



# Cuaderno de trabajo

## Tercer 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](http://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:**



Actúo con atención plena.

## Ejercicio 1

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ejercicio 2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Quién comparte mis características?

Mi nombre es:		Escribe el nombre del compañero que comparta esta característica contigo:
Mi apellido es:		
El país en el que nací se llama:		
El lugar en el que nací se llama:		
Hablo otro idioma o lengua que se llama:		
Mi color favorito es:		
Algo que me gusta mucho hacer:		
Mi comida favorita es:		
Mi curso favorito en el colegio es:		
Algo que me gusta mucho de mi cuerpo o cara es (mi color de cabello, mi estatura, etc.):		
Pienso que soy bueno para... (pintar, contar chistes, correr, memorizar palabras, hacer cálculos con números, etc.):		



## A veces, siento dos emociones a la vez



(Corta por las líneas punteadas y, luego, corta cada una de las agujas del reloj.)

Aguja de la hora



Aguja de los minutos

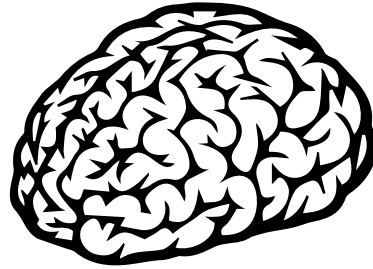


1. Adaptado del programa Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)).





## ¿Sabes dónde está nuestro poder?



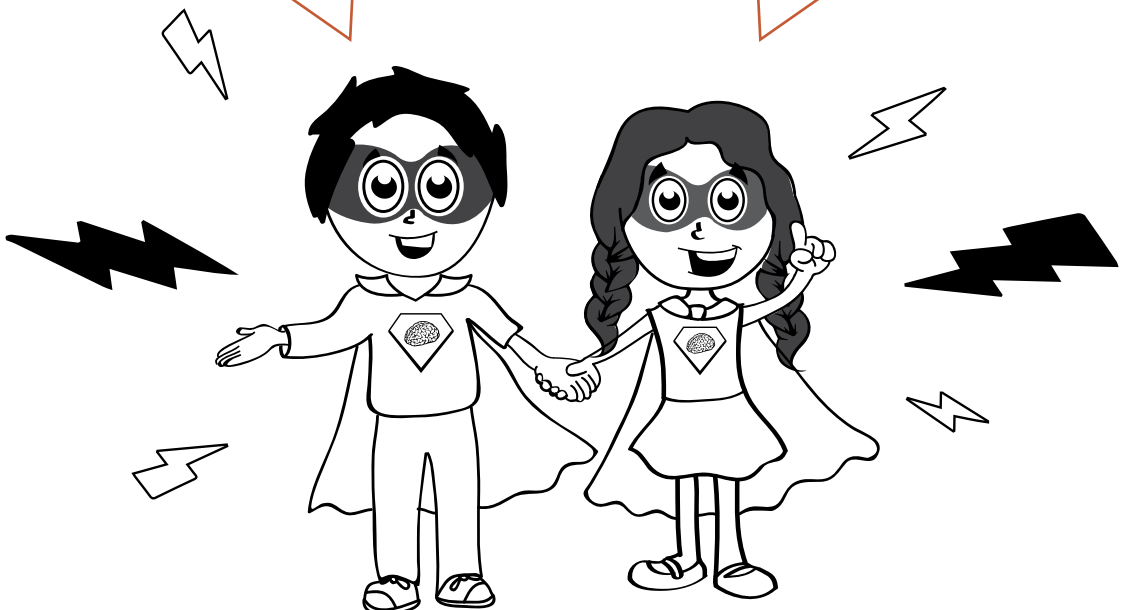
No está en nuestros puños, ni en nuestra lengua... Está en nuestro cerebro. Controlarse a uno mismo no es tan fácil, pero es posible. Cuando nos empujan, cuando se nos pierde el lápiz, cuando nos insultan o cuando algo nos da miedo... Nos detenemos, nos calmamos y pensamos qué podemos hacer. Ahora tenemos más amigos. Si tú también quieres lograrlo, intenta lo que aprendimos:

### Respira profundamente

Toma mucho aire y suéltalo despacio,  
al menos tres veces.

