

PRIMARIA

1°

CUADERNILLO PARA EL ESTUDIANTE

GUÍA DE DISCIPLINA POSITIVA

PARA EL DESARROLLO DE

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO

CON FAMILIAS



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021

PRIMARIA

1^o

GUÍA DE DISCIPLINA POSITIVA
PARA EL DESARROLLO DE
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO
CON FAMILIAS

CUADERNILLO PARA EL ESTUDIANTE



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021



PERÚ

Ministerio
de Educación

Ricardo David Cuenca Pareja
Ministro de Educación

Sandro Luis Parodi Sifuentes
Viceministro de Gestión Institucional

Mariella Zapata Tipián
Directora General de Calidad de Gestión Escolar

Fiorella Susana Martos Soto
Directora de Gestión Escolar (e)

Equipo técnico:

Vanessa Buitrón Buitrón
Marco Torres Ruiz
Javier Urbina Languasco
Elna Abad Bereche
Tania Revollar Ridoutt

Elaboración de contenidos:

Joan Hartley
Gina Graham

Diseño y diagramación:

Maguin Arturo Ikehara Pun

Corrección de estilo:

George Axel Torres Queija

©Ministerio de Educación

Calle Del Comercio N.º 193, San Borja
Lima, Perú Teléfono: (511)615-5800
www.gob.pe/minedu

Primera edición

Se autoriza citar o reproducir la totalidad o parte del presente documento, siempre que se cite la fuente y no se utilice con fines lucrativos.

Los ejercicios propuestos en el cuaderno de trabajo forman parte del Programa Internacional de Educación Socioemocional Paso a Paso del Banco Mundial©.

El programa Paso a Paso se encuentra disponible en español y en inglés en el siguiente enlace:
<https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

Tabla de contenido

Zoom con mis oídos	9
Se siente en mi cuerpo	10
Globito, el pez	11
Gina, la que imagina	13
Puedo esperar	14
Serena: Serenidad para aceptar	16
Jatrón, el mago	19
Miro, pregunto y ayudo	20
¿Qué pasó aquí?	21

Actividad	Zoom con mis oídos
Objetivo	Oír con atención plena.



Actividad	Se siente en mi cuerpo
Objetivo	Darme cuenta de cómo me siento.

Reconozco mis emociones



Emoción: Tristeza



Emoción: Cólera



Emoción: Miedo



Emoción: Ansiedad



Emoción: Alegría

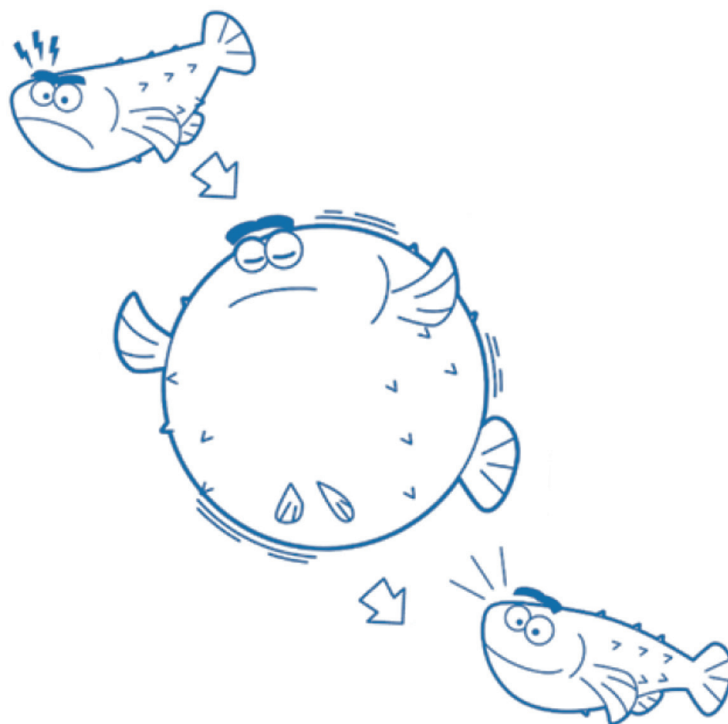
Actividad	Globito, el pez
Objetivo	Respirar hondo para calmarme.

