

Lo que aprendí

Evaluación final de los capítulos 1 al 10

10 – 11 años



Integra tus metas, valores, relaciones y visión de futuro.

Nombre _____ Edad: _____ Fecha: _____
:

¿Cómo llegas hoy? Marca una opción y explica por qué.

☒ Listo

☐ Curioso

☐ Emocionado

☐ Nervioso

☐ Cansado

Porque... _____

¡Llegaste al cierre!

Invite al niño a justificar sus decisiones y describir cómo actuaría. Registre si aplica las herramientas con autonomía, con apoyo o si todavía está desarrollándolas.

Me pongo en tus zapatos

1 Responde desde la empatía, sin decidir por la otra persona.

El grupo planea una actividad con escaleras. Un compañero usa silla de ruedas y nadie le ha preguntado cómo participar.

OBSERVO

¿Qué puede estar sintiendo?

PREGUNTO

¿Cómo averiguo qué necesita?

INCLUYO

¿Qué cambio propondría?

REVISO

¿Cómo sé si funcionó?

2 Escribe una frase que invite a participar sin asumir.

Mi talento al servicio

1 Conecta lo que haces bien con una necesidad real.

MI TALENTO

Algo que disfruto o hago bien

UNA NECESIDAD

Algo que podría mejorar para alguien

MI APORTE

Cómo usaría mi talento para ayudar

2 Diseña una acción de servicio que puedas realizar.

¿A QUIÉN AYUDA?

¿QUÉ HARÉ?

¿QUÉ NECESITO?

¿CUÁNDO EMPIEZO?

3 Explica por qué esta acción tendría sentido para ti.

Mi bienestar me protege

1 Escribe una acción concreta para cuidar cada parte de ti.

CUERPO

Para cuidar mi bienestar físico...

EMOCIONES

Para cuidar mi bienestar emocional...

MENTE

Para cuidar mi bienestar mental...

2 Distingue entre una elección y una presión.

Una amiga dice que dejará de hablarte si no excluyes a otra persona del grupo.



Es una elección libre



Es presión o manipulación

La señal que me ayuda a reconocerlo es:

3 Escribe una frase de protección y una persona segura.

Mi frase:

Buscaría apoyo en:

La película de mi futuro

1 Imagina una escena de tu futuro y descríbela.

¿Dónde estás? ¿Qué haces? ¿Quiénes te acompañan? ¿Qué te hace sentir orgulloso?

2 Convierte la visión en un camino posible.

META QUE ME ACERCA

TRES PASOS

OBSTÁCULO Y RESPUESTA

APOYO Y COMUNIDAD

3 Termina con una promesa que conecte motivación y propósito.

Seguiré construyendo mi futuro porque...

Rúbrica de observación docente

Registre la conducta observada sin sugerir respuestas ni calificar las emociones como correctas o incorrectas.

Indicador	Lo logra solo	Con apoyo	En proceso
Define metas y las convierte en pasos con fecha y apoyo.	☐	☐	☐
Sostiene una autoimagen basada en evidencias y una voz respetuosa.	☐	☐	☐
Toma decisiones coherentes con sus valores e identidad.	☐	☐	☐
Construye amistades sanas y expresa límites ante la presión.	☐	☐	☐
Practica empatía preguntando antes de asumir y actuando con cuidado.	☐	☐	☐
Identifica talentos y los conecta con propósito y servicio.	☐	☐	☐
Cuida su bienestar físico, emocional y mental.	☐	☐	☐
Reconoce presión o manipulación y busca apoyo seguro.	☐	☐	☐
Propone ajustes concretos para incluir a otras personas.	☐	☐	☐
Construye una visión de futuro con motivación, esperanza y acciones.	☐	☐	☐

Síntesis del aprendizaje, fortalezas y próximo paso: