
X	C	C	E	V	B	N	M	Q	N	W	E	R	T	Y	I																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
U	I	I	S	O	P	A	S	D	T	F	G	H	J	K	O																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
L	O	Ñ	F	Z	X	S	E	X	O	C	V	B	T	N	N																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
M	N	Q	U	W	E	R	T	Y	S	U	I	O	E	P	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
S	D	F	N	G	H	J	K	L	Ñ	O	Z	X	R	C	V																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
B	N	M	C	Q	A	W	E	P	E	R	S	O	N	A	L																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
R	T	Y	I	U	M	I	O	P	A	G	S	D	U	F	G																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
H	J	K	O	L	O	Ñ	Z	X	C	A	V	B	R	N	M																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Q	G	E	N	E	R	O	W	E	R	N	T	Y	A	U	I																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
O	P	A	E	S	D	F	G	H	J	O	K	L	Ñ	Z	X																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
C	V	B	S	E	X	U	A	L	E	S	N	M	Q	W	R																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
HABITO # 1  
SER PROACTIVO  
TALLER # 1  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Mayo de 2020



Quédate en casa

Objetivo: Propiciar espacios para el fortalecimiento de hábitos, que permitan a los estudiantes darse cuenta que la felicidad como un valor, nace de cada persona.

Pregunta:

¿Cómo aportar a la convivencia familiar y al mejoramiento del ambiente para que todos aprendamos?

<b>Conceptos/ Definiciones</b>	Ser proactivo Autonomía Historia de vida Soy responsable de mis elecciones La felicidad La amistad Uso del lenguaje proactivo
------------------------------------	---

Qué debemos saber?

Ser PROACTIVO, ayuda a los niños, niñas y jóvenes a comprender que la responsabilidad de ser feliz está en nuestras manos, que nosotros mismos somos los encargados de nuestras acciones y de lograr las metas que nos propongamos. Nunca es culpa de otras personas que estemos aburridos, que tengamos pereza o que estemos tristes; ya que también se encuentra en nuestro poder la manera en que reaccionemos a los diversos estímulos y situaciones que aparecen en nuestro ambiente y contexto personal, familiar o escolar.

Han escuchado la palabra **PROACTIVIDAD** y qué creen que pueda significar?

Comenten en familia...



### PROACTIVIDAD

1. **Actividad: ¿QUÉ HAGO CON MIS MANOS?**
2. Los invitamos a conversar sobre cuáles situaciones los hacen felices y cuáles tristes en su cotidianidad escolar o familiar.

Escriban 5 situaciones de cada una en el cuaderno.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
HABITO # 1  
SER PROACTIVO  
TALLER # 1  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Mayo de 2020



	
<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li><li>4.</li><li>5.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li><li>4.</li><li>5.</li></ol>

Es importante sembrar y ser responsables de la felicidad propia, pues si bien todo puede estar muy mal a nuestro alrededor nosotros tenemos la posibilidad de transformar nuestro interior y ser sembradores de nuestra propia alegría.

Actividad **sembradores de alegría**

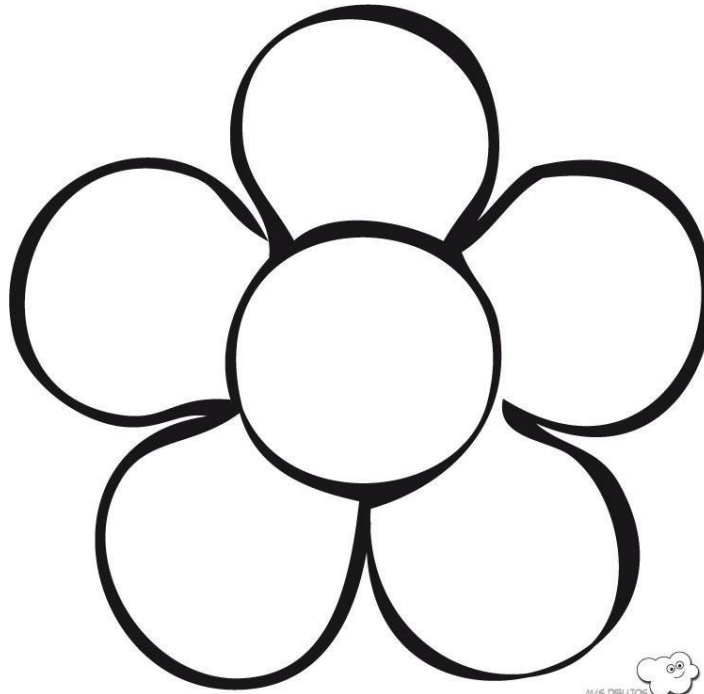
Ahora de forma gráfica representen en familia esas cinco situaciones que los hacen felices en la siguiente flor, cada familia debe además dibujar su tallo y su maceta, además de que la decoren y coloren creativamente:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
HABITO # 1  
SER PROACTIVO  
TALLER # 1  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Mayo de 2020



Dibuja en una hoja o en el cuaderno.



MÁS DIBUJOS

Para aprender y ser feliz...

**Lenguaje Reactivo**

Lo intentaré  
No puedo hacer nada  
Yo soy así  
Tengo que hacer esto  
Debo  
Me desesperas  
Mañana

**Lenguaje proactivo**

Lo haré  
Consideremos las alternativas  
Puedo mejorar  
Quiero hacer esto  
Prefiero  
No dejaré que me arruines el día  
¿Y hoy?...





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
HABITO # 1  
SER PROACTIVO  
TALLER # 2  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020



*Quédate en casa*

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

GRADOS: 5°

ESTRATEGIAS PARA RELAJARME  
DISTENDER, RESPIRAR, MOVERSE

- ✓ AUTORREGULACIÓN
- ✓ MANEJO DE EMOCIONES

**PASO A:** APRENDERÉ A RELAJARME CUANDO SIENTA MIEDO, RABIA Y PREOCUPACIONES

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Si quieres puedes cerrar los ojos.
  2. Toma aire por la nariz lo más profundo que puedas y suéltalo lentamente también por la nariz.
  3. Ahora vamos a apretar y soltar los músculos de nuestro cuerpo, uno por uno...  
Iniciemos:
    - **Manos.** Aprieta los puños lo más fuerte posible (3 segundos), ahora extiende los dedos.
    - **Hombros.** Tira de ellos hacia atrás como si fueras a juntarlos (3 segundos), ahora relájalos.
    - **Cuello (lateral).** Dobra la cabeza lentamente a la derecha hasta donde puedas, ahora suéltalo. Haz lo mismo hacia la izquierda.
    - **Cuello (hacia adelante).** Lleva el mentón hacia el pecho, después suéltalo (no se recomienda llevar la cabeza hacia atrás).
    - **Ojos.** Abre los ojos tanto como sea posible y relájalos.
    - **Estómago.** Tira hacia dentro el estómago tanto como sea posible y luego suéltalo.
    - **Pies.** Aprieta los dedos (sin elevar las piernas) y relájalos. Apunta con los dedos hacia arriba tanto como sea posible y relájalos.
- ❖ *¿Qué otra estrategia constructiva podrías poner en práctica para relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionan?*

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS



## HABITO # 1 SER PROACTIVO TALLER # 2 PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020



### Piensa y escribe.

1. ¿Cómo te sentiste aplicando las estrategias de?

### AUTORREGULACION EMOCIONAL

2. Proponte una rutina diaria con estos ejercicios. Una sola vez no es suficiente para lograr el control de tus emociones.

### Hábito: SER PROACTIVO

Objetivo: Propiciar espacios para el fortalecimiento de hábitos, que permitan a los estudiantes darse cuenta que la felicidad como un valor, nace de cada persona.

### Pregunta:

¿Cómo aportar a la convivencia familiar y al mejoramiento del ambiente para que todos aprendamos?

<b>CONCEPTOS / DEFINICION</b>	Ser proactivo Autonomía Historia de vida Soy responsable de mis elecciones La felicidad La amistad Uso del lenguaje proactivo
-------------------------------	---

¿Qué debemos saber?

**Ser PROACTIVO**, ayuda a los niños, niñas y jóvenes a comprender que la responsabilidad de ser feliz está en nuestras manos, que nosotros mismos somos los encargados de nuestras acciones y de lograr las metas que nos propongamos. Nunca es culpa de otras personas que estemos aburridos, que tengamos pereza o que estemos tristes; ya que también se encuentra en nuestro poder la manera en que reaccionemos a los diversos estímulos y situaciones que aparecen en nuestro ambiente y contexto personal, familiar o personal.

### AUTONOMIA

Darse cuenta que la felicidad como un valor, nace de cada persona.

### Actividad: ¿QUÉ HAGO CON MIS MANOS?

1. Este hábito será el espacio para trabajar el valor de la AUTONOMÍA y la importancia de que los estudiantes tomen decisiones propias y sean quienes estén al frente de sus sentimientos y acciones.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 1**  
**SER PROACTIVO**  
**TALLER # 2**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**

PROYECTO DE VIDA



1. Se realizará el siguiente cuadro con los niños, niñas y jóvenes a modo de exploración y reconocimiento:

¿Qué cosas hago solo(a)?	¿Qué cosas hago acompañado(a)?
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

2. Se trabajará alrededor de las actitudes que debemos tener para que las tareas que hacemos solos(as) sean exitosas, para ello grupalmente haremos un listado.

Por ejemplo...

- Decir “por favor” y “gracias” si pido ayuda
- Ser cuidadoso si me estoy bañando solo

**Dibuja en una hoja o en el cuaderno.**

3. Cada estudiante tomará del listado realizado las actitudes que considere más importante (en total 5) para realizar la siguiente ficha. La idea es que los estudiantes comprendan al realizarla, que cada uno es dueño de su propia historia y capitán de su barco; cada estudiante registrará las actitudes elegidas en la siguiente mano, que realizara en papel de colores tomando como modelo su propia mano:

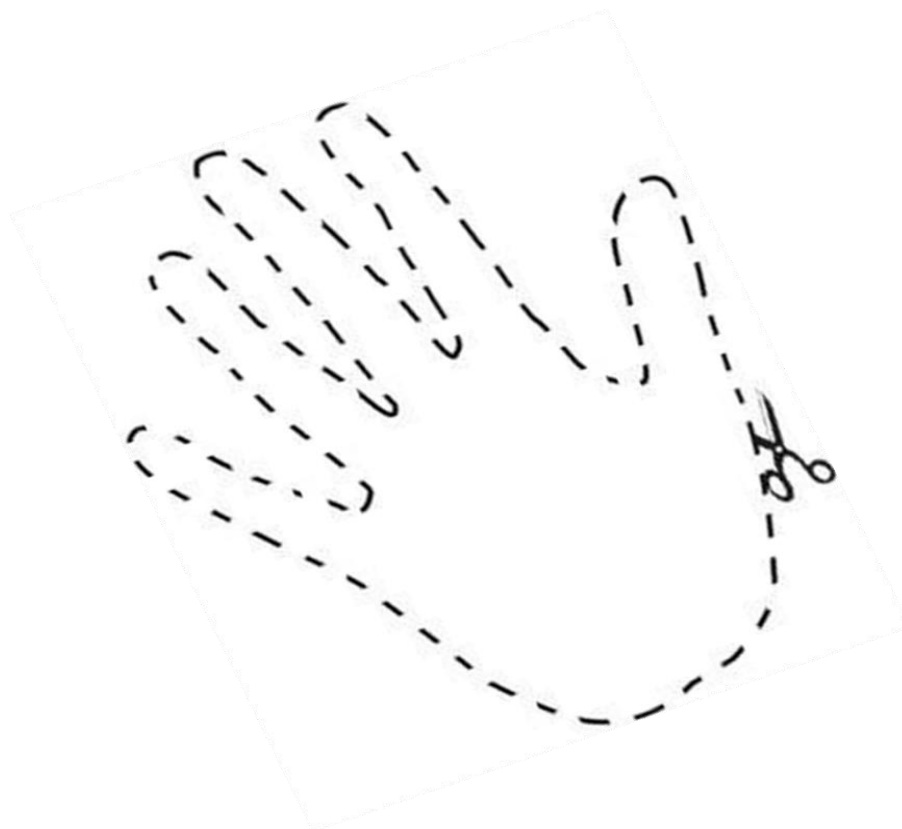
Para aprender y trabajar **la AUTONOMIA.**

Primero registra las actitudes que elegiste en la lista anterior; luego las escribes de forma creativa en la mano, dibuja la tuya, recorta y pégala en un lugar visible y socialízala con tu familia.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 1**  
**SER PROACTIVO**  
**TALLER # 2**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 1**  
**SER PROACTIVO**  
**TALLER # 3**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



*Quédate en casa*

Hábito: **SER PROACTIVO**

Objetivo: Propiciar espacios para el fortalecimiento de hábitos, que permitan a los estudiantes darse cuenta que la felicidad como un valor, nace de cada persona.

**Pregunta:**

¿Cómo aportar a la convivencia familiar y al mejoramiento del ambiente para que todos aprendamos y nos adaptemos a la crisis de salud para superarla?

<b>Conceptos/ Definiciones</b>	Ser proactivo Autonomía Historia de vida Soy responsable de mis elecciones La felicidad La amistad Uso del lenguaje proactivo
------------------------------------	---

<b>Introducción</b>
<b>Hábito 1. SER PROACTIVO. ¡Estoy a cargo!</b> Soy responsable de Mi mismo Tomo la iniciativa y tengo una actitud positiva: ¡PUEDO HACERLO! Elijo como actuar, cómo me siento y qué hacer. Hago lo correcto sin que me lo indiquen incluso, sin que nadie me vea.
<b>Actividad</b>
“Ser proactivo o ser reactivo...la decisión es tuya.” Sean Covey Lectura de explicación para los niños sobre el hábito Lista de chequeo sobre las actitudes que cada niño tiene, imagen para colorear

<b>Personas reactivas</b>	<b>Personas proactivas</b>
Reaccionan ante los problemas después de que estos aparecen, o sea, responden a la situación no siempre de la mejor manera. Las personas reactivas dedican mucho tiempo y es fuerza a apagar incendios y son fácilmente Sorprendidas por las circunstancias. Generalmente culpan a	Piensan hacia el futuro, se anticipan a las circunstancias y planean teniendo en cuenta la mayor cantidad de escenarios posibles. Son dueñas de sus emociones y responsables 100% de sus acciones. No culpan a otros por los resultados de



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 1**  
**SER PROACTIVO**  
**TALLER # 3**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



otros de sus problemas y se dejan influenciar por las circunstancias o por otras personas. Son como una lata de gaseosa, que si es agitada, formará gas y explotará.

sus decisiones. Creen que son responsables de su propia vida, que tienen la iniciativa y la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan. No se dejan influenciar por otros y son como una botella de agua, que si es agitada por alguien no se verá afectada

Luego de dialogar con los niños sobre las actitudes reactivas y proactivas Deben completar en el cuadro sobre actitudes reactivas y proactivas ejemplo:



Lenguaje reactivo:	Lenguaje proactivo:
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Intentare</li><li><input type="checkbox"/> Así soy yo</li><li><input type="checkbox"/> Nada puedo hacer<ul style="list-style-type: none"><li>o Examinemos nuestras opciones</li></ul></li><li><input type="checkbox"/> Tengo que hacerlo<ul style="list-style-type: none"><li>o Lo elegí</li></ul></li><li><input type="checkbox"/> No puedo<ul style="list-style-type: none"><li>o Debe haber una solución</li></ul></li><li><input type="checkbox"/> Me arruinaste el día</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> <b>Lo haré</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Puedo mejorar</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Examinemos nuestras opciones</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Lo elegí</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Debe haber una solución</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>No permitiré que tu mal genio me contagie</b></li></ul>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 1**  
**SER PROACTIVO**  
**TALLER # 3**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



Si observamos el **DIAGRAMA DE LOS DOS CÍRCULOS**, podemos ver que en el centro está el **CÍRCULO DE CONTROL** que incluye cosas que podemos controlar nosotros mismos y afuera vemos el **CÍRCULO DE NO CONTROL** que incluye miles de cosas sobre las que nada podemos hacer. Si nos preocupamos por las cosas que no podemos controlar como un comentario grosero o un error del pasado, estaremos perdiendo tiempo y esfuerzo y por supuesto, no solucionando nada y además sentiremos que tenemos aún menos control y nos sentiremos víctimas.






Realiza un cartel en el que ubiques situaciones de la vida que pertenecen al círculo no control y al de control de lo vivido en familia durante estas semanas de confinamiento para prevenir el contagio con el virus Covid 19, por lo que debemos estar en casa.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 1**  
**SER PROACTIVO**  
**TALLER # 3**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



<b>ACTITUDES A EVALUAR</b>	 Nunca	 A veces	 Siempre
Tomo la iniciativa para lograr que se hagan las cosas			
Me mantengo controlado, incluso en momentos aburridos, difíciles y tristes.			
Asumo la responsabilidad por mis actos en vez de buscar excusas.			

- Si la mayoría de las caritas son **nunca**, debes intentar vivir el hábito 1 en tu vida.
- Si la mayoría son **a veces**, indica que vas por buen camino debes hacer en toda ocasión
- Si la mayoría son **siempre**, indica que eres un niño(a), altamente efectivo y que vivencias y practicas el hábito 1 en tu vida.

**¡FELICITACIONES ERES PROACTIVO!**

### SER PROACTIVO

**Ser Proactivo**, es la base sobre la cual vamos a construir y desarrollar los demás hábitos, ya que nos enseña a ser responsables de todo lo que decimos, hacemos y hasta de lo que pensamos. Cuando somos personas proactivas estamos a cargo de nuestra decisiones, emociones y sentimientos y no permitimos que estas sean afectadas por



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 1**  
**SER PROACTIVO**  
**TALLER # 3**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**





A continuación tienes una **lista de chequeo**, que puedes utilizar, para saber si estas siendo un niño(a) proactivo (a):

## Ser proactivo



Tener iniciativa y capacidad para anticiparse a problemas o necesidades futuras.

✓ Soy responsable de mi comportamiento		
✓ Hago mis deberes antes de que me los pidan		
✓ Tengo una actitud positiva		
✓ Tomo decisiones que tienen consecuencias positivas		
✓ Trato de siempre hacer lo correcto		

Si pudiste marcar tres o más de las opciones en la lista, **¡Felicitaciones!**

Estas poniendo en práctica el hábito uno y estas en camino a ser un gran líder. Si no pudiste marcar más de tres, no te desanimes, sabemos que no es fácil y que los cambios de paradigmas toman tiempo pero sigue esforzándote y pronto lo conseguirás...




Ahora tomate cinco minutos para una pausa activa. Asómate a la ventana o conversa un rato con alguien de tu familia, cuenten un chiste, toma agua, bueno o haz algo que te guste y después de ese tiempo retoma la guía y continúa tu crecimiento en el hábito de la **PROACTIVIDAD**



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 1**  
**SER PROACTIVO**  
**TALLER # 3**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



**Organiza en los cuadros las actitudes proactiva y reactiva**

<b>ACTITUDES A EVALUAR</b>	 <b>NUNCA</b>	 <b>AVECES</b>	 <b>SIEMPRE</b>
Tomó la iniciativa para lograr que se hagan las cosas.			
Me mantengo controlado, incluso en momentos aburridos, difíciles y tristes.			
Asumo la responsabilidad por mis actos en vez de buscar excusas.			

- ✓ Si la mayoría de las caritas son de nunca, debes intentar vivir el hábito 1 en tu vida
- ✓ Si la mayoría son de a veces, indica que vas por buen camino debes hacer en toda ocasión
- ✓ Si la mayoría son siempre, indica que eres un niño altamente efectivo y que vivencias el hábito 1 en tu vida.

**¡FELICITACIONES!**



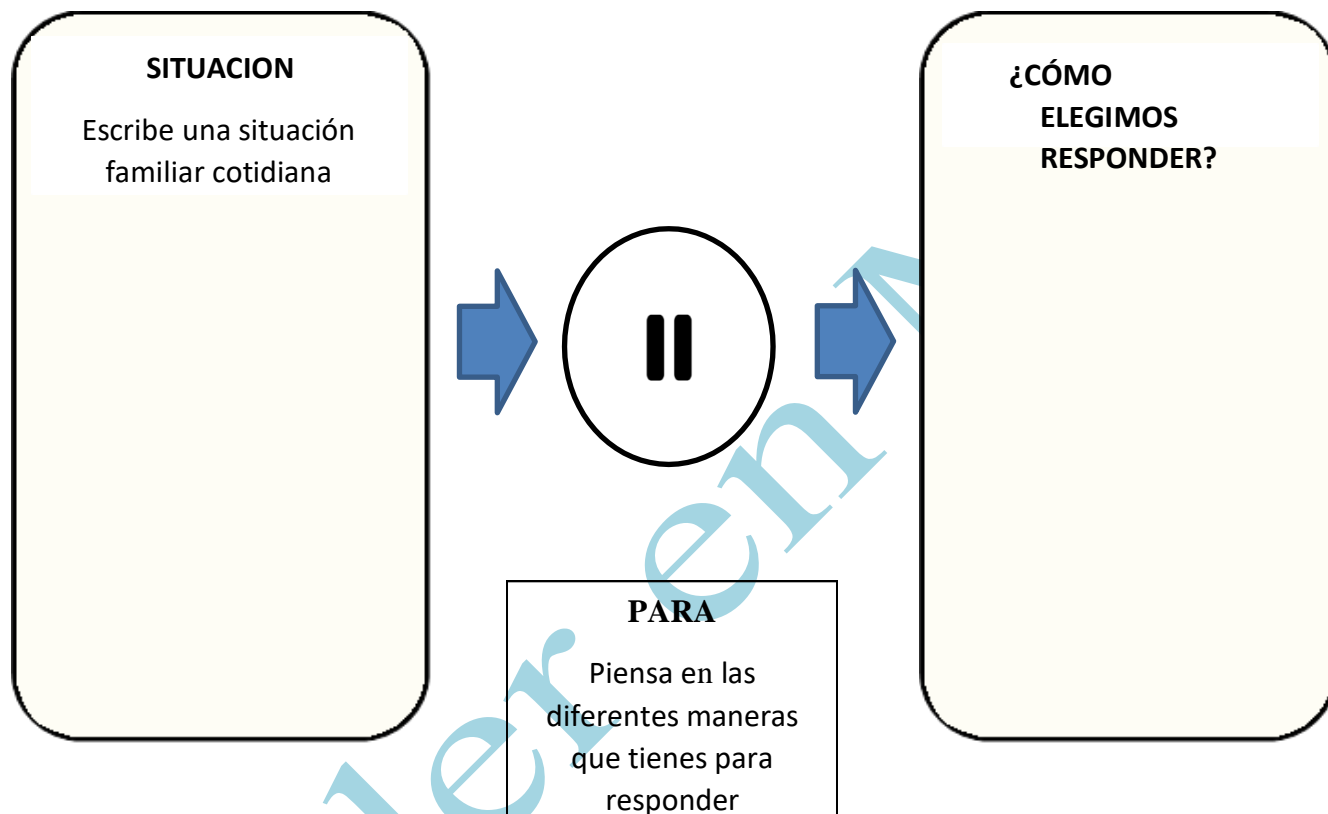


**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 1**  
**SER PROACTIVO**  
**TALLER # 3**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



**Trabajo en familia:**

Escribo con ayuda de mi familia situaciones en las que elegimos ser proactivos en familia



Escribe cómo podemos desde el hogar, fortalecer el hábito 1:

**SER PROACTIVO**

---

---

---

---

---





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
HABITO # 2  
COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE  
TALLER # 1  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020



ASIGNATURA: PROYECTO DE VIDA

GRADO 5º

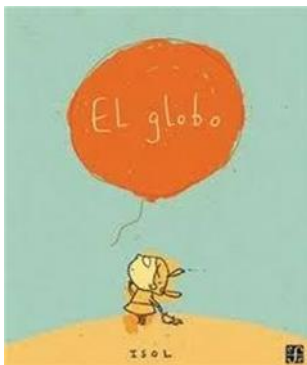
CONTENIDO: HABITO Nº 2 COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE

PREGUNTA: ¿Cuáles son los sueños o metas que te impulsan?

APRENDIZAJE: Generar espacios para que los estudiantes construyan sueños y metas para su vida

✚ INICIO

Lee el cuento “un globo” de la autora Isol



El globo, una breve historia que trata sobre la compleja relación que puede existir entre padres e hijos y la visión que los hijos pueden tener sobre ellos.

El cuento narra que la mamá de Camila gritaba más de lo normal. Camila deseaba profundamente que esos gritos cesaran, que su mamá desapareciera para que la paz llegara a su vida. Tanto lo deseó, que al final se cumplió. Un día, tras sus ensordecedores gritos, la madre se empezó a poner colorada y a hincharse hasta convertirse en un grande y hermoso globo rojo. La calma llegó a la casa, pero también la preocupación de Camila por el asombroso cambio de su mamá. A partir de este hecho, la relación de Camila con su “mamá globo” dio un giro inesperado: el cuidado, la diversión, el amor... entraron en el hogar, sintiéndose Camila orgullosa de esa nueva mamá, mientras contempla con nostalgia a otra niña que está con su mamá en la plaza. De pronto, mira su globo y exclama: "Y bueno... a veces no se puede tener todo."

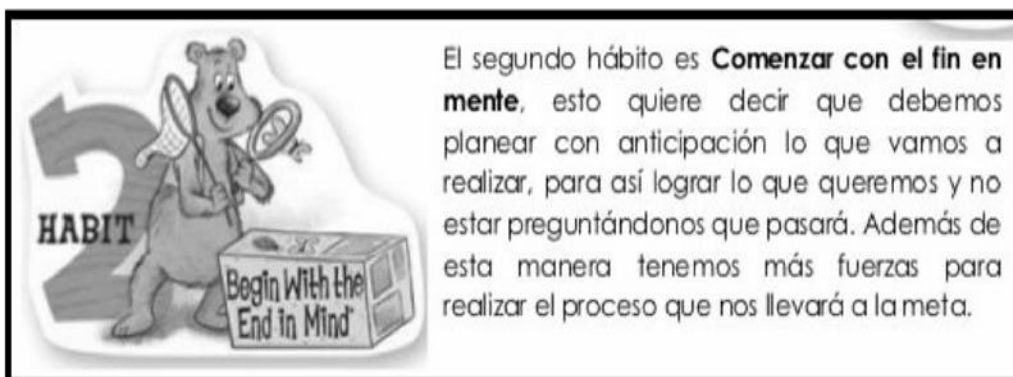
Después de leer el texto responde las siguientes preguntas:

- 1) ¿Cuál era el deseo de Camila?
- 2) ¿Qué sucedió después que la mamá de Camila se transformó?
- 3) ¿La mamá de Camila actuó bien en su trato con ella?
- 4) ¿Crees que la solución de la mamá de volverse globo fue la mejor?

✚ DESARROLLO

CONCEPTO:

HABITO Nº 2



El segundo hábito es **Comenzar con el fin en mente**, esto quiere decir que debemos planear con anticipación lo que vamos a realizar, para así lograr lo que queremos y no estar preguntándonos que pasará. Además de esta manera tenemos más fuerzas para realizar el proceso que nos llevará a la meta.

Empezar con un fin en mente significa entonces comenzar con una clara comprensión del futuro, con una visión clara y concisa de para dónde queremos ir de tal forma que sepamos donde se está y dar siempre los pasos adecuados en la dirección correcta.

**ACTIVIDAD**

**¿QUÉ DESEAN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SANLUQUISTAS?**

- 1) Dibuja cuál es tu mayor deseo.
- 2) Dibuja el sueño que más te guste, para tu colegio, para ello en papel craft o reciclable con la ayuda de tu familia de forma colectiva dibujen esos deseos.
- 3) Escribe un concepto de lo que entiendes por:
  - Deseo
  - Sueños
  - Metas

**MI GRAN SUEÑO ES...**

- 4) De forma individual cada niño va a pensar en qué le gusta ser cuando sea adulto, lo dibujara y debajo escribirá 3 metas que debe cumplir para lograrlo:

<b>SUEÑO SER:</b>	
META:1	
META:2	
META:3	





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
HABITO # 2  
COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE  
TALLER # 2  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020



GRDO: 5°

HABITO: COMENZAR CON EL FIN EN LA MENTE

TALLER # 2

OBJETIVO: Generar espacios para que los estudiantes construyan sueños y metas para su vida.

ACTIVIDAD

Establezco metas para mí mismo, tengo un plan para poder cumplir mis metas.  
Pienso acerca de lo que quiero ser cuando crezca y cómo lo lograré.

1. Realizara la lectura del cuento del segundo habito **GUBO Y LA COLECCIÓN DE INSECTOS.**

### GUBO Y LA COLECCIÓN DE INSECTOS.

Gubo pasaba por la puerta de la juguetería Tuty cuando vio en el escaparate un juego coleccionable de insectos.

La etiqueta marcaba cinco mil pesos. - ¡Vaya! - Exclamo Gubo- . Siseempre he querido tener un juego de esos... pero no tengo los cinco mil pesos. Aunque... creo que podría ganármelos.  
¡Necesito hacer un plan! Gubo fue a su casa e hizo una lista.

#### Plan de Gubo

1. Ganarme unos pesos.
2. comprar el juego de insectos, comprarle un regalo a Aly por su cumpleaños
3. Comprar una pizza con miel
4. Ir al cine.

Justamente en ese momento vino a verlo Saltarín. - ¿Que escribes Gubo?

- Es una lista de cosas que quiero hacer – respondió Gubo. ¿Sí? ¿Hay algo en lo que pueda ayudarte? - Claro que si - repuso Gubo - Se me ha ocurrido una idea. ¿Por qué no hacemos limonada y la vendemos? Hace mucho calor y la gente le puede apetecer algo fresco. Esa misma tarde Gubo y Saltarín instalaron su puesto de venta de limonada Sami y Sofí fueron los primeros en pasar. ¡Mira!

¡Limonada! - dijo Sami.- Me voy a tomar un vaso. Yo también repuso Sofí. Hace un calor agobiante... Gubo y Saltarín se miraron.- No he entendido lo que has dicho - dijo el conejo. Quiero decir que hace mucho calor explico Sofí. Más tarde llegaron Lily Mofeta y Aly Corredora. - Un vaso para Aly y dos para mí dijo – Lily - Aly y yo Vamos a mi casa a pintar ¿verdad? - Sí, claro - respondió Aly. Unas horas después, Gubo y el conejo Saltarín habían vendido toda la limonada, y habían ganado veinte mil pesos. - ¡Qué bien, somos ricos! - exclamo Gubo - Vamos a repartirnos el dinero: diez mil pesos para ti y diez mil para mí. ¡Qué bueno! - dijo Saltarín - ¡Ya sé lo que voy hacer con mi parte! Y se fue a la juguetería. **El conejo Saltarín** se compró dos barras de caramelo, unos chicles y una bolsa de palomitas de maíz, que se comió inmediatamente. Luego se compró un yoyo barato, que se rompió al lanzarlo por tercera vez, y una pistola de agua, que perdió camino a casa. **Mientras, Gubo volvió a su casa y reviso su lista.** Echó mil pesos en un tarro donde guardaba sus ahorros... Luego fue a la juguetería Tuty y compró el juego de insectos por los cinco mil pesos. Compró un espejito de dos mil pesos para Aly por su cumpleaños... Y en el camino de vuelta a casa pasó por una pizzería y se compró un trozo de pizza con miel por mil pesos. Todavía le quedaban dos mil pesos para ir al cine. Mientras iba por la calle lo alcanzó el conejo Saltarín ¿A dónde vas, Gubo? - Le preguntó. - Al cine - le contestó Me gustaría ir contigo - dijo Saltarín con un suspiro -, pero he gastado todo mi dinero, ¿En qué? - preguntó Gubo. En muchas cosas - respondió el conejo - . Ya no me queda nada - Deberías haber hecho **planes antes de gastarlo.** - Dijo Gubo- . Yo pude hacer todo lo que tenía en mi lista, A Saltarín se le bajaron las orejas y los bigotes de conejo. - Yo, en cambio, lo he malgastado todo – razonó- . - No te deprimas - le animó Gubo- Ahora sabes cómo hacer las cosas para la próxima vez. - ¡Hmm! ¡Qué sabio eres! - respondió Saltarín- . ¡Qué te diviertas en el cine! - Espero que te diviertas tú también - propuso Gubo - .Todavía me quedan dos mil pesos.

Podemos ir juntos al cine de mil pesos. Ponen “La araña gigante contra el monstruo pegajoso”  
¡Vamos! Te invito.

Luego de leer y analizar la lectura responde:

2. ¿Has vivido alguna situación como la de Gubo?







**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER # 5**  
**MIS EMOCIONES**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**

PROYECTO DE VIDA



**GRDO: 5°**

**CONTENIDO: MIS EMOCIONES (AUTOCONTROL Y CONDUCTA)**

**OBJETIVO:**

- ❖ **Sensibilizar a los educandos sobre la importancia de manejar las emociones y los valores fundamentales para la sana convivencia social.**
- ❖ **Comprende y asume una conducta constructiva en situaciones de conflicto.**
- ❖ **Reconoce la importancia del auto control como herramienta que facilita sus relaciones personales.**

**INICIO**

**AUTO CONTROL Y CONDUCTA**

Observa el video y responde los interrogantes.

[https://www.youtube.com/watch?v=3syn\\_o5WJU0](https://www.youtube.com/watch?v=3syn_o5WJU0)

1. ¿Que hizo enojar a el niño?
2. ¿Cómo reaccionó ante el enojo?
3. ¿Cómo aprendió a controlar el enojo? ¿Qué te hace enojar?
4. ¿Cómo reaccionas ante las situaciones que te hacen enojar?

**DESARROLLO**

**CONCEPTUALIZACION**

**LAS EMOCIONES**

Son reacciones que experimentamos, a nivel físico, psicológico y conductual, frente a los diferentes cambios y situaciones que vivimos diariamente. A nivel físico podemos presentar cambios en el ritmo cardiaco, la respiratorio y tono de voz a nivel psicológico se afecta nuestra atención y nivel conductual.

**¿Qué es la conducta?**

La conducta es la manera como reaccionamos y nos comportamos ante las situaciones que vivimos a diario.

**El autocontrol** es la capacidad de dominar nuestras emociones y sentimientos y ser consiente de nuestros pensamientos y acciones para poder decir y hacer lo que queremos sin perjudicar nos a nosotros mismos o a los demás.

El autocontrol es una destreza que le permite suprimir comportamientos indeseables, inapropiados y actuar de maneras socialmente aceptables. Le permite “decidir” cómo actuar y escoger un buen curso de acción.

## ¿Cómo aprenden los niños autocontrol?

Muchos niños aprenden autocontrol observando a otros niños y adultos.

### Técnicas de autocontrol

**Soplar burbujas:** Esta técnica es para lograr la calma a través del control de la respiración. Consiste en imaginar que se hacen burbujas, para lo cual es necesario controlar la respiración soplando suavemente para que las burbujas se formen. El adulto puede acompañar al niño respirando calmadamente con él para demostrarle cómo se hace.

### Ofrecer un abrazo.

El amor y el contacto afectuoso producen oxitócica, una hormona que regula las emociones estresantes y proporciona bienestar.

### Fabricar una bolita anti estrés:

Esta técnica tan conocida en el mundo adulto, perfectamente la podemos poner en práctica con los niños y más si los ayudamos a construir sus propias «pelotas anti estrés».

### ACTIVIDAD

5. Escribe en tu cuaderno el concepto de emociones, conducta y autocontrol.

Lee y observa las situaciones y responde los interrogantes:



6. ¿Cómo es la conducta de Christian frente a cada situación?





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER # 6  
MIS EMOCIONES (LA IRA)  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020



GRDO: 5°

CONTENIDO: MIS EMOCIONES (**MANEJAR LA IRA**)

OBJETIVO:

- ❖ Sensibilizar a los educandos sobre la importancia de manejar las emociones y los valores fundamentales para la sana convivencia social.
- ❖ Comprende y asume una conducta constructiva en situaciones de conflicto.
- ❖ Utiliza mecanismo para manejar la rabia.

**INICIO**

Lee y observa:



Gabriel se enoja porque no prepararon

Su comida favorita.



Mientras Eduardo juega con sus amigos,

Un gol provoca una discusión.



Hanna y Ángel su primo discuten porque querían, Ver programas diferentes en la televisión.

**Expresa tus ideas.**

De acuerdo a las imágenes anteriores y la situación que presenta responde.

- 1) ¿Cómo es la conducta de Eduardo frente a la situación?
- 2) ¿Cómo actuarías en esta situación si estuvieras en lugar de Gabriel?
- 3) ¿Cuál es la mejor forma para que Hana exprese lo que molesta y lo que siente y resuelvan la situación de forma positiva?



## DESARROLLO

### CONCEPTUALIZACION

ESCRIBE EN TU CUADERNO:



#### LA IRA

La ira o la rabia es una de las emociones más comunes y básicas que experimentamos todos los seres humanos y se caracteriza, a **nivel físico**, por el aumento del ritmo cardíaco Y la presión sanguínea y a nivel psicológico, por una sensación de irritabilidad y resentimiento. La ira surge cuando nos sentimos agredidos o frustrados y generalmente atacamos para defendernos.

Es normal experimentar esta emoción, pero se vuelve un problema cuando nos dejamos llevar por sus efectos y acudimos a ella para tratar de resolver conflictos, la ira puede generar sentimientos de odio hacia una persona.

Si te enfadas no te dejes llevar por la ira, piensa en las consecuencias.



Manifiesta tu ira y libérate de ella, para que no agredas ni hagas mal a otro y luego, te arrepientas de tus acciones, sigue estas recomendaciones.

#### No

- Insultes a los demás.
- Causes daño a otro
- Hagas rabieta
- Trates de vengarte

#### Si

- Medita sobre el problema
- Habla con las otras personas
- Tranquilízate
- Encauzan tu ira hacia cosas positivas.
- Acepta lo que no puedes cambiar

4) En 1/8 de cartulina realiza un afiche con las recomendaciones de lo que **si** debes hacer para manejar tú **IRA**.

5) Analiza el mensaje que te deja esta fábula , trata de **poner en práctica lo aprendido**

## ¿Quién es más fuerte?

Lee:

### El Viento y el Sol

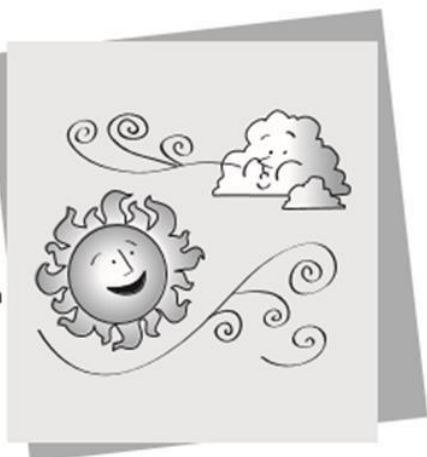
Discutían un día el Viento y el Sol acerca de cuál de los dos era el más fuerte cuando vieron pasar un Hombre envuelto en una capa. El Viento se echó a reír y dijo:

—Se abraza a su capa como si fuera a perderla. No sabe que con solo soplar un poco, yo se la arrancaré. El Sol, entonces, le propuso ver quién de los dos podía quitarle la capa.

El Viento comenzó a soplar, cada vez con más furia. Pero, cuanto más fuerte lo hacía, más se envolvía el Hombre con la capa. Por fin, el Viento se calmó y se declaró vencido.

Y entonces salió el Sol de entre las nubes y comenzó a entibiar suavemente la tierra y a acariciar al viajero con sus rayos. El hombre anduvo un poco y luego, se sacó la capa y la colgó en su brazo.

El Sol demostró entonces al Viento que la suavidad y el amor son más poderosos que la Furia y la fuerza.



Responde:

¿Quiénes son los personajes de esta fábula? \_\_\_\_\_

¿Por qué discutían el Viento y el Sol? \_\_\_\_\_

¿Qué apuesta hicieron el Viento y el Sol? \_\_\_\_\_

¿Quién ganó la apuesta y cómo lo logró? \_\_\_\_\_

¿Qué nos enseña esta fábula? Explícalo con tus palabras. \_\_\_\_\_



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 3**  
**PONER PRIMERO LOS PRIMERO**  
**TALLER # 1**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**



**GRADO 5°**

**HABITO # 3 PONER PRIMERO LO PRIMERO.**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Aprender cómo hacer prioridades y administrar el tiempo.

**PREGUNTA:** ¿Por dónde voy a empezar?

**INICIO**

Realiza una lista de las cosas que haces cada día (mañana, tarde, noche) y durante la semana Y el tiempo que empleas en cada una y ubícalas en el siguiente cuadro.

Ejemplo:

- Lavo los platos = 1 hora diaria
- Veo televisión = 2 horas
- Hago deporte = 4 horas a la semana
- Duermo = 8 horas diarias...



MAÑANA



TARDE

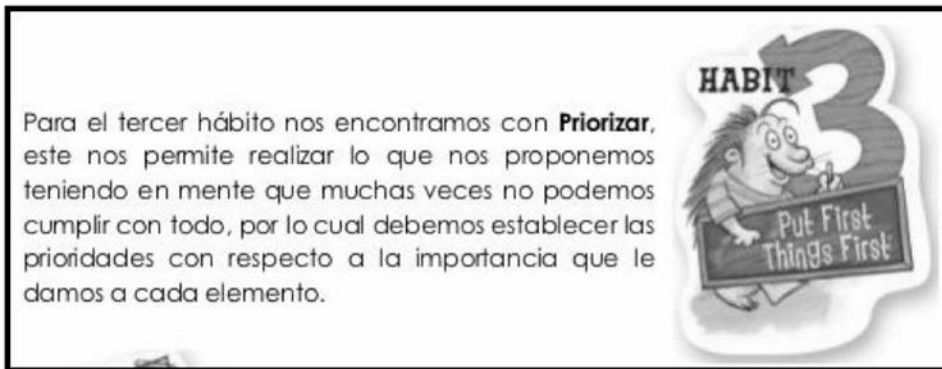


NOCHE


## DESARROLLO

### CONCEPTUALIZACION:

#### HABITO N° 3 PONER PRIMERO LO PRIMERO.



En pocas palabras, «poner primero lo primero» consiste en **priorizar** y para priorizar se requiere disciplina, esta disciplina se consigue mediante lo que Covey llama «voluntad independiente», una de las características principales del ser humano que consiste en poder tomar decisiones y actuar consistentemente respecto a estas decisiones.

El hábito 3 habla de saber qué hacer y cuando hacerlo, es decir: manejar o gestionar el tiempo. La matriz del manejo del tiempo.

**La matriz de manejo de tiempo**, tiene dos dimensiones: **la importancia y la urgencia**. Cada dimensión es binaria, es decir, algo es importante o no y **esa misma cosa o tarea es urgente o no**.

**Lo urgente** es lo que casi siempre hacemos. El día a día, las llamadas, los correos, las reuniones, los requerimientos de clientes.

**Lo importante** es lo que me trae resultados; lo que me ayuda a avanzar en mis objetivos. El problema con lo importante es que muchas veces se puede no hacer y nadie grita.

Lo urgente es reactivo; lo importante es proactivo

La matriz del manejo del tiempo se divide en cuatro cuadrantes.

- ❖ **Cuadrante 1: EL MOROSO**, cosas que son urgentes e importantes, como ayudar a un niño enfermo o cumplir con un plazo importante. Pero también causamos muchos dolores de cabeza, porque somos morosos, cuando dejamos para después la tarea y luego tenemos que estudiar toda la noche para un examen.
- ❖ **CUADRANTE 2: EL QUE MARCA PRIORIDADES**, está hecho de las cosas importantes pero no urgentes, como descansar, formar amistades, hacer ejercicio, planificar anticipadamente y hacer la tarea ... ¡a tiempo! Es el cuadrante de la excelencia.
- ❖ **CUADRANTE 3: EL SUMISO**, representa cosas que son urgentes, aunque no importantes. Se caracteriza por tratar de complacer a los demás y responder a todos sus deseos. Este cuadrante es engañoso porque las cosas y personas tienen la apariencia de ser importantes y con frecuencia no lo son.

- ❖ **CUADRANTE 4: EL FLOJO**, es la categoría del desperdicio y el exceso. Estas actividades No son importantes ni urgentes. Todo le gusta en exceso: demasiada televisión, dormir demasiado, juegos de video, o demasiado tiempo en Internet.

## Los Cuadrantes del Tiempo

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	<p><b>1 EL MOROSO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen mañana</li> <li>• Amigos lastimados</li> <li>• Llega tarde al trabajo</li> <li>• Proyectos que deben terminarse hoy</li> <li>• El coche se descompone</li> </ul>	<p><b>2 EL QUE MARCA PRIORIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificación, fijar metas</li> <li>• La tarea que debe entregarse en una semana</li> <li>• Ejercicio</li> <li>• Relaciones</li> <li>• Descanso</li> </ul>
NO IMPORTANTE	<p><b>3 EL SUMISO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llamadas telefónicas que no son importantes</li> <li>• Interrupciones</li> <li>• Los problemas de los demás</li> <li>• Presión de los compañeros</li> </ul>	<p><b>4 EL FLOJO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demasiada televisión</li> <li>• Llamadas telefónicas interminables</li> <li>• Demasiados juegos de computadora</li> <li>• Larga permanencia en el centro comercial</li> <li>• Perder el tiempo</li> </ul>

### ACTIVIDAD:

Realiza un análisis sobre el cuadrante en el que pasas más tiempo y responde:

- 1) ¿En cuál pasas más tiempo?
- 2) ¿A qué actividades le dedicas más tiempo y te ayudan a cumplir tus metas?
- 3) Para ayudarte a optimizar tu tiempo y que puedas orientarte a cumplir tus **metas** te invito a planear una agenda diaria sobre tus actividades, guiándote por **los cuadrantes del tiempo**. Ejemplo, Hacer la tarea, estudiar los temas vistos, leer un libro...

Ubica tus actividades en cada cuadrante de acuerdo a la explicación.

- 4) ¿Crees que el habito # 3 es importante para tu vida? ¿Cómo lo aplicarías?





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 3**  
**PONER PRIMERO LOS PRIMERO**  
**TALLER # 2**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**



**GRADO 5°**

**HABITO # 3 PONER PRIMERO LO PRIMERO.**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Aprender cómo hacer prioridades y administrar el tiempo.

**PREGUNTA:** ¿Por dónde voy a empezar?

**¡Primero hago mis deberes y luego juego!**

- ✓ Hago mi trabajo antes de jugar
- ✓ Conozco mis responsabilidades y las cumplo teniendo en cuenta las más importantes
- ✓ Practico el auto control

**ACTIVIDAD**

**HÁBITO 3 PONER PRIMERO LO PRIMERO**  
**¡ADQUIRIR UN HÁBITO DEPENDENTE DE TI!**  
**PINCHI LA PRUEBA DE ORTOGRAFÍA**  
**A**

Un lunes, Pinchi estaba sentado en clase mientras la maestra, la señora Búho, escribía 6 palabras en la pizarra: regalo, diversión, gracias además, contigo tambor - Estas palabras son para la prueba de ortografía del viernes. Si las estudiáis todos los días las sabréis bien para entonces. Esa tarde, después de clase, Pinchi estaba en su casa durmiendo la siesta cuando; "Din-don", alguien tocó al timbre. Era Samy.- Hola, Pinchi. ¿No quieres venir al vertedero a buscar aparatos viejos? Pinchi pensó que tenía que estudiar; pero ir al vertedero sonaba más divertido. ¡Claro! - respondió Al llegar, Pinchi



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 3**  
**PONER PRIMERO LOS PRIMERO**  
**TALLER # 2**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**



vio un tambor. Lo recogió y lo probó suavemente: “Pum- pum-pum. Pum-pum”.

- Suena bien - dijo, y se lo llevó a su casa. Estuvo jugando con el tambor el resto de la tarde. El martes, Lily Mofeta y Aly Corredora pasaron por la casa de Pinchi. - Acabamos de hacer unas galletas de chocolate - dijo Lily-. Están exquisitas. ¿Quiedespobadlas? – dijo Aly. - ¿Qué...? respondió Pinchi. - Que si quieres probarlas. Son muy buenas - insistió Lily. - Tengo que estudiar para la prueba de ortografía...- repuso Pinchi-, pero... ya lo haré después. Y se fue con sus amigas a casa de Lily Cuando volvió a su casa, más tarde, se puso a tocar el tambor. Y luego la armónica. Por último, se quedó dormido. El miércoles por la tarde, Pinchi salió a cazar mariposas con Gubo. Y la tarde del jueves la pasó montando bicicleta con el conejo Saltarín. Al llegar a su casa, se acordó de que al día siguiente sería la prueba de ortografía, y no había estudiado ni una palabra. Las escribió todas en unas fichas y las pegó en la pared: Regalo, contigo, diversión, además, gracias, tambor. Pinchi trató de aprendérselas, pero las letras se le movían como peces delante de los ojos. Eran demasiadas palabras para aprenderlas todas en una sola noche. Cuanto más se esforzaba por memorizarlas, más se confundía. Hasta que se rindió y se quedó dormido. Al día siguiente, a Pinchi la prueba le fue mal. Escribió todas las palabras mal, menos tambor. - ¿Qué te ha pasado? le preguntó la señora Búho -. ¿No has estudiado? Pudiste haberlo hecho mejor. - Es que todos los días habían otras cosas que hacer...-trató de explicar Pinchi.

Sofí, que estaba cerca, le dijo: - No debiste posponer tus tareas. - Que no debí, ¿qué? - Dejar las cosas para luego. Lo primero, primero - Le explicó Sofi -. Si hubieras hecho tus deberes primero, después habrías tenido tiempo para jugar.

La señora Búho se mostró de acuerdo con Sofí. Le dijo a Pinchi que le daría otra oportunidad el viernes siguiente. - Y esta vez no te despistes – le dijo. Cuando Pinchi llego a su casa después de clases, echó una mirada al tambor.”Pum pum-pum...Pum-pumpum, pum-pum”, resonaba en su cabeza. Luego miro las palabras que había pegado en la pared. “Din-don”, sonó el timbre. Era Sofí.

- He venido a ayudarte a estudiar- le dijo. Y estuvieron estudiando las palabras durante toda una hora. “Din-don”, Volvió a sonar el timbre. Era el conejo Saltarín ¿Vienes a jugar?-Le pregunto a Pinchi. - Ahora no puedo, Saltarín - respondió éste -. Estoy estudiando. - ¿Qué estás qué? - Estudiando. –Eso está bien...-dijo el conejo.-Ya jugaremos en otro momento. Y se alejó saltando. Pinchi siguió estudiando un poquito cada día. El día de la nueva prueba, el viernes: -¡Qué bien! Ni un solo error - exclamó la señora Búho. A Pinchi se le erizaron las púas por todo el cuerpo. Cuando llego a su casa, cogió el tambor y lo dejó en la puerta de Sofi con una nota de agradecimiento. Además me Divertí






**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 3**  
**PONER PRIMERO LOS PRIMERO**  
**TALLER # 2**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**



Contigo Gracias Te regalo el tambor Pinchi. Preguntas de la lectura:

- 1) Piensa como podría mejorar sus notas en el colegio el personaje principal del texto
- 2) Cuantas veces te has sentido como pichi.

<b>EVALUACION</b>			
	 NUNCA	 A VECES	 SIEMPRE
Cumplo con las actividades escolares a tiempo			
Tengo organizada mis cosas por prioridades			
Respondo a cada uno de mis roles (estudiantes, hijo, amigo, yo)			
Tengo una agenda para planear mi semana			

- Si la mayoría de las caritas son de nunca, debes intentar vivir el hábito 3 en tu vida
- Si la mayoría son de a veces, indica que vas por buen camino debes hacer en toda ocasión
- Si la mayoría son siempre, indica que eres un niño altamente efectivo y que vivencias el hábito 2 en tu vida **¡FELICITACIONES!**

**Trabajo en familia :**  
 En familia organizamos las tareas de cada uno en la labores de casa, las escribo en una hoja y guardo en la carpeta para tenerlas presente.

**VAMOS A PLANEAR**

- Escribe 5 cosas importantes que debes hacer la otra semana; planéalas en orden.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 3**  
**PONER PRIMERO LOS PRIMERO**  
**TALLER # 2**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**



Lider en MI



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
HABITO # 4  
GANAR GANAR  
TALLER # 1  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020



GRADO 5°

HABITO # 4 GANAR – GANAR

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Identificar las habilidades que cada estudiante tiene dentro del aula y reconocer las de mis compañeros y compañeras.

**PREGUNTA:** ¡Todos tenemos las mismas oportunidades!

 **INICIO**

Observa el siguiente video de la fábula del: “León y el ratón”

<https://www.youtube.com/watch?v=kws9 Wm8DMU>

Luego de observar el video responde las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué situación influyó en el león para cambiar su actitud inicial?
- 2) ¿Por qué crees que el ratón acudió presuroso a ayudar al león?
- 3) ¿Qué importancia tiene la humildad en esta fábula?
- 4) ¿Qué enseñanza te dejó esta historia?

 **DESARROLLO**

**HABITO: GANAR – GANAR**

Pensar **ganar-ganar** es una actitud positiva ante la vida, un marco de referencia mental que dice que no solo uno debe ganar, sino busca el triunfo colectivo.

Existe también la actitud **ganar-perder**. que incluye las actitudes siguientes: utilizar a otras personas física o emocionalmente para sus propios fines egoístas, tratar de avanzar a expensas de los demás, sentir envidia por los triunfos de otros, insistir con siempre salirte con la tuya, desinterés por los sentimientos de los demás, difundir rumores de otra persona.

**GANAR – GANAR significa...**

**Escribe en tu cuaderno**



**Pensar Ganar-Ganar** es el cuarto hábito, que nos habla más sobre la relación que tenemos con las personas que nos rodean, pretende que dentro de cualquier relación pensemos en lo que obtendrá la otra persona tanto como nosotros al realizar una acción, especialmente si se trata de algún favor o





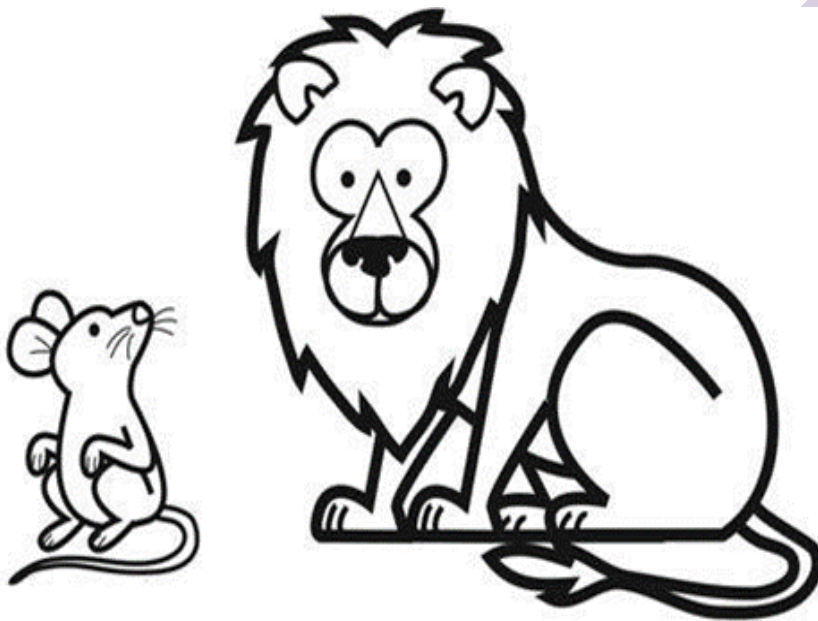
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
**HABITO # 4**  
**GANAR GANAR**  
**TALLER # 1**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**



A través de esta historia podemos conversar con los estudiantes sobre la importancia de reconocer los valores y capacidades de cada uno, y la forma como esa relación es GANAR-GANAR, pues **ambos se ayudaron**.

**ACTIVIDAD**

**COLOREA Y DEBAJO RESPONDE:**



- 1) Escribe una lista de las habilidades que tenía el ratón y las del león de la historia inicial.
- 2) Escribe cuales son tus habilidades.
- 3) Busca 10 palabras relacionadas con el hábito 4.



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



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 4**  
**GANAR GANAR**  
**TALLER # 1**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**



**SINO PUEDES VER EL VIDEO LEE...**

**EL LEON Y EL RATON**

Después de un largo día de caza, un león se echó a descansar debajo de un árbol. Cuando se estaba quedando dormido, unos ratones se atrevieron a salir de su madriguera y se pusieron a jugar a su alrededor. De pronto, el más travieso tuvo la ocurrencia de esconderse entre la melena del león, con tan mala suerte que lo despertó. Muy malhumorado por ver su siesta interrumpida, el león atrapó al ratón entre sus garras y dijo dando un rugido:

- ¿Cómo te atreves a perturbar mi sueño, insignificante ratón? ¡Voy a comerte para que aprendáis la lección!

El ratón, que estaba tan asustado que no podía moverse, le dijo temblando:

- Por favor no me mates, león. Yo no quería molestarte. Si me dejas te estaré eternamente agradecido. Déjame marchar, porque puede que algún día me necesites –

- ¡Ja, ja, ja! – se rió el león mirándole - Un ser tan diminuto como tú, ¿de qué forma va a ayudarme? ¡No me hagas reír!

Pero el ratón insistió una y otra vez, hasta que el león, conmovido por su tamaño y su valentía, le dejó marchar.

Unos días después, mientras el ratón paseaba por el bosque, oyó unos terribles rugidos que hacían temblar las hojas de los árboles.

Rápidamente corrió hacia lugar de dónde provenía el sonido, y se encontró allí al león, que había quedado atrapado en una robusta red. El ratón, decidido a pagar su deuda, le dijo:

- No te preocupes, yo te salvaré.

Y el león, sin pensarlo le contestó:

- Pero cómo, si eres tan pequeño para tanto esfuerzo.

El ratón empezó entonces a roer la cuerda de la red donde estaba atrapado el león, y el león pudo salvarse. El ratón le dijo:

- Días atrás, te burlaste de mí pensando que nada podría hacer por ti en agradecimiento. Ahora es bueno que sepas que los pequeños ratones somos agradecidos y cumplidos.

El león no tuvo palabras para agradecer al pequeño ratón. Desde este día, los dos fueron amigos para siempre.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**HABITO # 4**  
**GANAR - GANAR**  
**TALLER # 2**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**



**GRADO 5°**

**HABITO # 4 GANAR – GANAR**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Identificar las habilidades que cada estudiante tiene dentro del aula y reconocer las de mis compañeros y compañeras.

**PREGUNTA:** ¡Todos tenemos las mismas oportunidades!

**INICIO**

**HÁBITO 4. PENSAR GANAR - GANAR EL HÁBITO DEL BENEFICIO MUTUO.**

**TODOS PUEDEN GANAR**

Lee, analiza y disfruta... de la siguiente historia.

**LILY PLANTA UN HUERTO**

Cuando Lily Mofeta era pequeña, le gustaba visitar el huerto de la señora Búho.

Había tantas cosas curiosas que ver: pepinos, rábanos, zanahorias, pimientos, judías, lechugas...

Una tarde, Lily le dijo a su mamá: -Me gustaría que tuviéramos un huerto como el de la señora Búho.

-A mí también - le contestó su madre -, pero plantar un huerto lleva mucho tiempo y trabajo.

-Bueno, yo haré todo el trabajo - propuesto Lily-. Lo prometo.

-No..., no creo que sepas el trabajo que supone plantar un huerto - le explicó su madre

-. Primero hay que preparar la tierra. Luego, plantar las semillas, quitar las malas hierbas y regar casi todos los días. Al final terminaré haciendo yo casi todo el trabajo, y estos días estoy demasiado ocupada.

Pero mamá... De verdad que quiero tener un huerto - insistió – Lily, y casi parecía que iba a llorar.

Bueno – dijo su madre -, algún día plantaremos algo más fácil, como.... una parcela de fresas, que no da tanto trabajo. ¡Y las fresas son deliciosas ¡

Pero Lily no quería esperar. Quería tener un huerto ahora. A media noche, Lily se despertó con una gran idea.

Corrió hacia su escritorio y le escribió una nota a su mamá con su lápiz favorito:

Querida Mamá: Si me dejas tener un huerto, yo:

- Plantaré hortalizas y fresas
- Regaré y limpiaré las plantas
- Hortalizas y fresas muy buenas.

### **Te quiero Lily**

A la mañana siguiente, Lily salió de su cuarto y le dio la nota a su madre.

-Lily...- le dijo ésta-, veo que de verdad quieres tener un huerto. Hizo una pausa y añadió: -Bueno, si prometes hacer tú la mayor parte del trabajo para tener tu huerto, y yo tengo fresas para comer, me parece que tu plan es justo. Las dos salimos ganando.

¿Cuándo quieres empezar?

¡Ahora mismo! – respondió Lily.

Esa misma tarde las dos rastrillaron la tierra y plantaron las semillas. El padre de Lily puso un espantapájaros. Y luego, cuando sus padres se fueron, Lily siguió trabajando en el huerto.

Durante todo el verano Lily estuvo regando y quitando las hierbas, limpiando y volviendo a regar, como le había prometido a su madre. Era agotador. Feti la ayudaba

-o eso intentaba, cuando no estaba estorbando -. Cada vez que regaba las plantas, terminaba empapado.

Lily siempre tenía que decirle que no sacara las zanahorias para ver cómo estaban creciendo.

Al fin, empezaron a surgir unos brotes de la tierra. Varias semanas más, y ya se empezaban a ver algunas hortalizas. Y también algunas fresas.

Cuando llegó la época de la cosecha, Lily y Feti recogieron un montón de hortalizas y fresas, y las llevaron a casa.

-¡Vaya! –Exclamó su madre - ¡verduras y fresas frescas! Ya no tendré que comprar hortalizas en la tienda... Y es más sano comer verduras frescas del propio huerto.

¡Hicimos un buen trato!

Esa noche, Lily, Feti, y papá y mamá Mofeta comieron sopa de verduras y tarta de fresas.

-¡Que fresas tan buenas! Deliciosas... Estoy orgullosa de ti, Lily - le dijo su madre -. Has trabajado todo el verano, haciéndolo tú casi todo en el huerto, como habías prometido. Y gracias a ti también, Feti.

-Me alegra que estés contenta – le dijo Lily.

-Se me ocurre que a lo mejor planto un jardín de flores – dijo su madre.



-¿Estás segura, mamá? – Pregunto Lily-. Plantar un jardín lleva mucho tiempo y trabajo. No creo que sepas el trabajo que supone...

**Responde las preguntas:**

1. ¿Qué fue lo que más te gusto de la historia?
2. Luego de plantar su huerta, en que **situación** quedo Lily: **Ganar-perder, perder – ganar, perder –perder, ganar –ganar.**
3. Representa la situación en la que quedo Lily con un dibujo.
4. ¿Quiénes se beneficiaron con la huerta de Lily?
5. Tú, en que situaciones te sientes que estas con más frecuencia Ganar-perder, perder – ganar, perder –perder, ganar –ganar.
6. ¿Cuándo estas en una competencia que es lo que más se te viene a la mente?
7. Ubica un aspecto de tu vida en donde más luches con las comparaciones. Escribe los que más debes mejorar
8. Si practicas deportes, demuestra el espíritu deportivo. Escríbele un mensaje a alguien de tu equipo u otra persona.
9. Piensa en una persona a la que consideres un modelo de Ganar-Ganar. ¿Qué hay en esa persona que más admiras que a ti te pueda servir?

**RECUERDA...**



**Pensar ganar-ganar es una actitud positiva ante la vida, un marco de referencia mental que dice que no solo uno debe ganar, sino busca el triunfo colectivo.**





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER # 1**



**¿QUIEN SOY?**

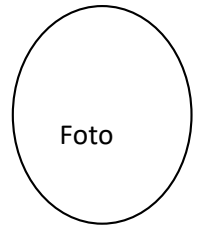
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**

**GRDO 5°**

**TALLER # 1**

**OBJETIVO:** Lograr que el estudiantado inicien a construir su proyecto de vida partiendo del conocimiento de sí mismo y la identificación de lo que más le gusta de sí, de modo que le permita pensar que quiere ser y hacer cuando sean mayores, y que actividades permitan ir desarrollando todas las áreas d su vida.

**DATOS PERSONALES**



Nací el \_\_\_\_\_ tengo \_\_\_\_\_ años

Mis padres me llamaron \_\_\_\_\_

porque \_\_\_\_\_

Estudio en la institución \_\_\_\_\_

**ESTADO DE SALUD:**

Peso \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ Mi tipo de sangre es: \_\_\_\_\_

Tengo vacunas contra \_\_\_\_\_

Soy alérgico/alérgica a: \_\_\_\_\_

Hasta la fecha he tenido estas enfermedades: \_\_\_\_\_

Mi deporte favorito es \_\_\_\_\_

**MUNDO AFECTIVO**

Mis hermanas, hermanos y familiares me dicen cariñosamente: \_\_\_\_\_

Mis cualidades son: \_\_\_\_\_

Mis defectos son: \_\_\_\_\_

Mis mejores amigos y amigas me llaman:

\_\_\_\_\_

## TALLER #1

### ¿Quién soy?

“El ser humano es un buscador de sentido y ha de hacerlo desde sí mismo, encontrándole sentido a su existencia como persona y a todo su peregrinar en el mundo”

1. ¿Quién eres?

---

---

---

2. ¿Qué piensas de ti? ¿Eres agradable?  
Descríbete.

---

---

---

3. ¿Cómo te das cuenta de que te quiere y te aprecias a ti misma (o)?

---

---

---

4. ¿Qué acciones realizas en tu vida, en las que observas que hay poco aprecio y estimulación por ti misma(o)?

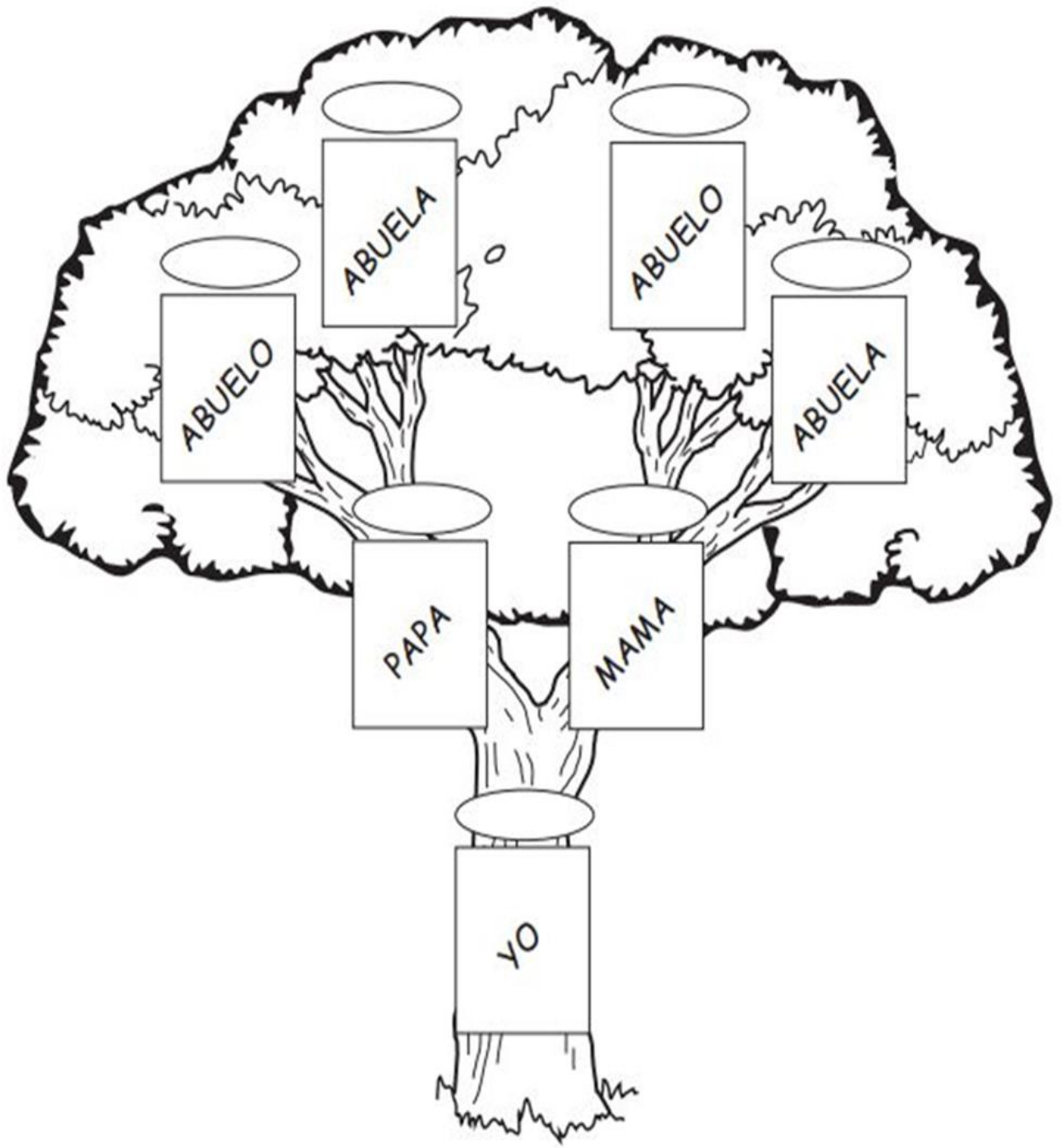
---

---

---

5. En una hoja has tu autorretrato

6. Completa el árbol genealógico de tu familia con dibujos o fotografías.



*MI FAMILIA*

## TALLER # 1.1

### RASGOS DE PERSONALIDAD

Enuncia 3 aspectos que más te gustan y 3 que no te gustan con relación a:

#### a. ASPECTO FÍSICO

ME GUSTA

NO ME GUSTA

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

#### b. RELACIONES SOCIALES

ME GUSTA

NO ME GUSTA

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

#### c. VIDA ESPIRITUAL

ME GUSTA

NO ME GUSTA

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

#### d. VIDA EMOCIONAL

ME GUSTA

NO ME GUSTA

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

#### e. ASPECTOS INTELECTUALES

ME GUSTA

NO ME GUSTA

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_