La historia de Globito

Globito es un pez globo que vive en el mar. Tiene muchos amigos y le gusta jugar mucho con ellos.

Un día, Globito estaba preocupado; sus amigos ya no querían estar con él porque se enojaba mucho, los trataba mal y, a veces, hasta les pegaba; sin embargo, Globito encontró una solución: ¡aprendió a calmarse! Un día se dio cuenta de que, si respiraba profundamente hasta inflarse varias veces, se calmaba, ya no trataba mal a sus amigos y les podía decir calmadamente lo que quería. Ahora, cuando Globito siente cólera o miedo:

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



¡Pintemos a Globito!



Si la cólera o miedo quieres calmar, a Globito debes imitar:

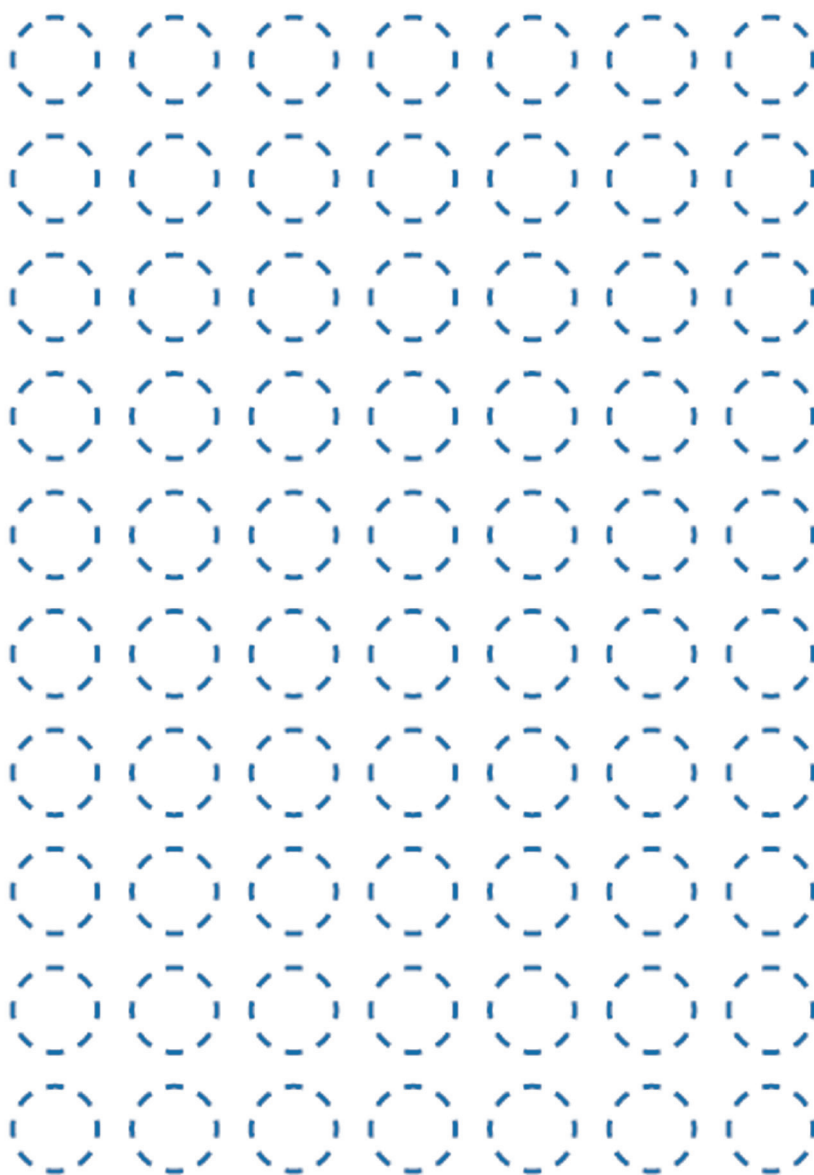
- 1.º Quédate quieto.
- 2.º Respira profundamente, despacito y varias veces, como si quisieras inflarte igual que Globito.

Actividad	Gina, la que imagina
Objetivo	Usar mi imaginación para relajarme.

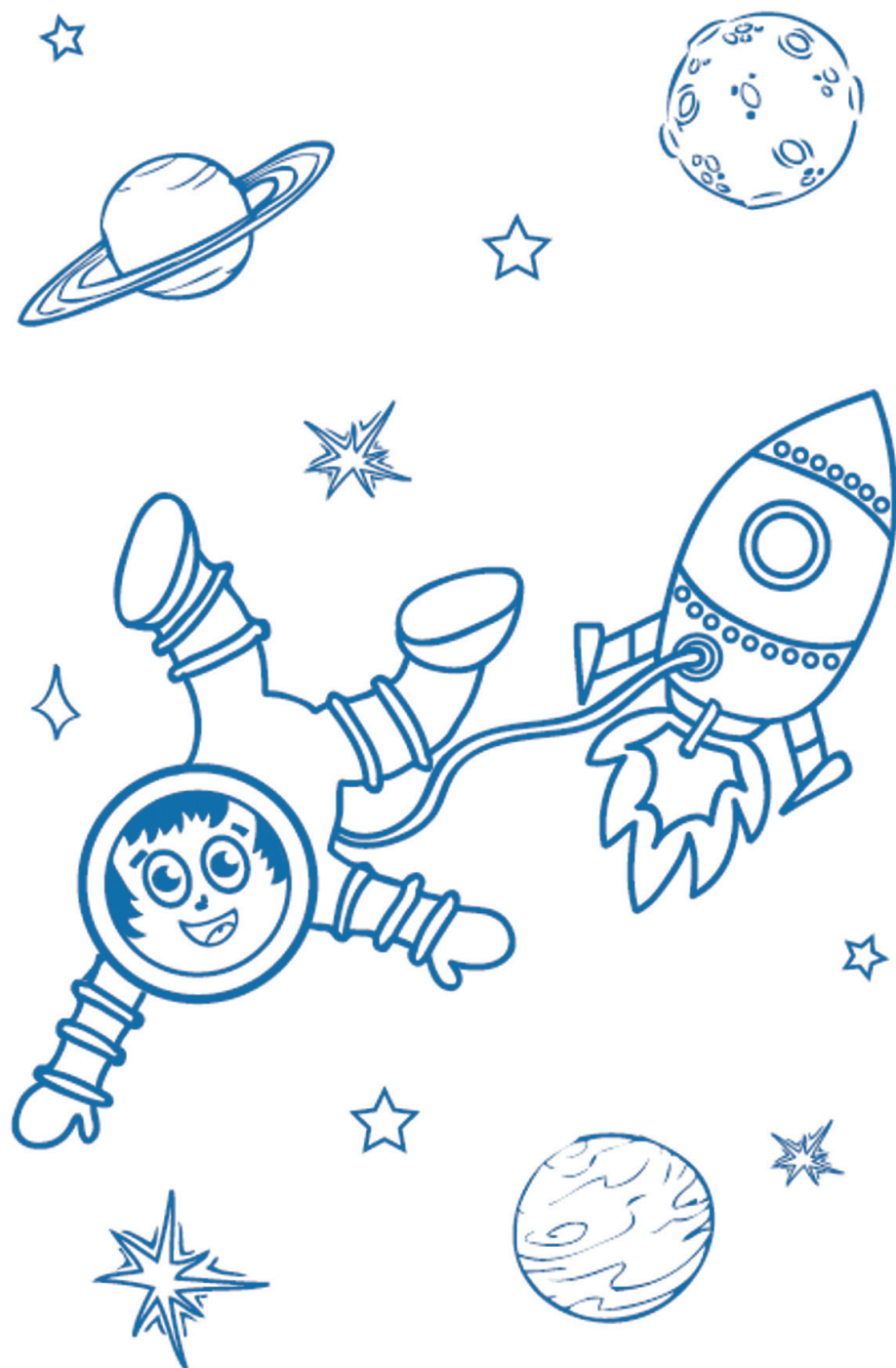


Actividad	Puedo esperar
Objetivo	Terminar lo que me toca antes de hacer lo que me provoca.

Parte 1



Parte 2



Actividad	Serena: Serenidad para aceptar
Objetivo	Mantener la calma cuando no consigo lo que quiero.



Serena,
ayúdame a calmarme y aceptar¹

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

Actividad	DiNo, el dinosaurio
Objetivo	Decir que no con respeto y firmeza cuando algo no me gusta.