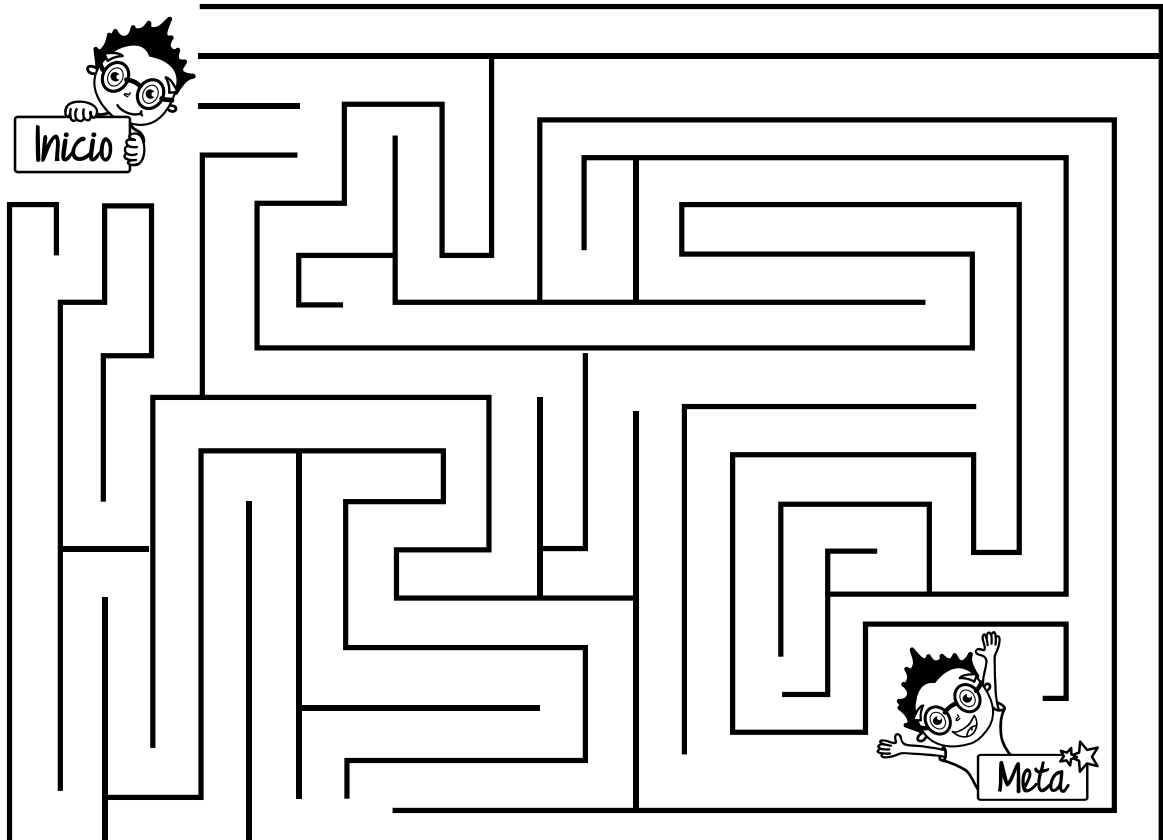
### Distraete pensando

Piensa en algo que te guste.  
Cuenta hacia atrás 10, 9, 8, 7, ...





## Laberinto





## El arquero

Ronal quiere entrar al equipo de fútbol de su colegio. Se ha esforzado mucho y ha mejorado sus habilidades para presentarse a la posición de arquero. Todos los días ensaya sus saltos en el parque de su barrio y está muy entusiasmado.

Ronal siempre ha querido formar parte de ese equipo, porque admira mucho a los niños que ya están jugando y porque, además, sueña con ser un arquero profesional. Hoy van a escoger a los niños del equipo.

Ronal pasa al arco. Varios niños patean el balón y él logra atraparlo, pero muchas veces le meten gol. Cuando termina espera a que jueguen otros niños que también se presentaron para ser arqueros. Al final de la mañana, el profesor de educación física lee los nombres de los niños que quedaron seleccionados y Ronal no está en la lista.

Ronal se siente muy mal; siente que toda la sangre del cuerpo se le sube a la cabeza y que quiere explotar: siente calor, tiene ganas de llorar, las manos le sudan, no quiere hablar con nadie y decide irse del lugar.

Ronal se va a un lugar alejado del patio y, en medio de su cólera, empieza a pensar: "Yo no sirvo para nada"; y, al mismo tiempo, se siente triste porque no va a poder formar parte del equipo de fútbol del colegio.



### Sabina<sup>5</sup>

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

### Serena

Ayúdame a calmarme y aceptar



### Valentín

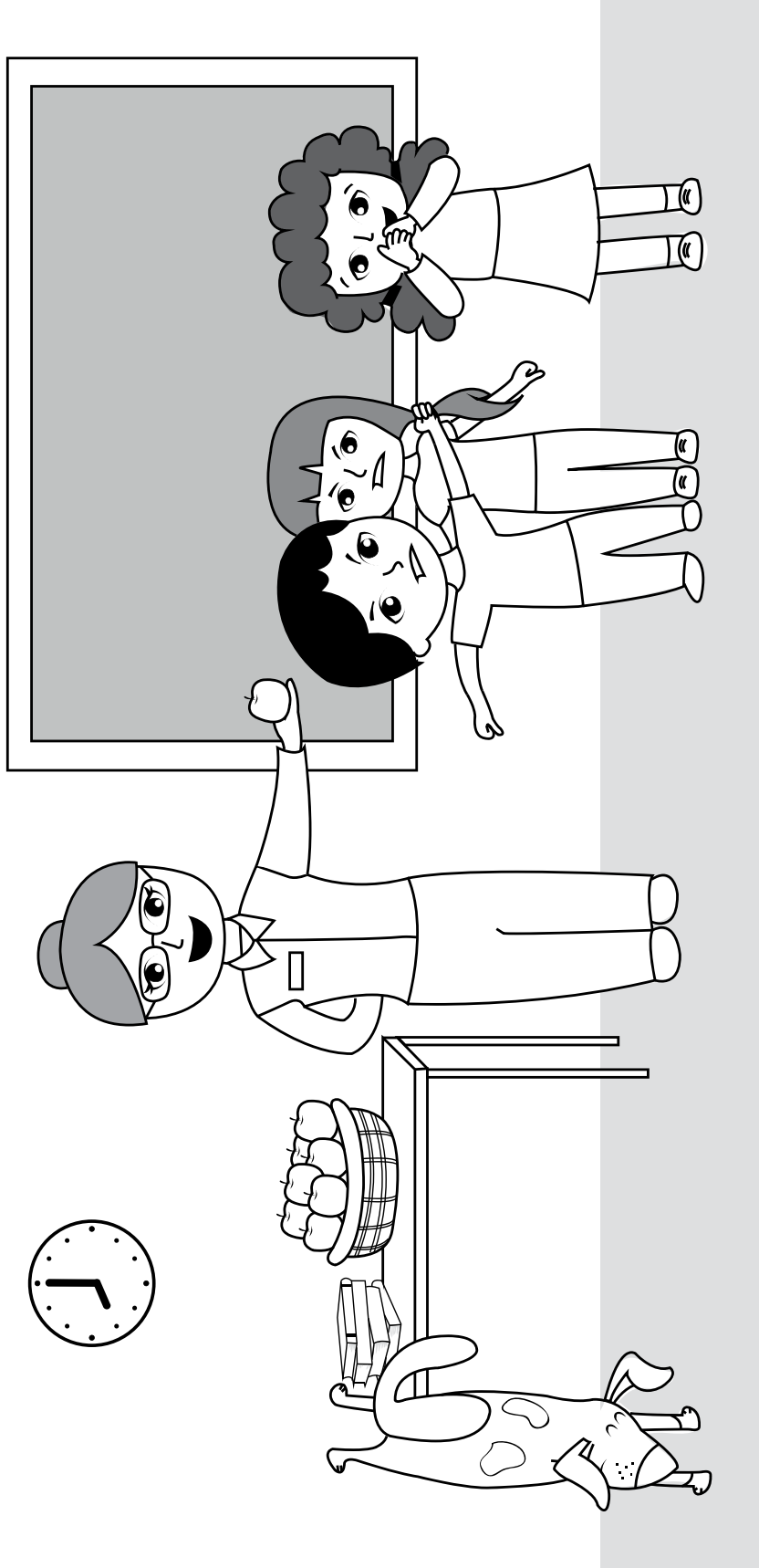
Ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar

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

## Dibujos para pensar

### La fila

Observa el dibujo con atención, mientras tu profesor o profesora te cuenta la historia de estos niños.



Ahora lee la historia para saber qué es lo que en realidad estaba sucediendo en la imagen de la página anterior.

### La fila

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra llegó primero al salón y quiere ser la primera en la fila; a ella siempre le gusta llegar temprano para ser la primera en recibir su manzana. De pronto, llega Luis y le quiere quitar el lugar porque él no desayunó hoy y tiene mucha hambre; si no come algo rápidamente le va a empezar a doler el estómago.

Mientras Sandra y Luis pelean, Myriam, otra compañera del salón, se está riendo. Sandra y Luis piensan que Myriam se está burlando de ellos y le dicen: "Myriam, no seas tonta, no te rías de nosotros". Pero, en realidad, Myriam se está riendo porque detrás de la profesora está el perro del colegio y se paró de cabeza.

Luego de leer la historia, responde las siguientes preguntas:

¿Qué piensa Luis?

---

---

¿Qué piensa Sandra?

---

---

¿Qué piensa Myriam?

---

---



## Historias desafortunadas

### ¡A mí no me gustan los gatos!

La abuelita de Katty hace peluches para venderlos. La abuela, que vive en la casa de Katty, le dijo a su nieta: "Si tú quieres, yo puedo hacer un gatito de peluche para que se lo des a alguna amiga especial". Katty se puso muy contenta y pensó en que el cumpleaños de su amiga Lulú estaba cerca. Katty le preguntó a Lulú de qué color le gustaría el gatito de peluche, pero Lulú se puso furiosa y le gritó: "¡A mí no me gustan los gatos!". Katty no entendía qué le pasaba a Lulú; pensó que había sido muy grosera y ya no se merecía un regalo de cumpleaños. Triste, volvió con su abuela y le explicó que no podían regalarle el gatito de peluche a Lulú porque a ella no le gustaban esos animales.

Conoce la historia de Lulú para que puedas comprenderla:

"Yo soy Lulú y antes me gustaban mucho los gatos, pero ya no. Ahora no me gusta nada que tenga que ver con ellos, ni fotos, ni peluches, ni nada. En mi casa había un gato que se llamaba Santino y yo lo quería mucho, era mi mejor amigo. Todos los días por la mañana, Santino me despertaba con sus sonidos "Miau Miau Miau". Mi papá lo dejaba entrar hasta mi cuarto y él se metía entre las sábanas y empezaba a rasguñarme suavemente como queriendo llamar mi atención. No paraba de maullar hasta que yo me despertara y lo saludara. Recuerdo que solía decirle: "¡Hola, gatito! ¡Buenos días!". Yo siempre me despertaba feliz porque sabía que mi mascota más querida estaría ahí a mi lado cada mañana. Pero, un día, Santino no llegó a despertarme. Me pareció muy raro y me levanté pensando que tal vez mi papá no le había abierto la puerta. Cuando me levanté, mis papás estaban hablando, pero yo no veía a Santino por ningún lado. Lo busqué bajo la mesa del comedor, detrás de los asientos y en una bolsa donde él solía meterse para dormir. Pero Santino no estaba. Le pregunté a mi mamá por mi gato y me dijo: "Siéntate porque algo malo le pasó al gatito". Yo empecé a sentir que mis manos temblaban y respiraba más rápido de lo normal.

Mi mamá se puso a llorar y me dijo que Santino había salido corriendo hasta la avenida y lo había atropellado un carro. Yo recuerdo que lloré todo el día, mis papás no me dejaron verlo porque había quedado muy golpeado. Ellos lo llevaron a un cementerio para gatos y, a veces, me llevan para visitarlo.

Aún pienso en Santino y lloro porque me hace mucha falta mi querida mascota. Era mi mejor amigo, como un pequeño hermano con quien compartía muchos momentos todos los días. Recuerdo que, cada vez que yo llegaba, Santino estaba esperándome en mi cuarto y enrollaba su cola en mi pierna como un saludo. Siempre lo voy a extrañar. A veces, sueño que viene a despertarme con sus maullidos y rasguños, pero, de pronto, me despierto y me doy cuenta de que era un sueño. Desde entonces, no me gusta ver nada que tenga que ver con gatos, ni fotos, ni peluches ni nada que me recuerde a Santino, mi amada mascota a la que nunca voy a olvidar".



Incluyo al que está solo.

**ROL 1**

**Instrucciones para el juego de roles**

Tú no tienes muchos amigos.

Te sientes un poco triste.

De repente, se te acerca un compañero que no conoces mucho y comienza a hablarte.

Responde a sus preguntas.

**ROL 2**

**Instrucciones para el juego de roles**

Tú tienes muchos amigos.

Te das cuenta de que tu compañero no tiene tantos amigos.

Quieres integrarlo a tu grupo de amigos y así utilizar tu poder de hacerlo sentir bien.

Te acercas a tu compañero y comienzas a hablarle, utilizando las estrategias que aprendiste.



**ROL 1**

**Instrucciones para el juego de roles**

Tú no tienes muchos amigos.

Te sientes un poco triste.

De repente, se te acerca un compañero que no conoces mucho y comienza a hablarte.

Responde a sus preguntas.

**ROL 2**

**Instrucciones para el juego de roles**

Tú tienes muchos amigos.

Te das cuenta de que tu compañero no tiene tantos amigos.

Quieres integrarlo a tu grupo de amigos y así utilizar tu poder de hacerlo sentir bien.

