



Cuaderno de trabajo

Cuarto grado



© 2016, Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento / Banco Mundial
Banco Mundial, Oficina Lima, Perú
Av. Álvarez Calderón 185, piso 7, San Isidro - Lima 27 - Perú
Teléfono: +51 1 622 2300
Página web: www.bancomundial.org.pe

Derechos reservados

Este material fue elaborado por el personal del Banco Mundial con aportes externos. Los hallazgos, interpretaciones y conclusiones expresados no necesariamente reflejan los puntos de vista del Banco Mundial, su Junta de Directores Ejecutivos ni los gobiernos a los que representan.

Derechos y permisos

Este material está sujeto a derechos de autor y puede ser reproducido, parcial o completamente, siempre que se cite la fuente.

Dirección general: Inés Kudó

Coordinación: Joan Hartley

Asistencia general: Luciana Velarde

Autores:

José Fernando Mejía, Gloria Inés Rodríguez, Nancy Guerra, Andrea Bustamante, María Paula Chaparro, Melisa Castellanos.

Colaboradores:

Marissa Trigos, Elena Soriano, Alejandro Adler, Ana María Rosales, Ariel Williamson.

Asesoría del Ministerio de Educación de Perú:

César Bazán, Estefany Benavente, Deyssy Lozano, Patricia Magallanes, Lilia Calmet.

Ilustración: David Cárdenas, Silvia Tomasich, Erica Alegría.

Diseño gráfico: Evolution Design eirl.

Cuentos y canciones: Los Hermanos Paz S.A.C.

Afiches: Hermanos Magia S.A.C.

2a edición, junio 2016

Síguenos en:

 /BancoMundialPeru

 @BancoMundialLAC

CON LA COLABORACIÓN DE:



Distraidín y el Capitán Atento

En otra escuela no muy lejos de acá, había un niño que se llamaba Distraidín. Lo que más le gustaba de la escuela era jugar con sus amigos y amigas durante el recreo.

Distraidín tenía muchos amigos y amigas, pero con la que más pasaba tiempo era con Helga. A Helga le encantaba leer historias de miedo y a Distraidín le encantaba cuando Helga se las contaba.

Últimamente Distraidín empezó a notar que Helga prefería estar con otros compañeros durante el recreo y contarles a ellos sus historias de miedo favoritas. ¿Será que Helga ya no quería ser su amiga?

Un día, Distraidín le pidió a Helga que le volviera a contar sus historias de miedo. Helga muy emocionada le preguntó: "¿De verdad quieres saber la historia?" Distraidín le contestó: "¡Claro que sí! ¡Me encantan tus historias de miedo!" Helga se sentó al lado de Distraidín y empezó a contarle: "Bueno, pues imagínate que esta es la historia del conde Drácula. Él vivía solo en la punta de la montaña, lejos, lejos de la ciudad. Donde nadie pudiera verlo".

Mientras escuchaba la historia, la mente de Distraidín empezó a pensar en otras cosas: recordó un paseo que hizo con sus abuelos a una montaña muy bonita, había árboles grandes... Recordó la historia que su abuelo le contó sobre un árbol que nació hace más de 100 años... ¡100 años! La mente de Distraidín volvió al presente cuando escuchó a Helga decir: "Y esa fue la historia del conde Drácula. ¿Qué te pareció?" Distraidín le contestó: "Ehm... pues... es que imagínate que me acordé que el otro día estaba con mi abuelo y vi un árbol que nació hace más de 100 años!". A Helga le dio mucha cólera, Distraidín no había puesto atención a nada de lo que ella le había contado. Así que le dijo: "¿Ves Distraidín? ¡Por eso no me gusta contarte nada! ¡No me pones atención!" Y se fue a hablar con otros compañeros.

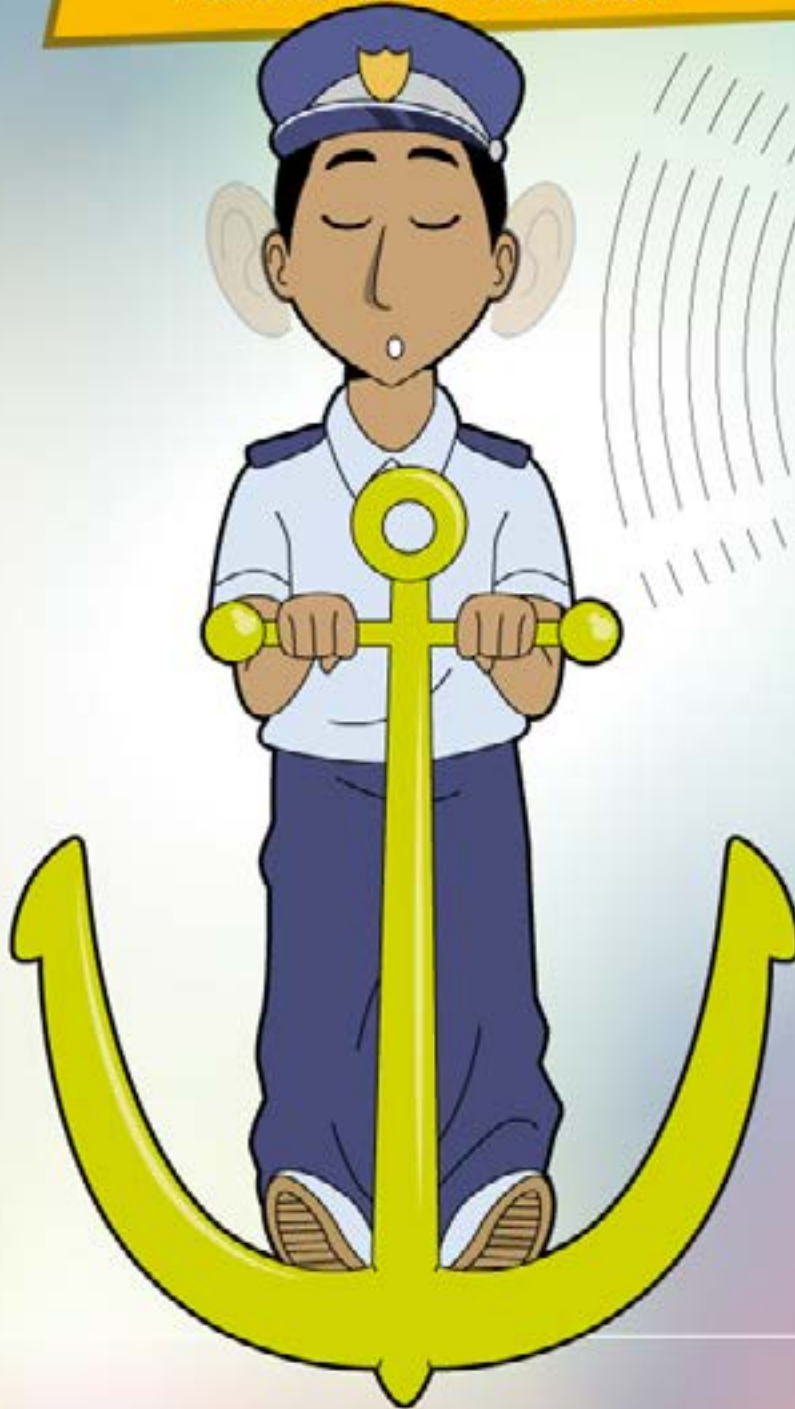
Distraidín estaba muy triste. Helga ya no quería contarle más sus historias de miedo y él no sabía qué hacer. Cuando iba caminando de regreso a su casa, un hombre con un aspecto muy divertido lo saludó: "Hola, me llamo el Capitán Atento y vengo a enseñarte una táctica para que puedas sentirte mejor".

Distraidín se puso muy contento. ¡Sí qué necesitaba que alguien lo ayudara!

El Capitán Atento le contó: "A mí también me pasaba algo parecido. Siempre andaba pensando en muchas cosas al mismo tiempo cuando alguien me hablaba. Pensaba, por ejemplo, en lo que me había pasado ayer o en lo que tendría que hacer mañana. Mi mente iba viajando como un barco en el mar, siempre yendo de un pensamiento a otro. Fue entonces cuando pensé: 'Tengo que respirar profundo y estar atento a lo que los demás me están diciendo en este momento'. Yo me imagino que le pongo un ancla a mi mente para que se quede quieta y esté atenta sólo a lo que estoy escuchando. Me imagino que mis manos son el ancla y las pongo detrás de mis orejas para escuchar. ¡Ahora a mis amigos les encanta estar conmigo y contarme historias divertidas!".



ANCLO MI MENTE Y ESCUCHO CON ATENCIÓN



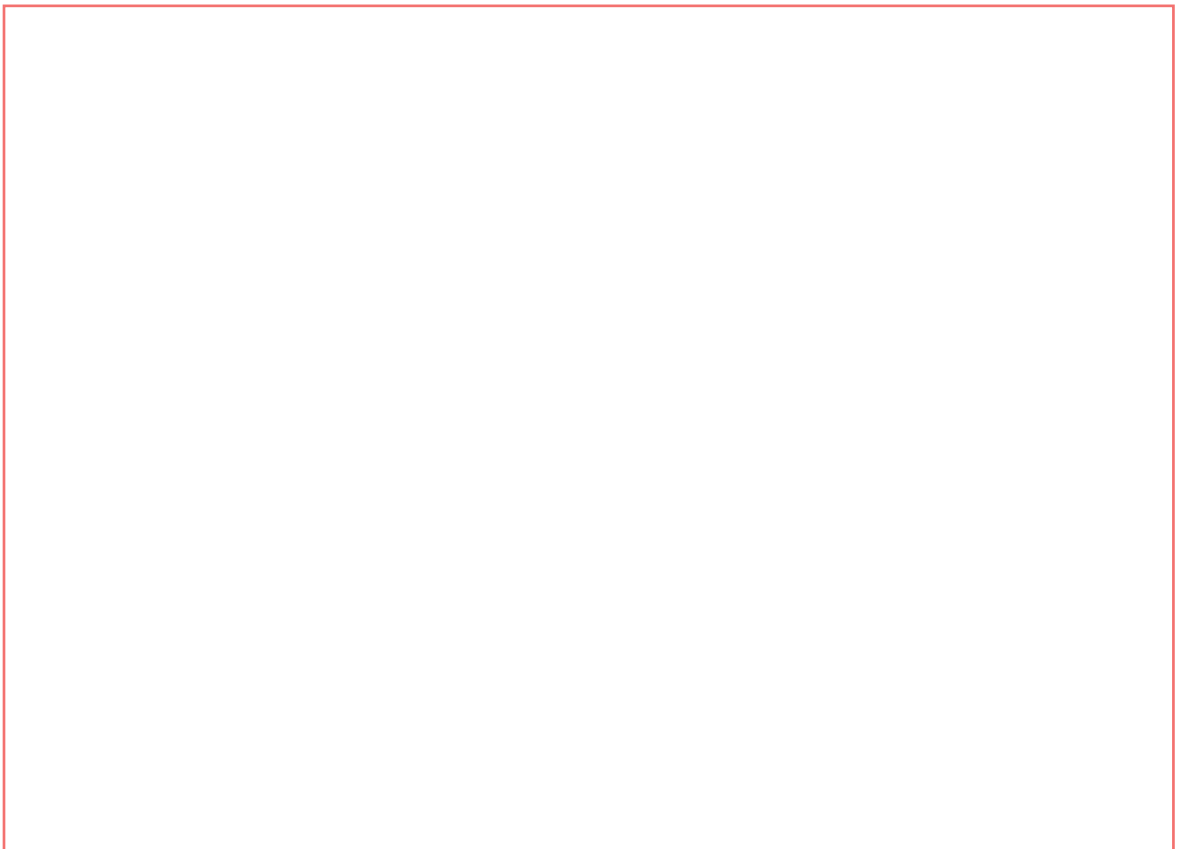
Este es mi súper poder

Escribe uno o varios de tus súper poderes en el recuadro.



Así me veo con mi súper poder

Dibújate con uno o varios de tus súper poderes en el recuadro.



Qué me parece fácil y qué me parece difícil

Hacer dictados	Dividir	Escribir una carta	Usar una computadora	Escribir con buena ortografía
Fácil	Fácil	Fácil	Fácil	Fácil
Difícil	Difícil	Difícil	Difícil	Difícil

Hacer cálculos mentales	Recitar un poema	Copiar de la pizarra	Leer mentalmente	Hacer un dibujo
Fácil	Fácil	Fácil	Fácil	Fácil
Difícil	Difícil	Difícil	Difícil	Difícil

Bailar	Hacer operaciones con decimales	Leer en voz alta	Memorizar	Cantar
Fácil	Fácil	Fácil	Fácil	Fácil
Difícil	Difícil	Difícil	Difícil	Difícil

Restar fracciones	Aprender una canción	Tocar un instrumento musical	Jugar fútbol	Hacer una exposición
Fácil	Fácil	Fácil	Fácil	Fácil
Difícil	Difícil	Difícil	Difícil	Difícil

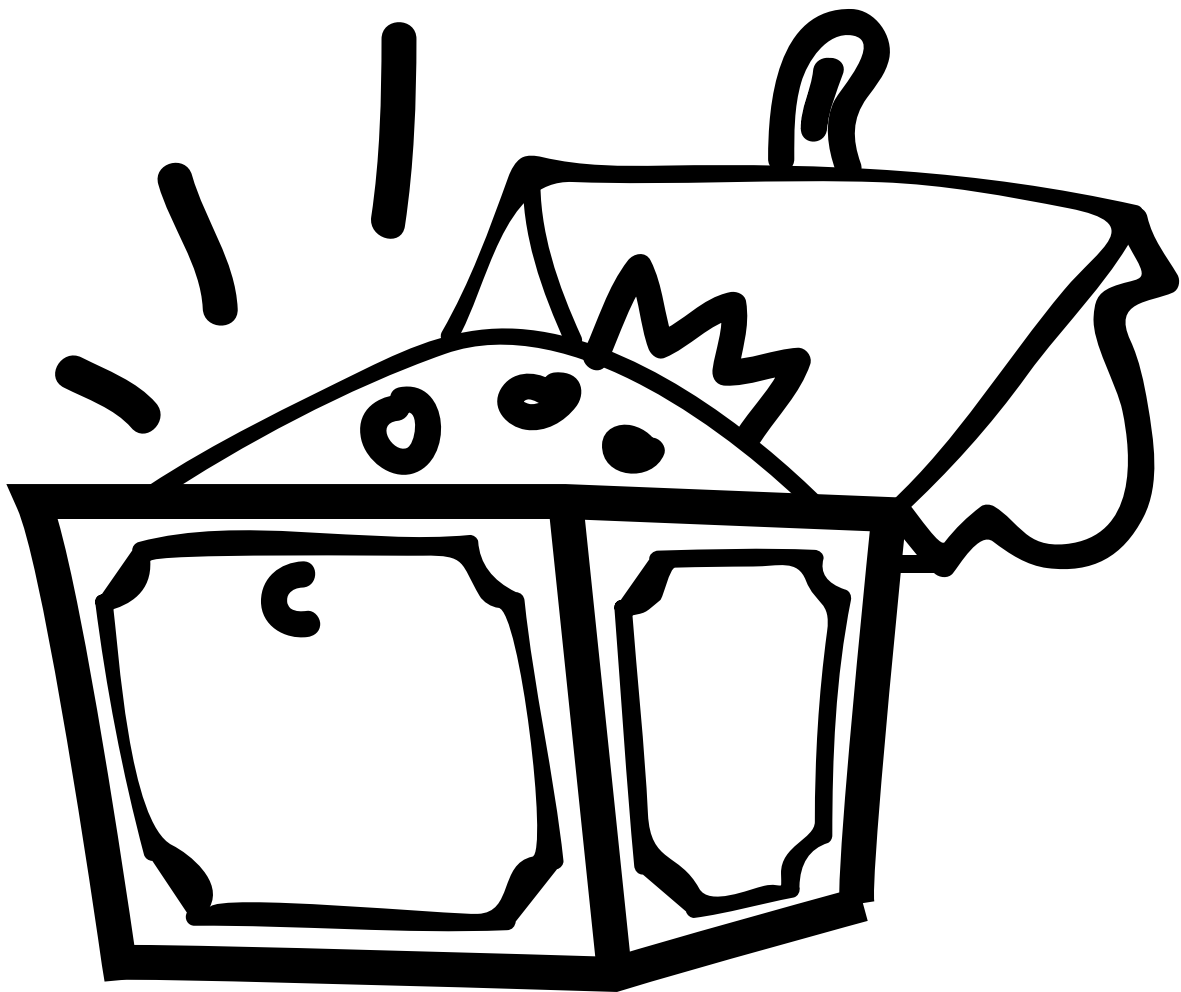
Mi carta para Rocho



Querido Rocho...

El cofre de la positividad

En el cofre que ves abajo, escribe palabras o frases o haz dibujos que te recuerden las experiencias positivas que has tenido. ¡Cualquier cosa que te haga sentir emociones positivas es bienvenida!



Adivina, adivinador



Es pequeño como una pera, pero alumbra la casa entera. ¿Qué es?

Respuesta: _____

No es león y tiene garra, no es pato y tiene pata. ¿Qué es?

Respuesta: _____

Cuanto más lavo, más sucia soy. ¿Quién soy?

Respuesta: _____

¿Cuál es el animal que siempre llega al final?

Respuesta: _____

Vuela entre flores con alas de colores. ¿Quién es?

Respuesta: _____

Aunque tiene dientes y la casa guarda, ni muerde ni ladra. ¿Qué es?

Respuesta: _____

Mientras más grande, menos se ve. ¿Qué es?

Respuesta: _____

Reconozco si puedo o no hacer algo para cambiar lo que me causa frustración.

Catalina y los Superamigos

Catalina está en cuarto de primaria. Siempre ha sido una niña muy alegre y le encanta reír. Catalina es nueva en su clase y se dio cuenta de que había un grupo de niñas muy populares, a quienes todos conocían y apreciaban. Catalina quiso hacerse amiga de ellas, pero las niñas le dijeron que no había sitio en el grupo para una niña nueva.

Catalina se sintió muy triste, pues ella deseaba mucho formar parte de ese grupo de amigas. Catalina insistió, pero recibió la misma respuesta: un NO contundente, "No puedes entrar a nuestro grupo, Catalina".

Catalina se sintió peor; ahora estaba enojada pues sentía que había pasado una vergüenza muy grande. Catalina empezó a pensar: "Nadie va a querer ser mi amigo en el salón", "Voy a estar aburrida", "Yo quería ser amiga de ellas; y si no son ellas, no lo será nadie más". Catalina se fue a un lugar alejado y se puso a llorar.

Al escuchar su llanto, del cielo llegaron volando unas personas pequeñas que se parecían a las hadas madrinas de los cuentos. Pero no eran hadas madrinas, eran los Superamigos: Sabina, Serena y Valentín. Los Superamigos le preguntaron a Catalina qué le sucedía, ella les dijo llorando: "Nadie va a querer ser mi amigo en el salón", "Yo quería ser amiga de ellas; y si no son ellas, no lo será nadie más".

Entonces, **Sabina**, que traía un sombrero hermoso, se lo puso a Catalina y le dijo: "Catalina, ahora tú te sientes muy mal y eso hace que tu mente se inunde de esos pensamientos tan tristes. Ponte mi sombrero y pregúntate de nuevo: ¿Podrías hacer algo para tener amigos en tu salón? Catalina se puso el sombrero y pudo pensar con claridad, dándose cuenta de que no podía obligar a nadie a ser su amigo si no quería, pero que esas niñas no eran las únicas de la clase, y que otros niños tenían amigos que no eran de ese grupo.

Pero, ¿cómo tener el valor de pedirle a alguien más ser su amigo si se siente tan feo que te digan que no? Entonces, decidió llamar a Valentín: "Valentín, ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar", dijo.

Valentín le respondió: "Catalina, yo estoy aquí para que encuentres el valor para buscar nuevos amigos. Respira hondo y repite conmigo: Yo puedo hacer algo, solo necesito calmarme y tener valor". Catalina se armó de valor y fue a preguntarle a otros niños que le caían bien si querían ser sus amigos, y ellos le dijeron que sí.

Una vez que Catalina ya tenía buenos amigos y estaba contenta, volvió a pensar en ese grupo de niñas que no quisieron ser sus amigas. "¿Qué hacer?", le preguntó a Sabina, quien le prestó su sombrero. Así, Catalina se dio cuenta de que igual le seguía doliendo que le hubieran dicho que no, pero que no iba a hacerlas cambiar de opinión porque ellas eran así. Entonces llamó a Serena para que la ayude a aceptar esa situación.

Serena le dijo: "Catalina, en el mundo hay personas que son así, y algunas veces va a ser muy difícil que las hagas cambiar de opinión, aun cuando estén equivocadas. Así que respira hondo y repite conmigo: Lo tengo que aceptar, ahora quiero calmarme, necesito respirar". Cuando Catalina terminó de respirar, se sintió mucho mejor. Entonces Serena le dijo: "Ahora que ya aceptaste que esas niñas no quisieron ser tus amigas, puedes ir a jugar y divertirte con tus verdaderos amigos y ser una buena amiga para ellos".

Mis Superamigos!



Sabina

¿Qué puedo cambiar y qué no de la situación que me genera frustración?

Serena

Ayúdame a calmarme y aceptar



Valentín

Ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar

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

Situaciones que generan frustración

Carolina quiere ser amiga de unas compañeras del salón que son mayores que ella. Ellas no la aceptan en su grupo y Carolina siente envidia, rabia y ganas de llorar. Está pensando: "Nunca voy a poder tener amigas". Ella necesita calmarse.

¿Qué puede cambiar Carolina?

¿Qué NO puede cambiar Carolina?

--	--

¿Cómo puede ayudar Valentín?

¿Cómo puede ayudar Serena?

--	--

Simón no pudo formar parte del coro de la escuela y esto lo hace sentir muy frustrado. Pero no quiere abandonar su sueño de cantar algún día y no sabe qué hacer para lograrlo.

¿Qué puede cambiar Simón?

¿Qué NO puede cambiar Simón?

--	--

¿Cómo puede ayudar Valentín?

¿Cómo puede ayudar Serena?

--	--

¿Qué ves tú?²

Observa las imágenes que se muestran a continuación y responde las preguntas:

Figura 1



¿Qué ves en esta imagen?

Figura 2



¿Qué ves en esta imagen?

Figura 3



¿Qué ves en esta imagen?

2. Imágenes tomadas y adaptadas de <http://www.taringa.net/posts/imagenes/10907882/120-Ilusiones-Opticas.html>

Roles

Tu personaje es **Camilo:**

Tú quieres correr la carrera con Laura y Jessica, pero, apenas empiezas a correr, te viene un dolor de estómago insoportable. No quieres parar, pero el dolor es muy fuerte. Laura empieza a regañarte como siempre, diciéndote que tienes que apurarte y correr rápido. Tú no quieres correr más porque te duele mucho el estómago y te da cólera que Laura te jale del brazo.

Ahora explícales a Laura y a Jessica lo que pensaste y sentiste.

Tu personaje es **Laura:**

Tú quieres ganar la carrera, pero ves que Camilo no quiere correr y piensas que es porque le da flojera. Como no quieres perder, lo que haces es decirle que corra rápido porque así, tal vez, se anima. Como Camilo no quiere correr rápido, tú te enojas y empiezas a jalarlo del brazo para que corra rápido, pero él no quiere.

Ahora explícales a Camilo y a Jessica lo que pensaste y sentiste.

Tu personaje es **Jessica:**

Tú estás feliz de poder correr con Laura y Camilo en esta carrera porque crees que juntos pueden ganar. De pronto, ves que Laura y Camilo se quedan atrás y parece que están jugando a otra cosa porque Laura toma a Camilo del brazo. Piensas que ellos ya no quieren correr contigo porque se quedaron atrás y decides mejor irte a jugar a otro lado sola.

Ahora explícales a Laura y a Camilo lo que pensaste y sentiste.

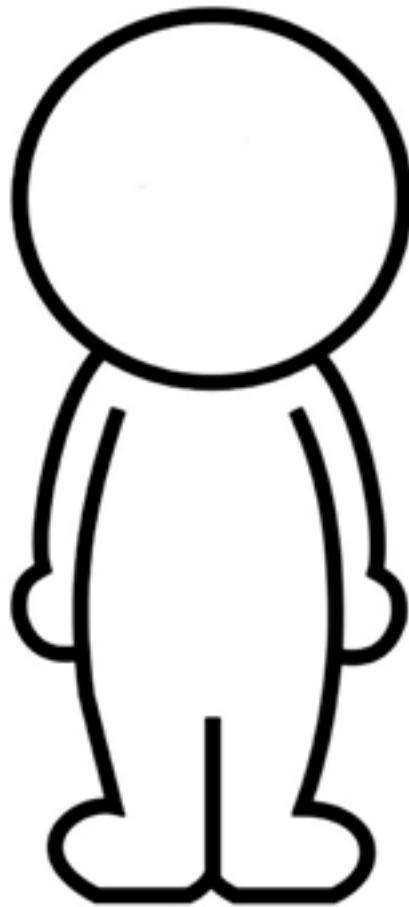


Me pongo en el lugar de alguien
que es maltratado por sus compañeros.

Me pongo en el lugar de Osvaldo

Parte 1

Usa diferentes colores para expresar cómo te hace sentir la historia de Osvaldo.
"Al leer la historia de Osvaldo, me siento..."



Parte 2

¿Qué quisieras decirle a Osvaldo?

Practicando los tres pasos EVA

Rol 1

Tienes un problema en clase. Aunque te gusta mucho ir al colegio porque te puedes encontrar con tus amigos y divertirse en los recreos, en clase no la estás pasando bien. Un compañero que se sienta en la silla de atrás te dice cosas horribles todo el tiempo. Inventas apodosos desagradables para hacerte sentir mal y critica todo lo que haces.

El otro día, cuando el profesor te estaba haciendo una pregunta, comenzó a molestarte. Te decía cosas como "¡ibuu, no sabes, no sabes!" o "¡ya, di que no sabes, que eres bruto". Tú le dijiste que se callara, pero él no te hizo caso. Con tanta distracción, no pudiste contestar bien y tu profesor quedó muy desilusionado. Estás sintiendo mucha cólera y, además, te da roche no haber podido contestarle al profesor. Te sientes muy mal.

Rol 2

Cada día te dan menos ganas de ir al colegio. Al principio te gustaba, pero luego dos compañeros comenzaron a molestarte. Primero, te quitaban tu lonchera y te amenazaban con pegarte si no se las dabas. Luego, comenzaron a pedirte plata. Si no les dabas, te pellizcaban, te empujaban o te jalaban el pelo.

Ahora cada vez que llegas al salón, cogen tu maleta y comienzan a jugar con ella y a tirar tus cosas al piso. Tú no le has querido decir a nadie porque ellos te han amenazado con que si lo haces te van a dar una paliza terrible. Como son más grandes que tú, te da miedo que te hagan daño. Sientes mucho miedo y tristeza. Ya no aguantas más la situación. Te estás sintiendo muy mal.



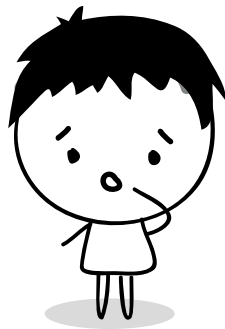
Lo digo con mis propias palabras

Equipo "Mis Propias Palabras"

Nombre: _____

Nombre: _____

CASO 1: Luigi

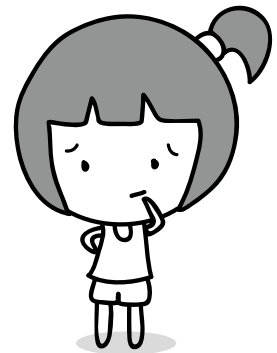


Tengo un primo que, cada vez que va a mi casa, se la pasa diciéndome que los dibujos que pinto son muy feos, y que yo debería hacer dibujos nuevos. A mí me parece que mis dibujos son bonitos y que él no tiene por qué decirme eso si yo nunca le he dicho nada feo sobre sus cosas.

Con mis propias palabras, lo que le pasó a Luigi fue...

CASO 2: Marina

Ayer, mi mamá se enojó muchísimo conmigo porque ella me había preparado sopa de lentejas para el almuerzo y yo no me la quise comer.



Con mis propias palabras, lo que le pasó a Marina fue...

4. Adaptado de Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org), sesiones de Aula de 3° y 5°.

Aprendiendo a responder asertivamente

PARTE 1

Hay momentos en los que otras personas (nuestros compañeros, nuestros amigos) hacen o dicen cosas que no nos gustan y que nos hacen sentir disgustados, enojados, tristes u ofendidos.

¿Puedes pensar en una situación reciente en la que alguien te haya hecho sentir así y en la que hayas respondido de manera pasiva o agresiva? Intenta recordar qué hiciste en ese momento, qué le dijiste a esa persona y cómo respondiste frente a la situación. Descríbela a continuación:

Aprendiendo a responder asertivamente

LA TÉCNICA "YOMESIENTO"⁵

1. *Yo me siento ...*
2. *Cuando ...*
3. *Y quisiera que ...*

PARTE 2

Ahora que conoces la técnica "Yomesiento", sabes que hay maneras de expresar lo que sientes y lo que quieres de manera clara, calmada y firme, pero sin agredir a las demás personas. Escribe, a continuación, lo que hubieras podido responder a la persona de la situación en la que pensaste en la parte 1 de este ejercicio, utilizando la técnica Yomesiento:

Yo me siento (escribe lo que sentiste) _____

Cuando (escribe la situación que te hizo sentir así) _____

Y quisiera que (escribe lo que quisieras que cambiara) _____

5. Técnica adaptada del Programa Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

La escalera de la perseverancia

Escucha con atención la historia leída en clase y dibuja un escalón por cada dificultad o fracaso ocurrido en la vida del personaje de la historia.

La historia de Tammy

Parte 1

Tammy tiene 9 años, está en cuarto de primaria y últimamente no le alcanza el tiempo en clase para terminar sus actividades. Tammy tarda más en terminarlas porque a veces no entiende las instrucciones del profesor y, en vez de preguntarle, se queda esperando a ver si lo vuelve a explicar. En consecuencia, Tammy termina llevándose muchas tareas a la casa y acostándose más tarde. A veces incluso llega a la escuela muy cansada en las mañanas por no haber dormido lo suficiente. Unos compañeros, que se sientan adelante de Tammy, hablan mucho en clase y no la dejan escuchar la clase, pero a ella le da vergüenza decirles algo. También hay una compañera que se sienta cerca de Tammy y parece que siempre entiende las instrucciones y termina sus tareas. Esto hace que Tammy se sienta estresada y últimamente se le nota más intranquila y nerviosa al comienzo de las clases. Además, se acerca un examen muy importante para el que Tammy no ha podido estudiar muy bien. Hace poco Tammy se puso a llorar y la profesora no entendía bien lo que le ocurría. Tammy no ha querido contarle a nadie lo que le pasa. Desde que esta situación comenzó, Tammy ha dejado de dibujar y bailar su música favorita, cosas que ella disfruta muchísimo.



Parte 2

Ha pasado un mes y Tammy se ha empezado a sentir mejor. Habló con su mamá y ella le sugirió que le pidiera a la profesora que la cambiara de sitio ubicándola más adelante para poder escuchar mejor. Aunque el cambio de sitio no es para todas las clases, para las demás clases Tammy pregunta de nuevo en caso de no entender, pide ayuda a los compañeros de al lado que sí hayan entendido o, a veces, logra amablemente que sus compañeros ruidosos no interrumpan la lección de clase. Aunque disminuyeron, Tammy sigue teniendo tareas para la casa que a veces la hacen traspasar. Sin embargo, para relajarse, Tammy pone música mientras estudia y a veces se toma un descansito para bailar y dibujar. Tammy se ha sentido más capaz en sus últimos dos exámenes.



Mis factores de estrés

1. Estrés en mis relaciones y actividades en la escuela

2. ¿Cómo es mi estrés?
(cuerpo, emociones, acciones)



3. ¿A quién puedo pedirle ayuda y cómo?

4. ¿Qué soluciones o actividades me pueden ayudar a relajarme?

¿Cómo sería un mundo imaginario en donde nadie se burla de nadie?

Representa a través de un dibujo o, alternativamente, escribe un texto describiendo cómo sería este mundo imaginario.

La Bella Durmiente - Versión original

1.- Erase una vez, en un reino lejano, una reina que tuvo una hermosa hija. La reina invitó al bautizo de su hija a las hadas del reino, pero olvidó invitar al hada más malvada.

1.- El hada malvada, enfurecida, echó un hechizo sobre la princesa: "¡A los 16 años, te pincharás el dedo con un huso y morirás!". Un hada buena que estaba cerca escuchó el hechizo e intentó suavizarlo: "En vez de morir, quedarás dormida hasta que un príncipe venga a despertarte".

1.-El rey decidió prohibir los husos en su castillo para proteger a su hija.

1.- A pesar de esta medida, a los 16 años la princesa utilizó un huso por accidente, se pinchó un dedo y cayó dormida en su castillo encantado.

1.- Un día, un apuesto príncipe andaba cerca y descubrió el castillo encantado entre las malezas.

1.- El príncipe entró al castillo, halló a la princesa y, deslumbrado por su belleza, le dio un beso. Con el beso del príncipe el hechizo se rompió y la princesa despertó.

1.- El príncipe y la princesa se casaron y vivieron felices para siempre.

La Bella Durmiente - Versión adaptada

2.- Erase una vez, en un reino lejano, una reina que tuvo una hija muy alegre e inteligente. La reina invitó al bautizo de su hija a las hadas del reino, pero olvidó invitar al hada más malvada.

2.- El hada malvada, enfurecida, echó un hechizo sobre la princesa: "¡A los 16 años, te pincharás el dedo con un huso y morirás!". Un hada buena que estaba cerca escuchó el hechizo e intentó suavizarlo: "En vez de morir, quedarás dormida hasta que un príncipe venga a despertarte".

2.- El rey y la reina decidieron, conjuntamente, prohibir los husos en su castillo para proteger a su hija.

2.- A los 16 años, cuando la princesa descubrió la verdad sobre el hechizo, decidió leer muchos libros para encontrar la manera de romperlo. Leyó sin parar hasta que encontró que el antídoto consistía en aprender cada día algo totalmente nuevo.

2.- Así, la princesa se dedicó a aprender cosas nuevas cada día. Aprendió hacia dónde vuelan los pájaros, los nombres de mil estrellas en el cielo y muchas cosas más.

2.- Un día, la princesa conoció a un príncipe con quien compartió todas las cosas maravillosas que sabía. El príncipe quedó deslumbrado con la inteligencia de la princesa.

2.- De esta manera, el hechizo del hada malvada nunca se cumplió y la princesa siguió compartiendo las cosas maravillosas que aprendía cada día con el príncipe para toda la vida.

Recorrido por la escuela

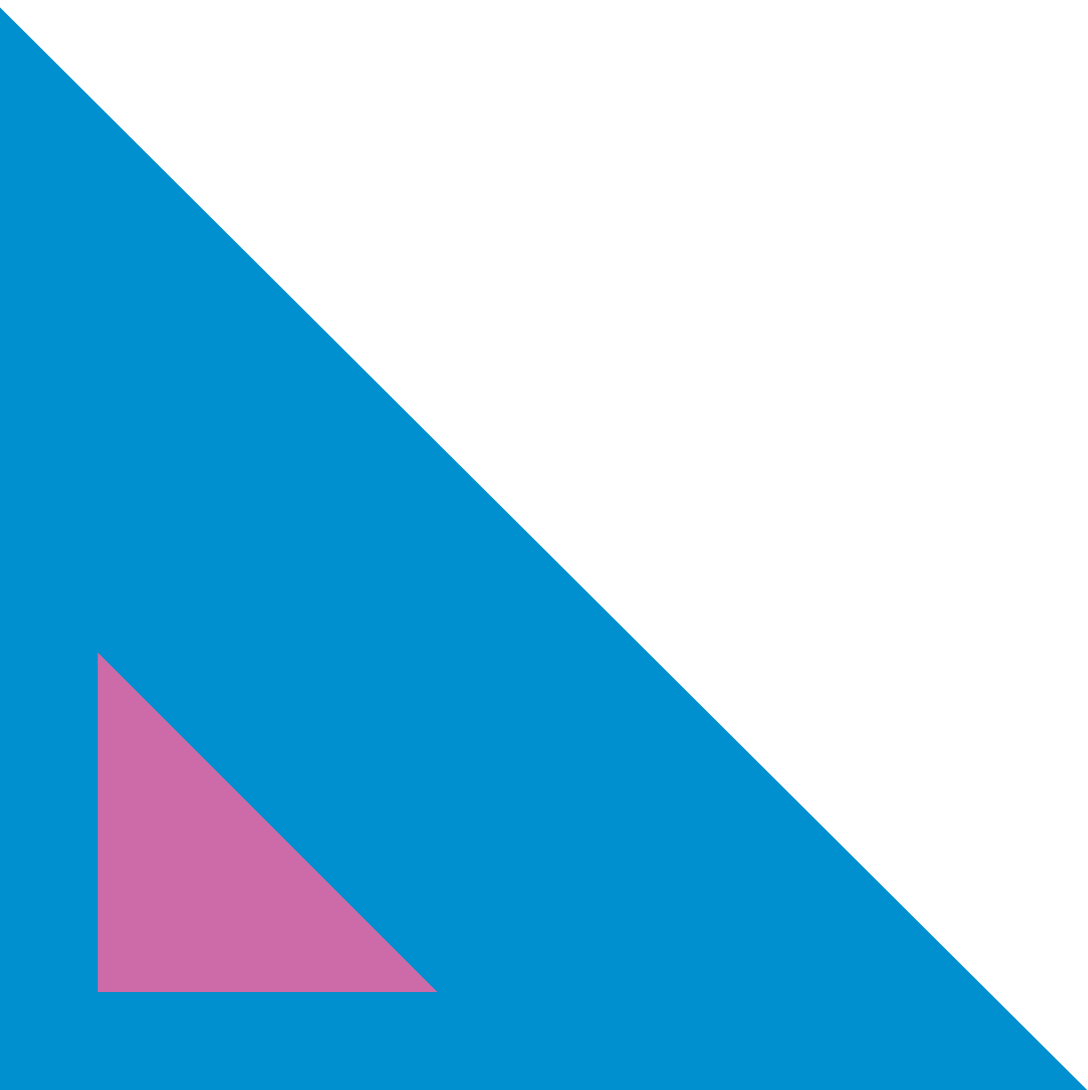
Espacio	¿Está limpio? ¿Hay basura?
Salón	
Corredor	
Patio	
Baños	
Oficinas	
Kiosco	

Ideas para un mundo más limpio

Ideas para una escuela más limpia

Ideas para un barrio más limpio

Mis compromisos





BANCO MUNDIAL

BIRF • AIF | GRUPO BANCO MUNDIAL