DiNo, el dinosaurio²

Rosa siente mucha tristeza porque últimamente ha estado gritándose e insultándose con los demás niños de su escuela. Por ejemplo, el otro día, Clara estaba moviendo la mesa sin parar y Rosa terminó rayando la hoja donde estaba dibujando. Entonces, Rosa se volteó y le dijo a Clara que era una bruta. Clara le respondió: “¡Más bruta serás tú!” y se fue.

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

Rosa encuentra a DiNo, el dinosaurio. Él le cuenta su experiencia:

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

2 Adaptado de Programa Aulas en Paz. (s. f.). Habilidades para la vida, sociedades para la paz. Recuperado de www.aulasenpaz.org.

LA TÁCTICA DE DINO EL DINOSAURIO




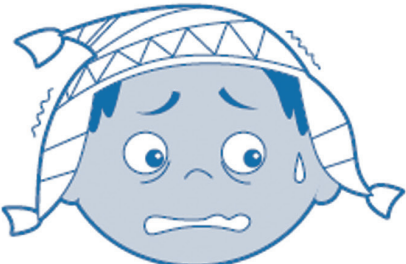

PRIMERO
DI "NO"
DE MANERA
AMABLE.

LUEGO,
DI LO QUE
ESTÁS
SINTIENDO.



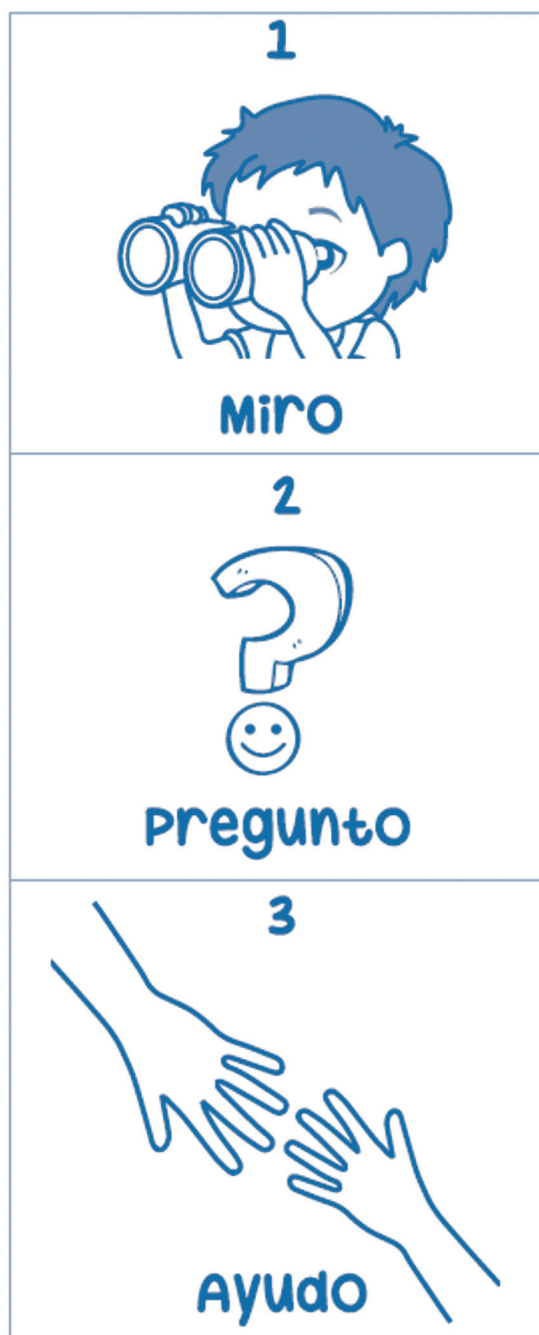
Actividad	Jatrón, el mago
Objetivo	Observar la expresión de alguien para saber cómo se siente.

Descubriendo las emociones de los demás

<p>Emoción: Tristeza</p> 	<p>Emoción: Alegría</p> 
<p>Emoción: Cólera</p> 	<p>Emoción: Miedo</p> 
<p>Emoción: Sorpresa</p> 	

Actividad	Miro, pregunto y ayudo
Objetivo	Darme cuenta cuando alguien necesita ayuda.

Las tres claves del “código de ayuda”

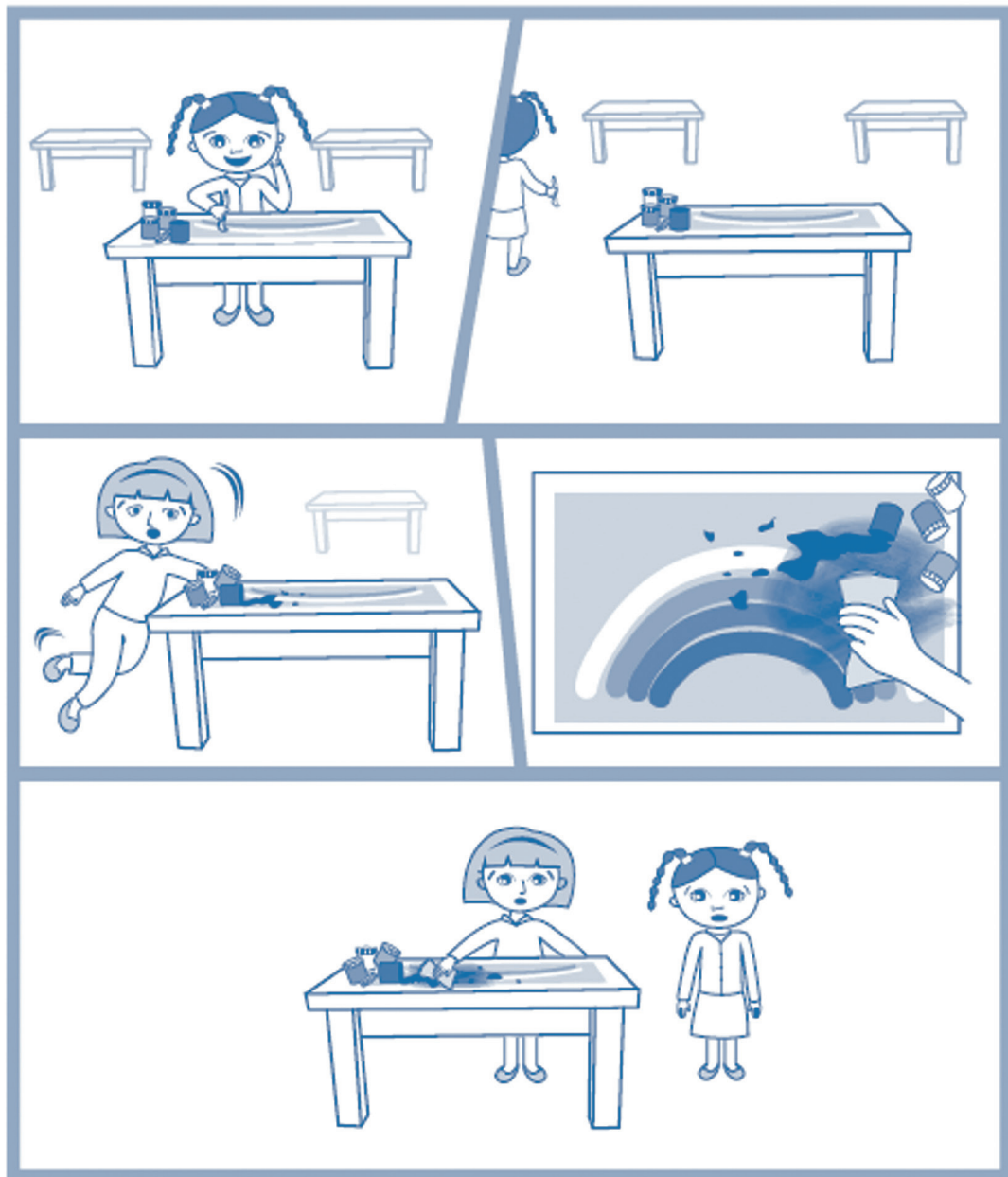


Actividad	¿Qué pasó aquí?
Objetivo	Ver a través de los ojos de los demás.

Situaciones misteriosas I ¿Dónde está mi libro?



Situaciones misteriosas II ¿Cómo se ensució mi dibujo?





Calle Del Comercio 193, San Borja
Lima, Perú
Teléfono: (511) 615-5800
www.gob.pe/minedu