

Lo que aprendí

Evaluación final de los capítulos 1 al 10

9 – 10 años



Integra lo que piensas, sientes, decides y expresas.

Nombre: _____ Edad: _____ Fecha: _____

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

☐ Tranquilo

☐ Curioso

☐ Emocionado

☐ Nervioso

☐ Cansado

Porque... _____

¡Llegaste al cierre!

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

Mi brújula ante la presión

1 Usa tu brújula para responder sin perder tu voz.

Tus amigos quieren entrar a un lugar prohibido y te dicen que si no vas, dejarán de invitarte.

LO QUE SIENTO

Nombra la emoción y una señal del cuerpo.

LO QUE PIENSO

Distingue presión, hechos y consecuencias.

EL VALOR QUE ME GUÍA

Elige un valor y explica por qué.

LO QUE DIGO Y HAGO

Responde con claridad y respeto.

2 Escribe una frase para mantener tu decisión aunque insistan.

Persona segura a quien pediría apoyo: _____

Del volcán al plan

1 Observa tu frustración antes de actuar.

Estudiaste mucho para una prueba y la calificación no fue la que esperabas.

¿Qué tan intenso se siente?

1

2

3

4

5

1. SEÑAL DEL CUERPO

¿Qué notas primero?

2. PAUSA

¿Cómo calmas el volcán?

3. PENSAMIENTO ÚTIL

¿Qué puedes decirte?

4. ACCIÓN

¿Qué harás después?

5. APRENDIZAJE

¿Qué puedes mejorar?

Termina la frase: No siempre gano, pero siempre puedo...

Crecer con respeto

1 Marca las ideas que explican la pubertad con respeto.

- | | |
|--|---|
| ☐ Cada cuerpo cambia a su propio ritmo. | ☐ Puedo hacer preguntas a un adulto de confianza. |
| ☐ Los cambios pueden ser físicos y emocionales. | ☐ La menstruación es un proceso normal del cuerpo. |
| ☐ Burlarse del cuerpo de alguien es aceptable si es una broma. | ☐ Debo comparar mi desarrollo con el de mis compañeros. |

2 Clasifica posibles cambios y escribe un ejemplo.

EN MI CUERPO

Un cambio físico puede ser...

EN MIS EMOCIONES

Puedo sentir...

EN MIS RELACIONES

Puedo necesitar...

3 Escribe una pregunta segura y a quién se la harías.

Mi pregunta: _____

Se la preguntaría a: _____

Mi voz valida y construye

1 Responde a la situación usando todo lo aprendido.

A un compañero le ponen un apodo que no le gusta. Se queda callado y parece avergonzado.

VALIDO LO QUE PUEDE SENTIR

¿Qué emoción puede aparecer y por qué?

USO MI VOZ

¿Qué diría con claridad y respeto?

DEJO UNA BUENA HUELLA

¿Qué acción responsable realizaría?

BUSCO APOYO

¿Cuándo incluiría a un adulto seguro?

2 Cierra con una declaración de tu voz auténtica.

Con mi voz quiero...

Rúbrica de observación docente

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

Indicador	Lo logra solo	Con apoyo	En proceso
Se acepta con cualidades, retos y una voz interna respetuosa.	☐	☐	☐
Analiza hechos, presión del grupo y posibles consecuencias.	☐	☐	☐
Lidera escuchando, incluyendo y dando ejemplo.	☐	☐	☐
Se relaciona con respeto y expresa límites con claridad.	☐	☐	☐
Asume responsabilidad por el impacto de sus acciones.	☐	☐	☐
Toma decisiones guiadas por valores personales.	☐	☐	☐
Regula la frustración y convierte el error en aprendizaje.	☐	☐	☐
Comprende la pubertad como un proceso normal y diverso.	☐	☐	☐
Valida las emociones propias y ajenas sin juzgarlas.	☐	☐	☐
Usa su voz auténtica para cuidarse, ayudar y pedir apoyo.	☐	☐	☐

Síntesis del aprendizaje, fortalezas y próximo paso: