

# Mi proceso de crecimiento

Después de los capítulos 1 al 5

Ahora vamos a mirar todo lo que has ido aprendiendo.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

¿Cómo llegaste hoy? Encierra una emoción.



Alegría

☐

Tristeza

☐

Miedo

☐

Calma

☐

Asco

☐

Enojo

☐

## Recuerda

Puedes responder hablando, señalando, coloreando o dibujando. Lo importante es mostrar lo que comprendes y qué herramientas ya puedes usar.

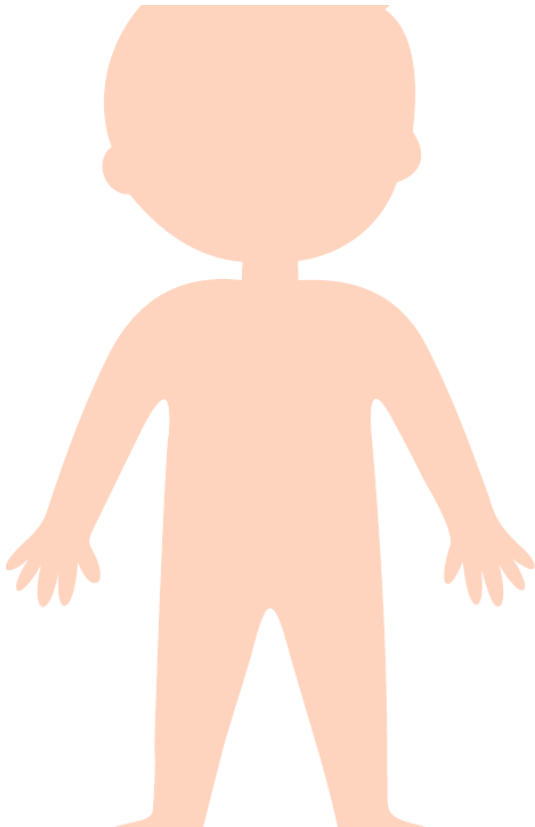
# Mis emociones en cuerpo y mente

- 1 Escribe el nombre de cada emoción y piensa qué puede causarla.



Banco de palabras: ALEGRÍA • TRISTEZA • MIEDO • CALMA • ASCO • ENOJO

- 2 Elige una emoción fuerte. Colorea dónde la sientes en tu cuerpo.



La emoción que elegí es:

\_\_\_\_\_

La siento en:

\_\_\_\_\_

El pensamiento que apareció fue...

\_\_\_\_\_

Puede responder con palabras, colores o gestos.

# Lo que siento, pienso y digo

- 1 En cada situación, encierra una emoción y una respuesta respetuosa.

## 1. Me equivoco al leer en voz alta.

Una respuesta que puedo elegir:

☐ Respiro

☐ Me digo: puedo aprender



☐ Pido ayuda



## 2. Un compañero se cae en el recreo.

Una respuesta que puedo elegir:

☐ Pregunto si está bien

☐ Me río



☐ Busco ayuda



## 3. El grupo no elige mi juego.

Una respuesta que puedo elegir:

☐ Escucho

☐ Propongo turnos



☐ Grito



Pide que explique por qué su respuesta cuida a sí mismo y a los demás.

# Mi voz interior me ayuda

**1 Colorea una estrella por cada herramienta que ya practicas.**



Me digo algo amable



Reconozco lo que siento



Respiro antes de actuar



Escucho con atención

**2 Completa tu estrella de crecimiento. Puedes escribir o dibujar.**



Un pensamiento que me ayuda

---

Una palabra amable para alguien

---

Algo que todavía estoy practicando

---

**Me valoro, me hablo bien y sigo creciendo.**

# Mi plan para calmar el volcán

**1 Encierra dos herramientas que puedes usar cuando el enojo sube.**

**RESPIRAR**

Inhalo suave y suelto el aire.

**CONTAR**

Cuento despacio hasta diez.

**ALEJARME**

Tomo espacio sin hacer daño.

**HABLAR**

Explico lo que siento con respeto.



**2 Ordena los pasos para responder cuando te enojas.**



Paro y noto lo que pasa en mi cuerpo.



Respiro y elijo un pensamiento que me ayude.



Hablo sin herir y busco una solución.

**3 Practica una herramienta y marca cómo quedó la intensidad.**



Todavía intenso



Más tranquilo



Listo para seguir



# Rúbrica de observación docente

Lea las instrucciones sin sugerir respuestas. Registre la conducta observada durante la evaluación.

| Indicador                                              | Lo hace solo          | Con apoyo             | En desarrollo         |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Reconoce una cualidad y se expresa con valoración.     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Utiliza palabras positivas consigo y con los demás.    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Nombra cinco o más emociones.                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Relaciona emociones con señales del cuerpo.            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Identifica pensamientos que influyen en lo que siente. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Reconoce la intensidad de su enojo.                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Aplica una estrategia de calma con guía mínima.        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Escucha, parafrasea o espera antes de responder.       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Avances observados y apoyos que conviene mantener:**