

Mi proceso de crecimiento

Después de trabajar los capítulos 1 al 5

8 - 9 años



Vamos a demostrar las herramientas que ya puedes aplicar.

Nombre: _____ Edad: _____ Fecha: _____

¿Cómo llegas hoy? Encierra una emoción y explica por qué.



Alegría

☐

Tristeza

☐

Miedo

☐

Calma

☐

Asco

☐

Enojo

☐

Recuerda

Permita que el niño explique por qué elige cada respuesta. Puede leer las situaciones, pero evite nombrar la herramienta o el valor que debería seleccionar.

Mi caja de herramientas

1 Escribe la letra de la herramienta que usarías en cada situación.

A Respirar y hablar claro

B Visualizar y recordar que puedo

C Reparar y pedir perdón

D Ensayar y usar afirmaciones



Me enojo porque no respetaron mis cosas.

Herramienta: _____ **¿Por qué?** _____



Me da miedo presentar frente al grupo.

Herramienta: _____ **¿Por qué?** _____



Dije una mentira y ahora siento culpa.

Herramienta: _____ **¿Por qué?** _____



Me equivoqué y siento mucha vergüenza.

Herramienta: _____ **¿Por qué?** _____

Antes de usarla, mi emoción estaba en ____ /10. Después quedó en ____ /10.

Mi linterna interior

1 Ilumina una fortaleza que ya reconoces en ti y demuestra cómo la usas.



La fortaleza es:

La uso cuando:

Ayuda a otras personas porque:

2 Completa tu frase de poder y protege tu cajita interior.

MI FRASE DE PODER

Aunque a veces...

**puedo recordar
que...**

MI ESPACIO PERSONAL

- ☐ Pido permiso y espero respuesta.
- ☐ Digo "no" con voz clara y tranquila.
- ☐ Cuento algo privado sin permiso.
- ☐ Busco apoyo si mi límite no se respeta.

Cambio de lente y decido

1 Transforma el pensamiento y observa cómo cambia tu decisión.

No me eligieron para el equipo que yo quería.

LENTE QUE NO ME AYUDA

Pensamiento:

Nadie me quiere en su equipo.

Me siento: _____

Entonces hago: _____

LENTE QUE ME AYUDA

Un pensamiento diferente:

Ahora puedo sentir: _____

Y puedo elegir: _____

2 Elige un valor para guiar la respuesta y explica tu decisión.

☐ Amabilidad

☐ Justicia

☐ Honestidad

☐ Paciencia

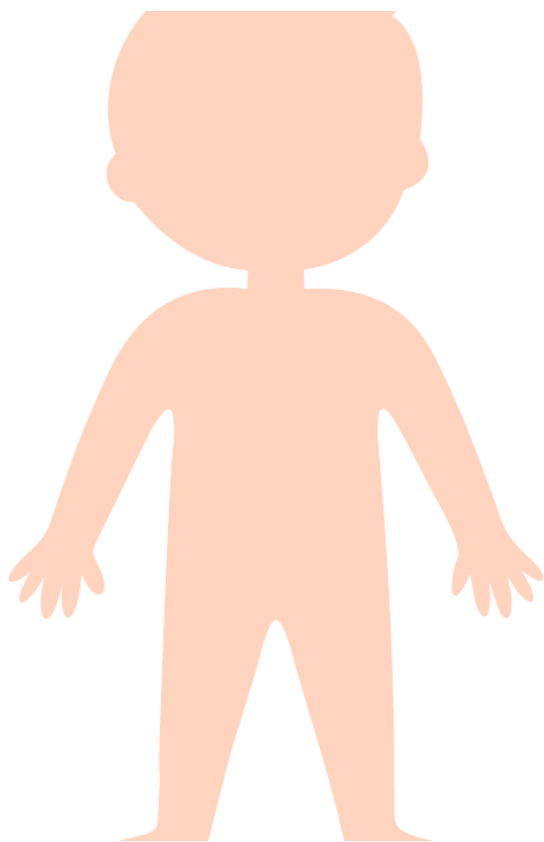
☐ Respeto

☐ Responsabilidad

El valor me ayuda a decidir que:

Mi cuerpo es mi hogar

1 Marca tres partes o capacidades que valoras y escribe cómo las cuidas.



Una palabra para cuidar mi cuerpo:

CAMBIOS NORMALES

- ☐ Crecer a un ritmo diferente.
- ☐ Sentir emociones más intensas.
- ☐ Notar cambios en voz, piel o cuerpo.
- ☐ Sentir vergüenza por crecer.

MIS DERECHOS

- ☐ Puedo decir NO si algo me incomoda.
- ☐ Merezco explicaciones claras.
- ☐ Pido ayuda y no guardo secretos dañinos.

2 Crea un plan de tres hábitos para activar tu luz interior.

Cuerpo

Me moveré o descansaré...

Mente

Me diré o practicaré...

Apoyo

Hablaré con...

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
Explica la causa y una señal corporal de una emoción.	☐	☐	☐
Selecciona una herramienta adecuada para regularse.	☐	☐	☐
Reconoce fortalezas y explica cómo las utiliza.	☐	☐	☐
Comunica límites y respeta la intimidad propia y ajena.	☐	☐	☐
Transforma un pensamiento que no le ayuda.	☐	☐	☐
Relaciona el nuevo pensamiento con una acción distinta.	☐	☐	☐
Toma decisiones guiadas por valores.	☐	☐	☐
Integra cambios, hábitos y derechos para cuidar su cuerpo.	☐	☐	☐

Avances observados y apoyos que conviene mantener: