



Cuaderno de trabajo

Quinto 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. A Distraidín le encantaba ir a la escuela y aprender muchas cosas nuevas. Su profesora Rita le enseñaba a multiplicar y dividir, a leer y escribir, y muchas otras cosas divertidas.

Distraidín llegaba todos los días a su casa con muchas ganas de hacer sus tareas. Abría su cuaderno y empezaba a trabajar: "25 dividido 5 es igual a... ¡Uy! ¡Me acordé del chiste del pollito que me contó Diana hoy! Qué risa me dio... Pero después Diana no quiso jugar conmigo... ¿Será que está enojada por algo que hice?... Y ahora que me acuerdo del pollito... el otro día vi uno cuando iba caminando hacia la escuela... Y ese día llevaba mis zapatos muy sucios, ¿cómo estaban mis zapatos hoy? ¿Será que tengo que limpiarlos? Mmm... creo que mejor voy a mirar si mis zapatos están sucios. ¿O mejor le escribo una carta a Diana preguntándole si está enojada conmigo?".

Y así, Distraidín se preocupaba porque no había limpiado sus zapatos, porque Diana tal vez estaba enojada con él... En fin, dejaba a un lado las multiplicaciones y las divisiones, y se ponía a hacer otras cosas. Cuando se daba cuenta, ¡ya era hora de dormir y no había empezado sus tareas! ¡Qué angustia le daba a Distraidín no terminar sus tareas!

Esta situación se repetía todos los días y Distraidín se sentía frecuentemente angustiado y preocupado por cosas que pasaron el día anterior o por cosas que tenía que hacer para el día siguiente. Y lo peor de todo: ¡No lograba concentrarse para hacer sus tareas! Ya incluso no le gustaba tanto ir a la escuela.

Un día, Distraidín iba caminando de regreso a su casa y un hombre con un aspecto muy divertido lo saludó: "Hola, soy 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!

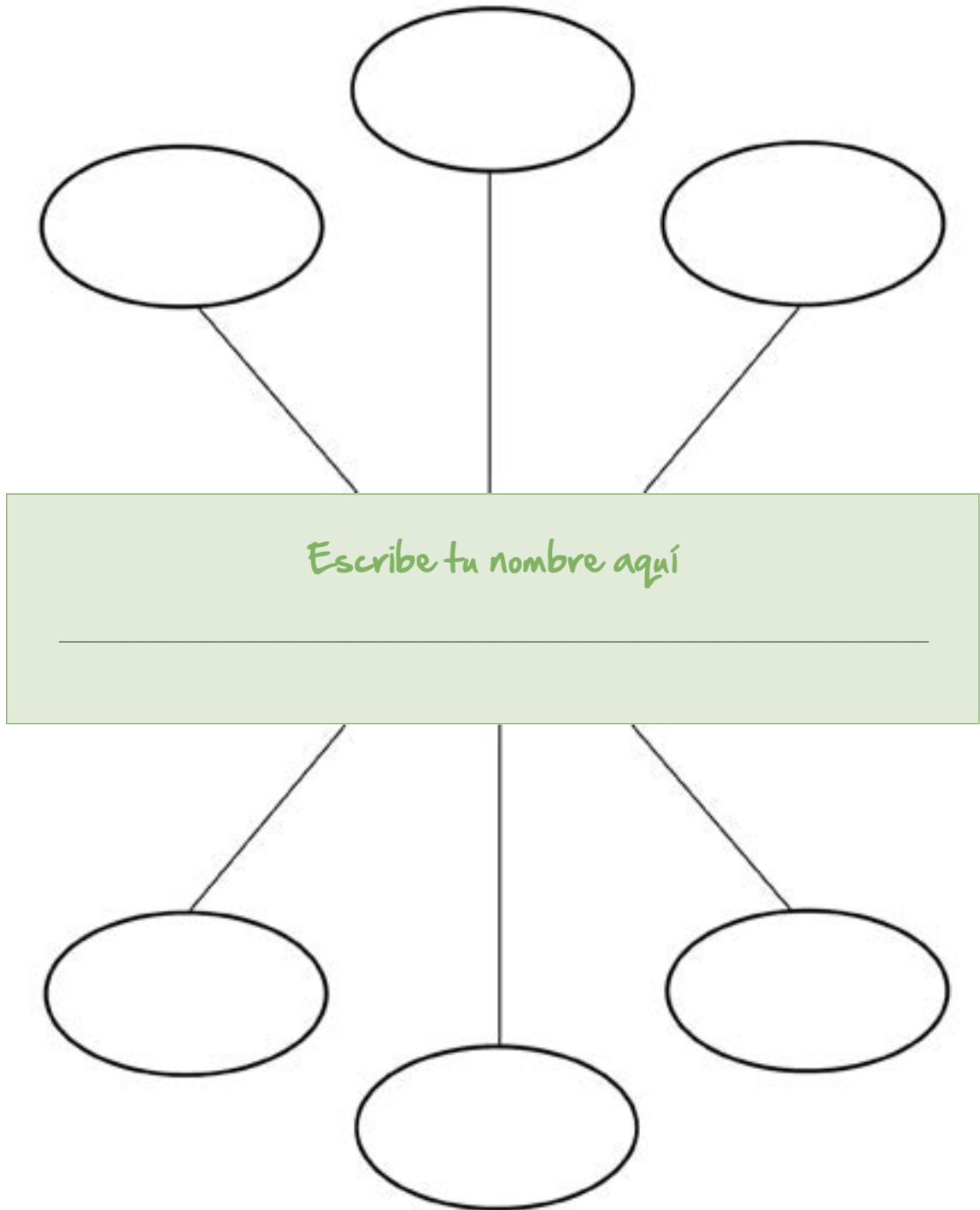
El Capitán Atento le contó: "A mí también me pasaba algo parecido. Muchas veces, cuando tenía que hacer algo, me ponía a pensar en muchas otras cosas. En lo que me había pasado ayer, en lo que tendría que hacer mañana. Me sentía preocupado y ansioso. Mi mente iba viajando como un barco en el mar, siempre yendo de un pensamiento a otro. Fue entonces cuando pensé: 'Tengo que respirar profundo y estar atento a lo que estoy haciendo en este momento'. Cuando quiero que eso pase, yo me imagino que le pongo un ancla a mi mente para que se quede quieta y se concentre en mi respiración. Cuando me concentro en mi respiración mi mente se queda muy quieta poniendo atención solamente al presente. ¡Ahora me siento mucho más tranquilo!".



ANCLO MI MENTE Y ME CONCENTRO EN MI RESPIRACIÓN



¿Qué te gusta de mí?



Carta para mí mismo cuando alguien dude de mí

Fecha: _____

Querido (escribe tu nombre aquí), _____

Sé que quieres aprender algo y que te has esforzado pero todavía no lo logras. También sé que hay personas que dudan de ti y que no creen que lo vayas a conseguir. Para eso quería recordarte que tú lograste aprender.. (escribe algo que hayas aprendido) _____

Aunque era muy difícil y te costó trabajo y te tomó tiempo. Recuerda que cuando las personas duden de ti puedes:

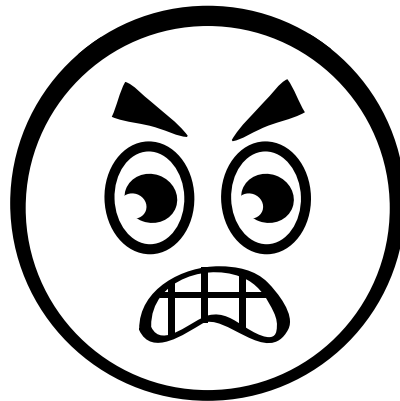
Así podrás tener confianza y lograr aprender lo que te hayas propuesto, aunque haya personas que lo duden. Podrás triunfar como Shakira y como muchos otros lo han hecho.

Atentamente,

.....

(Firma)

¿Cuáles son mis activadores?

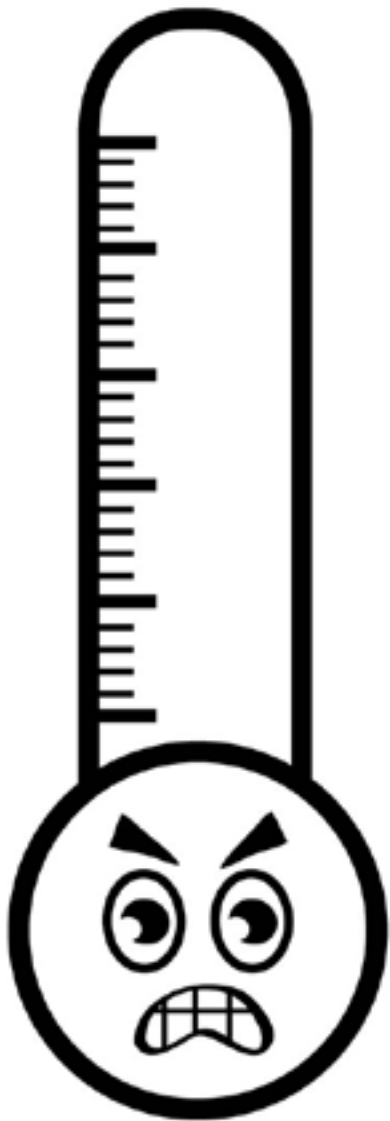


1

2

3

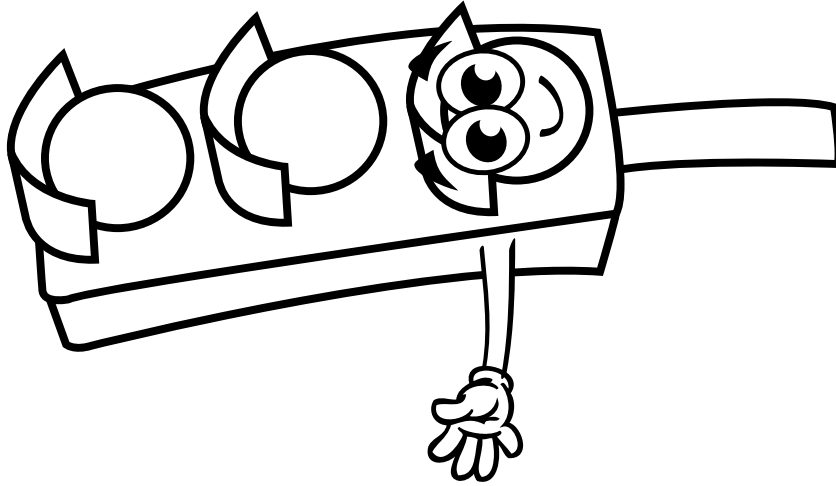
Siento cólera con diferente intensidad



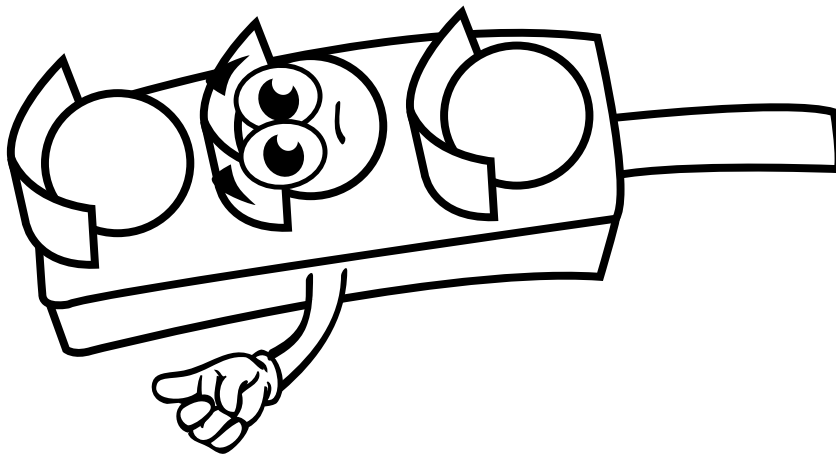
ALTA

MEDIA

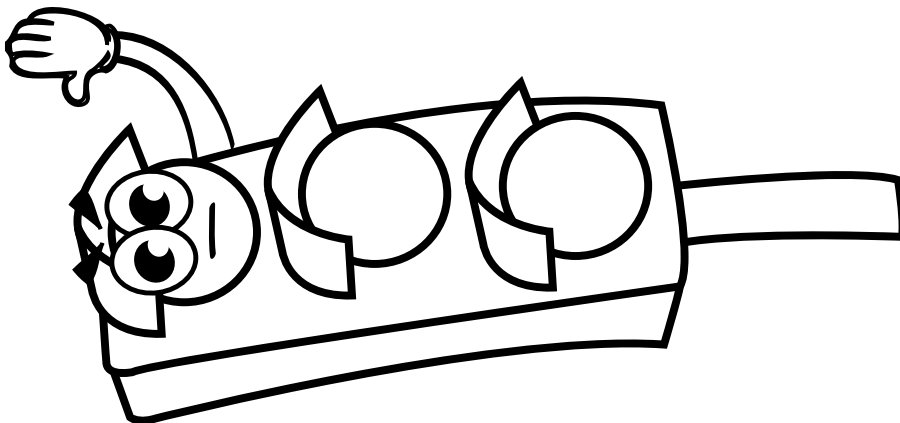
BAJA



SÍGO



ME COMO



PARO!

El mensaje secreto

Mi mensaje secreto para ti es que:

Te quiero invitar a...

Te felicito...

Te doy las gracias por...

Mantengo la calma cuando no hay nada que pueda hacer para solucionar algo.

Juego de roles

(Corta por las líneas punteadas.)

<p></p> <p>Rol 1 Tú representas a SABINA: PIENSO Y RESPONDO LA PREGUNTA ¿QUÉ PUEDO Y QUÉ NO PUEDO CAMBIAR EN ESTA SITUACIÓN?</p>	<p>Rol 2 Tú representas a SERENA: ME CALMO Y ACEPTO LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR</p>	<p>Rol 3 Tú representas a VALENTÍN: ME ARMO DE VALOR PARA CAMBIAR ALGO QUE NO ME GUSTA</p>
<p>Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo. Tu rol es ayudarlo a pensar qué cosas puede o no cambiar en esa situación. Para eso, puedes hacerle preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué podrías cambiar en esta situación? • ¿Qué no podrías cambiar? 	<p>Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo, y la situación no tiene solución. Tu rol es ayudarlo a calmarse y a aceptarlo. Para eso puedes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sugerirle maneras para calmarse. • Ayudarlo a encontrar formas de aceptar la situación tal como es y aprovecharla. • Ayudarlo a enfocarse en ser paciente frente a las cosas que no podemos cambiar ahora, pues quizás podrían cambiar en el futuro. 	<p>Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo. Tu rol es ayudarlo a concentrarse en su meta y motivarlo a pensar en maneras en las que puede actuar para resolver la situación. Para eso puedes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntarle si ha pensado en lograr lo que quiere de otra forma, y animarlo para que lo haga. • Darle ideas sobre cómo puede solucionar la situación y ánimos para que actúe.
<p>El frustrado Situación 1</p>	<p>El frustrado Situación 2</p>	<p>El frustrado Situación 3</p>
<p>Quieres salir a jugar al recreo, pero primero debes terminar varios ejercicios de matemáticas. Todos tus amigos terminan los ejercicios y salen a jugar, pero tú no puedes salir porque no los has terminado. Te sientes muy enojado porque a ti te gusta mucho salir a jugar al recreo y piensas que no podrás volver a hacerlo.</p> <p>En la dramatización tu rol es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar tu historia • Mostrarte enojado y desesperado porque no lograste lo que querías • Decir: "Ahora no volveré a salir al recreo" 	<p>Tu sueño es formar parte del grupo de baile del colegio. Practicas por mucho tiempo, pero cuando escogen a los integrantes, tú no quedas seleccionado. Te sientes muy mal y piensas que perdiste el tiempo practicando los pasos porque, al final, no te escogieron. El próximo semestre se abre una nueva convocatoria.</p> <p>En la dramatización tu rol es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar tu historia • Mostrarte triste y aburrido porque no quedaste seleccionado • Decir: "Yo quería con todas mis fuerzas entrar al grupo de baile" 	<p>Tus amigos del barrio te invitan a salir, pero no puedes porque debes ayudar a tu mamá con las labores de la casa y aunque te esforzaste mucho por terminarlas a tiempo, no lo lograste.</p> <p>En la dramatización tu rol es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar tu historia • Mostrarte enojado porque no lograste terminar a tiempo y ahora no puedes salir • Decir: "Qué roche que fui el único que no pudo salir" <p></p>

¡Construyamos un patio nuevo!

1. Tú serás **el director**

El colegio del cual eres director recibió una donación de dinero y los niños de quinto grado han solicitado usarlo para construir un nuevo patio de recreo. Sin embargo, como director del colegio sabes que eso puede ser muy costoso y piensas que el dinero de la donación se debería gastar en artículos deportivos para que los estudiantes puedan jugar con ellos durante el recreo.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que el dinero disponible no debe usarse para construir el patio nuevo, sino para comprar otras cosas.

2. Tú serás **el encargado de la limpieza**

En el colegio donde trabajas quieren construir un nuevo patio. Tú no estás de acuerdo con esa decisión porque sabes que los niños siempre dejan basura y desorden en el patio que hay y, si construyen uno nuevo, tú y tus compañeros de trabajo, que hacen la limpieza, tendrán que trabajar el doble.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que no es una buena idea construir el patio nuevo porque ustedes no quieren trabajar el doble.

3. Tú serás **un estudiante de quinto grado**

Tu colegio acaba de recibir una donación de dinero y tú y tus compañeros quieren proponer que con eso se construya un patio nuevo en el colegio. Tú piensas que en el patio actual los estudiantes mayores no pueden correr rápido porque como hay estudiantes pequeños los pueden tumbar. Tú y tus compañeros ya están aburridos de eso y quieren proponer que se haga un nuevo patio en un lugar que hay disponible junto a la escuela. Allí, solo tendrían que poner una cerca o un muro para encerrar el lugar y ¡listo!

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que los niños de quinto grado necesitan un nuevo patio para poder correr y jugar libremente.

4. Tú serás **un profesor**

En el colegio donde trabajas, se recibió una donación de dinero. Tus alumnos van a proponer que se use para hacer un patio nuevo porque el que hay, al parecer, es muy pequeño para que grandes y chicos puedan jugar cómodamente. Tú piensas que es una buena idea, porque si hacen un patio nuevo no tendrás que andar detrás de los niños de quinto durante todo el recreo pidiéndoles que tengan cuidado con los más pequeños cuando corren.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que es una buena idea construir el patio nuevo porque, así, tú no tendrás que gastar tu tiempo de descanso pendiente de que los más grandes no lastimen a los menores.

Mi carta para Edwin Béjar

Escríbele una carta a Edwin Béjar siguiendo la guía propuesta a continuación:

Fecha:

Estimado Edwin Béjar:

En la clase, hicimos un ejercicio en el cual aprendí que, al no tener la posibilidad de ver, (Escribe lo que aprendiste del ejercicio inicial sobre la vista.)


Mientras no podía ver, me sentí (Escribe las emociones que sentiste cuando no podías ver.)


Luego, escuchamos tu historia sobre el concurso de fiscal en Cusco y yo me sentí (Escribe cómo te sentiste al escuchar la historia de Edwin.)

Finalmente, quiero felicitarte por (Escríbele un mensaje de felicitación por haber ganado el concurso.) _____

Atentamente,

Mi hoja de vida: Mis fortalezas y cualidades para ayudar




(Mi foto)


Mi nombre

1. Soy bueno para _____ y puedo ofrecer mi ayuda en esto si me necesitan.
2. Me gusta compartir esto: _____ y cuando lo hago me siento _____.
3. Una situación que recuerdo en la que ayudé o compartí fue _____

4. Yo a veces necesito ayuda, en especial para _____

Por favor no duden en buscarme si les interesa mi hoja de vida.

Firma _____



El Misterio¹

Lee el siguiente párrafo en silencio. Esto fue lo que te pasó:

Anoche, cuando tu mamá llegó a la casa, reunió a toda la familia para contarles que el pago de su sueldo se iba a demorar más de lo normal y que, por esta razón, toda la familia iba a tener que ahorrar hasta que el siguiente pago llegara. Tu papá se molestó mucho porque con el sueldo de los dos estaban pensando pagar unas cuentas pendientes de la casa que eran urgentes. Por esta razón, ella y tu papá tuvieron una discusión, lo cual te dejó muy preocupado. Además, tú estás muy triste porque tu mamá te había prometido llevarte al parque de diversiones, pero, por la demora de su sueldo, esto no será posible. Como viste que tus papás estaban discutiendo, tú decidiste no decir nada, aunque te sigues sintiendo muy mal. Al día siguiente, llegas al colegio y les cuentas a tus amigos.

Luego, lee lo que está subrayado para todo el salón y trata de mostrarte triste:

Ayer tuve un problema en casa y estoy triste y preocupado.

OJO: Cuando te hagan preguntas, deberás responder con la información del párrafo de arriba. Solo responde a la información que te pregunten y trata de no dar muchos detalles, a menos que te los pidan con preguntas específicas. ¡Recuerda que debe ser difícil para tus compañeros adivinar el misterio!!

1. Caso y actividad adaptada de Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

Oswaldo y León

León es el estudiante más grande y fuerte de quinto grado. Además, tiene muchos amigos y sus compañeros que hacen todo lo que él les dice. Por ejemplo, el otro día León tenía hambre y obligó a Oswaldo a comprarle comida en el quiosco de la escuela. Oswaldo no tenía mucha plata, pero no fue capaz de decir que no e hizo lo que León le ordenó.

Oswaldo, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos ni amigas, y algunos dicen que es muy raro porque en los recreos se la pasa solo.

A León le parece muy gracioso el aspecto de Oswaldo y se burla permanentemente de él, llamándolo "Oswaldo, cabeza de petardo".

Oswaldo se siente muy frustrado con esta situación. Ir a la escuela se ha vuelto una pesadilla para él, pues sabe que, desde que llega hasta que sale, León le hará la vida imposible.

Pipe y Rosina

Rosina es la estudiante más popular de quinto grado. Tiene muchos amigos y amigas y, en el recreo, todos sus compañeros quieren estar con ella.

Sin embargo, Rosina no siempre es amable con todos. Específicamente, le parece divertido molestar a Pipe, un estudiante callado y solitario que siempre se sienta en la última fila del salón de clases.

Rosina sabe que Pipe es muy inteligente y todas las semanas lo amenaza para que le haga sus tareas. Le dice: "Cuidado, Pipe. Ya sabes que si no me traes lista la tarea de matemáticas para mañana, le voy a decir a todos que quieres ser el enamorado de Lorena".

Pipe, avergonzado, no es capaz de defenderse porque sabe que Rosina es muy popular y todos sus compañeros hacen lo que ella dice. Se siente frustrado y enojado, y no sabe qué hacer para que Rosina deje de amenazarlo.

¿Qué podría hacer Pipe para que Rosina deje de amenazarlo? *Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas, es decir, NO agresivas que puedan.*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Qué podríamos hacer para defender a Pipe , y que Rosina deje de amenazarlo? *Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas, es decir, NO agresivas que puedan.*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ante un conflicto...

1. **Cálmate**, sobre todo si tienes cólera. Busca la manera de calmarte para poder solucionar la situación.
2. **Evalúa**: Analiza la situación: ¿Cuál es el problema? ¿Qué quieres lograr?
3. **Resuelve**. Haz una lluvia de ideas de todo lo que se te ocurra para poder solucionar esta situación.
4. **Actúa**. Escoge la mejor opción para todos y actúa sin agresión.

Automonitoreo mis contribuciones
al logro de una meta grupal.

Mi seguimiento

1. Anota la meta de tu grupo.
2. Anota tu propia meta (sólo una). Esto es lo que puedes hacer tú, para que tu grupo alcance la meta propuesta.
3. Cada día, marca con una equis ("X") si lo lograste, si no lo lograste o si lo lograste un poco. Si quieres, puedes escribir alguna idea que se te ocurra para poder mejorar y hacerlo mejor al día siguiente.

La meta de mi grupo es:				
Para cumplirla yo tengo que:				
	No lo logré	Lo logré un poco	¡Lo logré!	¿Cómo puedo mejorar?
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				

Puedes repetir el ciclo otra semana si aún no has cumplido la meta.

Intento de nuevo y me esfuerzo más cuando algo me sale mal.

Mi diario de errores

En este diario anotaré todos los días algún error que me ayudó a aprender y esforzarme para ser mejor.

DÍA 1		
¿Qué aprendí hoy?	¿Qué error me ayudó a aprender esto y cómo?	¿Cómo puedo esforzarme más?
DÍA 2		
¿Qué aprendí hoy?	¿Qué error me ayudó a aprender esto y cómo?	¿Cómo puedo esforzarme más?
DÍA 3		
¿Qué aprendí hoy?	¿Qué error me ayudó a aprender esto y cómo?	¿Cómo puedo esforzarme más?

DÍA 4		
¿Qué aprendí hoy?	¿Qué error me ayudó a aprender esto y cómo?	¿Cómo puedo esforzarme más?

DÍA 5		
¿Qué aprendí hoy?	¿Qué error me ayudó a aprender esto y cómo?	¿Cómo puedo esforzarme más?

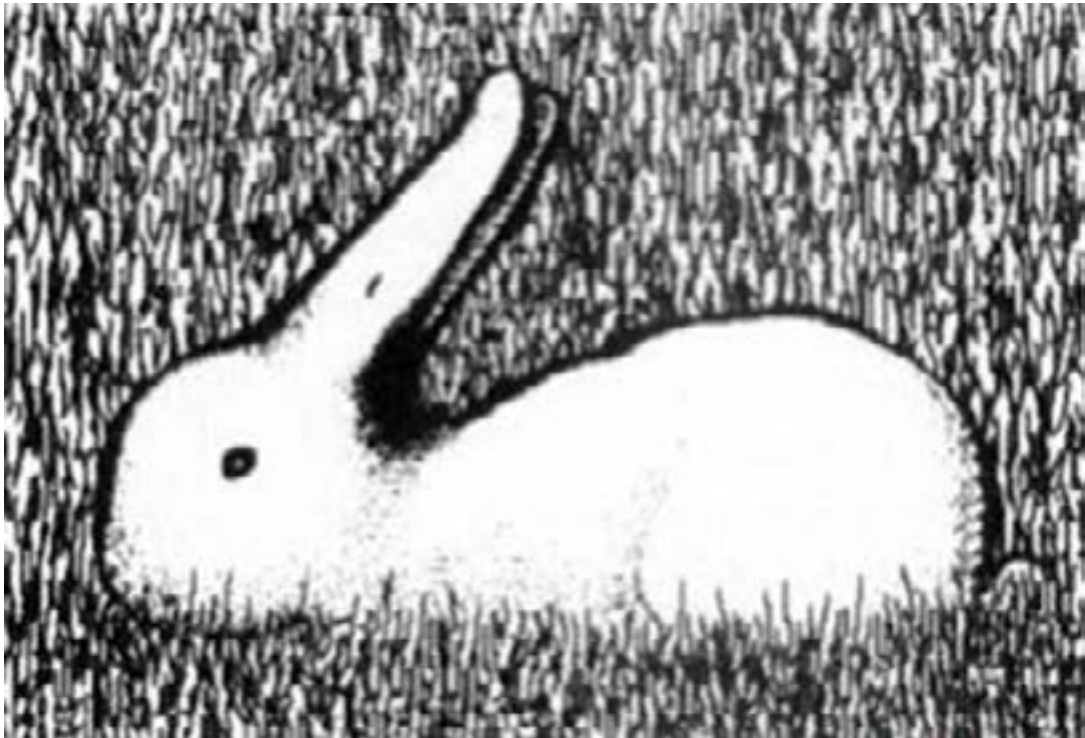
DÍA 6		
¿Qué aprendí hoy?	¿Qué error me ayudó a aprender esto y cómo?	¿Cómo puedo esforzarme más?