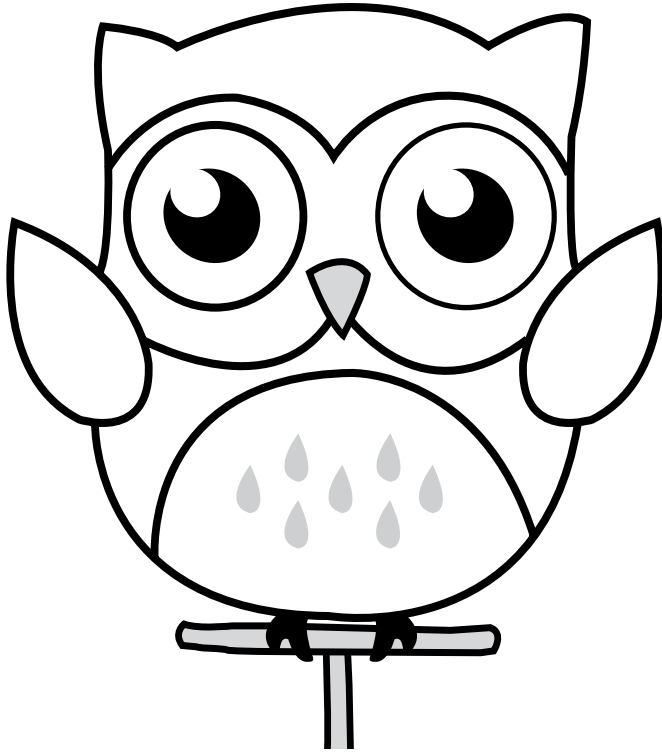
Te acercas a tu compañero y comienzas a hablarle, utilizando las estrategias que aprendiste.





Muestro interés sin usar palabras  
cuando escucho a los demás.

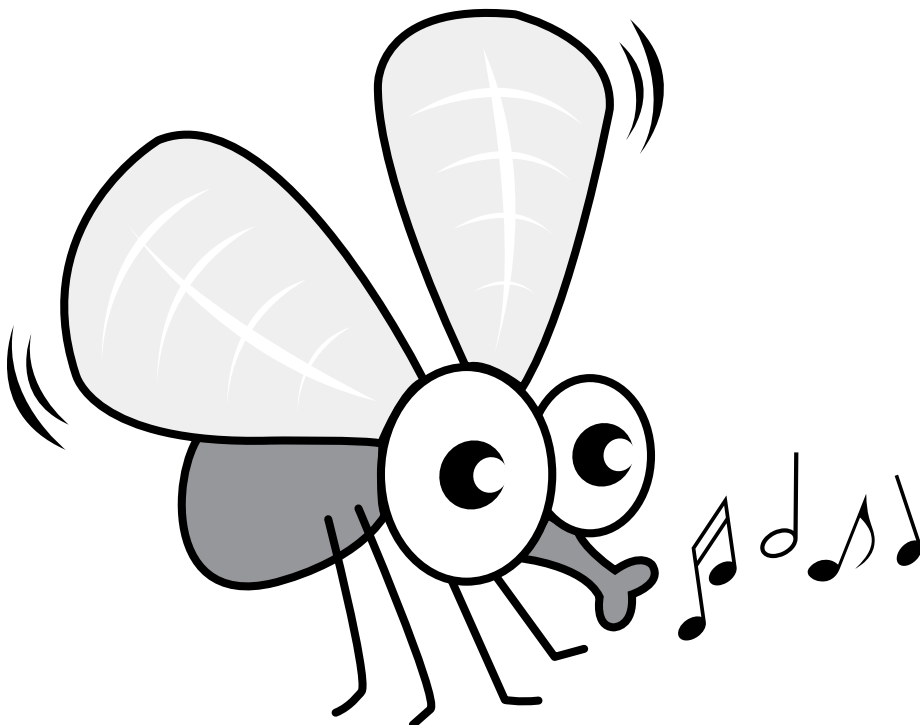
## Aprendo a escuchar activamente con Ema y Tito



**E:** Expreso con mi cara.

**M:** Miro a los ojos.

**A:** Asiento con mi cabeza





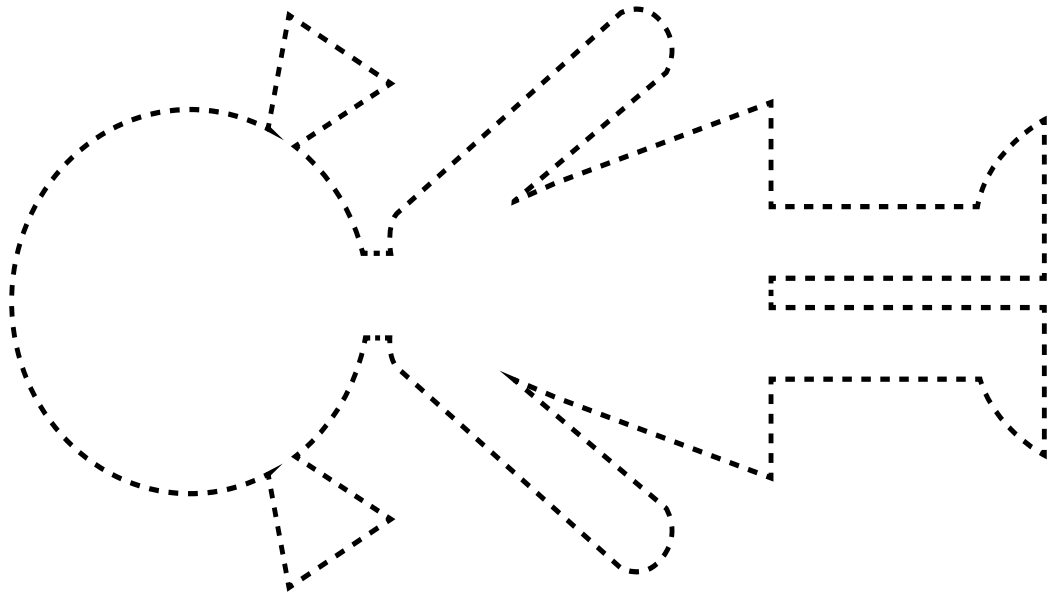
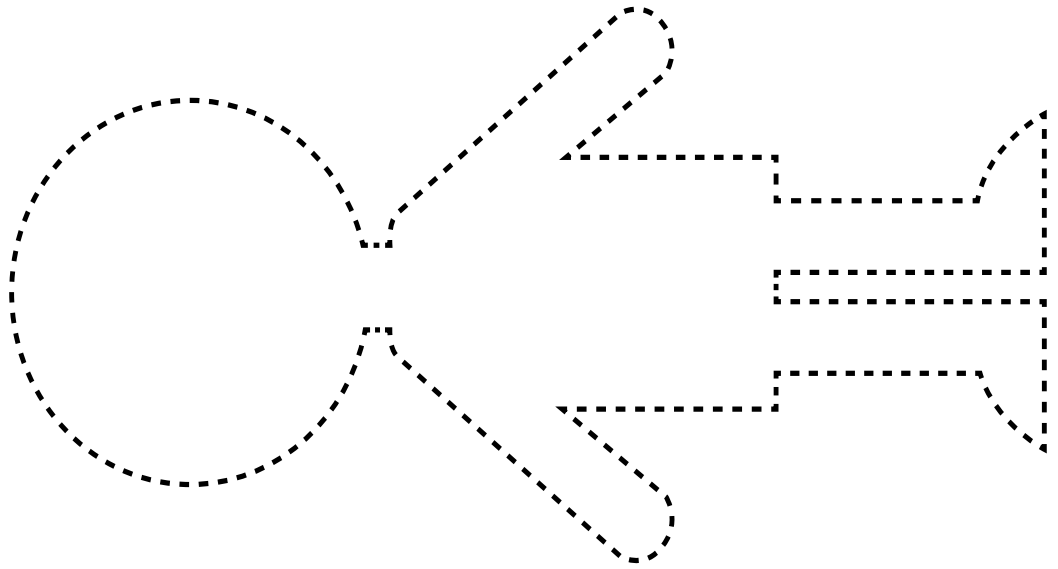
## Cuatro pasos para manejar situaciones que me hacen sentir cólera

1. **PARO** y hago una pausa.
2. **ME CALMO** cuando siento cólera.
3. **PIENSO** qué puedo hacer para solucionar la situación.
4. **DECIDO** cuál es la mejor opción.





Niny y Wilson





## Mi autorretrato



## Mi meta

La meta que me he propuesto lograr es:

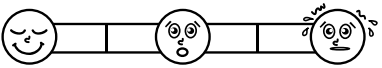
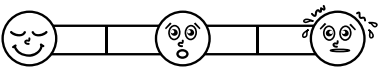
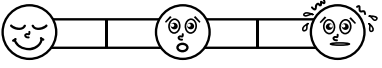
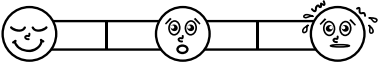
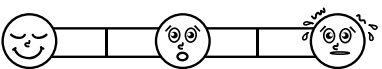
## Siguiendo mi progreso

Día No.	¿Practiqué? ¿Lo logré?		¿Qué te ayudó? ¿Qué no te ayudó?
	Sí	No	
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			
<b>Al final de la semana:</b>			
¿Qué logré?			
¿Qué puedo mejorar?			



## ¿Qué me estresa y cuánto?

Perfil de estrés de: \_\_\_\_\_

<p>Situaciones más estresantes</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	 
<p>Situaciones menos estresantes</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	 
<p>La situación que yo pensé</p> <p>_____</p>	

### Lista de situaciones para clasificar:

1. No tener grupo para un trabajo en clase
2. Pedirle ayuda a un compañero con una tarea y no saber si querrá ayudarme
3. Que estén comentando un chisme de mí que no es cierto
4. Tener que presentar mi trabajo frente a toda la clase
5. Que un amigo necesite mi ayuda con un curso y no saber cómo ayudarlo
6. Salir a la pizarra y no saber la respuesta





## Gloria, la sinmemoria

Gloria, la sinmemoria, era una lorita muy verde que, aunque era muy chistosa y amigable, tenía un gran problema: siempre que cometía un error, se le olvidaba y volvía a cometerlo de nuevo. Por ejemplo, a su vecino Colibrí no le gustaba que le hicieran cosquillas, y Gloria, siempre que lo saludaba, le hacía cosquillas. Colibrí le decía: "¡Gloria, ya te he dicho que no me gustan las cosquillas porque se me caen las plumas!". Pero Gloria lo olvidaba y como le gustaba hacerles cosquillas a sus amigos y amigas, lo volvía a hacer. Por este pequeño problema, ella había perdido varios amigos y amigas. En otra ocasión, le mintió a Búho a manera de broma, y Búho llegó tarde a una fiesta por su culpa. Gloria se sintió muy mal de que su broma hubiera llegado tan lejos, pero se le olvidó y de nuevo volvió a mentirle a Búho. Entonces, ella empezó a quedarse muy sola hasta que su madre le regaló un cuaderno en el que podía escribir sus aprendizajes y así no olvidarlos nunca más. Poco a poco, Gloria ha ido recuperando a sus amigos y amigas y, además, le está yendo mejor en la escuela porque su cuaderno le hace recordar las enseñanzas y aprendizajes de su vida.

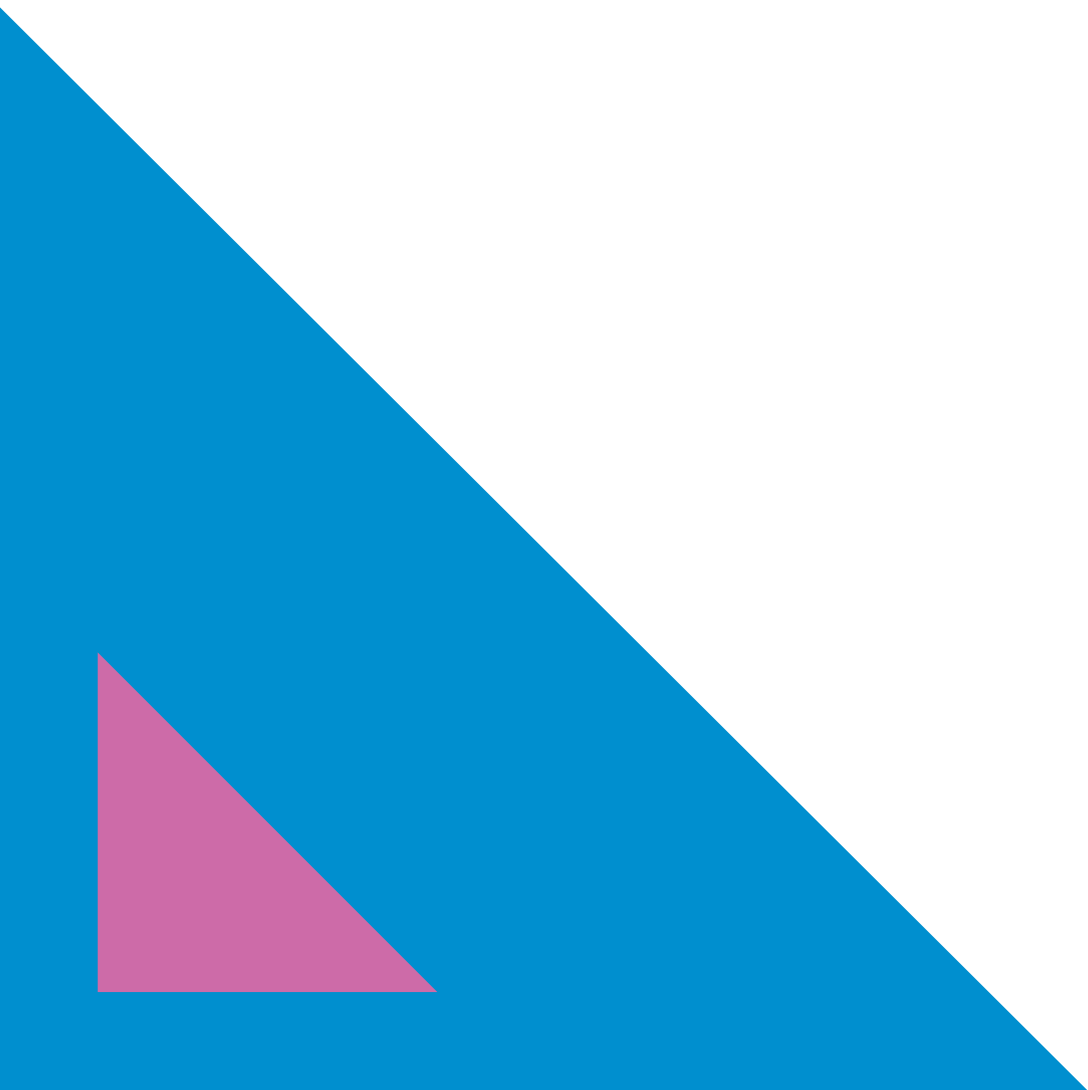
## Codorniz, el aprendiz

Codorniz era un pequeño pajarito que, a veces, no sabía cómo comportarse con sus compañeros del colegio. Por ejemplo, cuando a Codorniz le gustaban los lápices de alguno de sus compañeros, los tomaba sin pedir permiso y no los devolvía. A veces, en el recreo, empujaba a otros pájaros que estaban jugando en la misma cuerda y los hacía caer. A Codorniz no le gustaba jugar con los pájaros más pequeños y, a veces, les gritaba: "¡No quiero jugar con ustedes!". Como podrán imaginarse, a muchos compañeros no les gustaba pasar tiempo con Codorniz porque él los hacía sentir mal. Una vez, Codorniz empezó a mirar con detalle qué ocurría cada vez que hacía algo que a sus compañeros no les gustaba. Por ejemplo, cuando tomaba sus lápices, muchos de ellos se quedaban sin poder escribir en la clase de Matemáticas y la profesora se molestaba con ellos. Esto hizo que Codorniz se sintiera culpable y triste por haber tomado los lápices de sus compañeros sin permiso y no devolverlos. En otra ocasión, cuando se quedó jugando solo en la cuerda, se dio cuenta de que todos los pajaritos que él había empujado habían quedado adoloridos y sus plumas se les habían caído. Codorniz se sintió terrible al ver todas las plumas regadas en el pasto. Finalmente, cuando encontró a un pájaro pequeño llorando porque no tenía con quién jugar en el recreo, Codorniz se acordó de todas las veces que había rechazado a estos pequeños y se sintió tristísimo de que estuvieran solos por su culpa. Así, una hermosa mañana, Codorniz decidió volverse "Codorniz, el aprendiz" y se prometió a sí mismo aprender de sus errores para poderse sentir bien consigo mismo al no lastimar a los demás. Codorniz había aprendido que no podía tomar las cosas de otras personas sin permiso y sin devolverlas, que se puede compartir mientras jugamos sin necesidad de empujar o agredir, y que jugar con los pequeños es más divertido de lo que había imaginado. En todo caso, si no deseaba jugar con ellos, podía hablarles con respeto y amabilidad, sin herir sus sentimientos. ¡Nunca iba a olvidar todos estos valiosos aprendizajes!

## Siento, Evalúo y Aprendo

Duván le prometió a Tatiana que la acompañaría a su casa después de la escuela, porque a ella le dolía una rodilla y necesitaba ayuda para caminar. Cuando terminaron las clases, Tatiana esperó y esperó a Duván, pero él nunca llegó. Tatiana tuvo que caminar sola hasta su casa y se preocupó de que a Duván le hubiera pasado algo. Sucedió que a Duván un amigo lo invitó a jugar fútbol después del colegio, y como no sabía qué excusa darle a Tatiana para no acompañarla, la dejó esperando. Sin embargo, mientras estuvo jugando fútbol no pudo dejar de pensar en lo que había hecho.

Emociones de los personajes	Posibles consecuencias para los personajes	Posibles aprendizajes de Duván





**BANCO MUNDIAL**  
BIRF • AIF | GRUPO BANCO MUNDIAL