DÍA 7		
¿Qué aprendí hoy?	¿Qué error me ayudó a aprender esto y cómo?	¿Cómo puedo esforzarme más?

De carga negativa a carga positiva

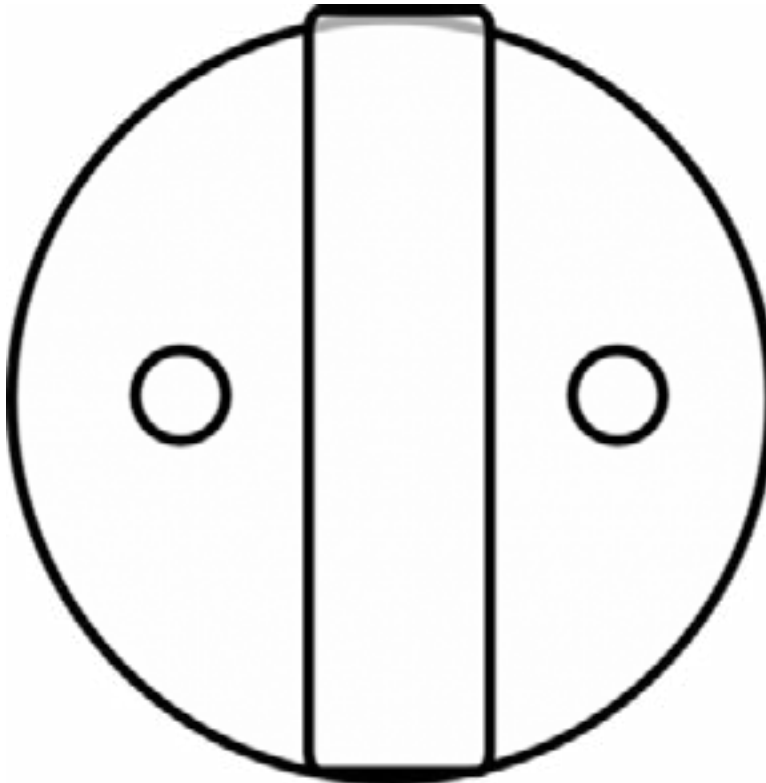
 → <i>Carga negativa a positiva</i> → 		
Situación	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Un amigo no quiso hablarme hoy	<ul style="list-style-type: none"> • Seguramente me lo merezco • Debe ser que la gente no quiere hablar conmigo • Nunca volverá a hablarme • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede estar teniendo un mal día • Le daré tiempo y mañana le preguntaré qué ocurre • _____
Todos mis amigos pasaron el examen menos yo		
Un estudiante de un grado mayor me llamó tonto		
Mi propio ejemplo: _____ _____ _____		

¿Qué ves?²



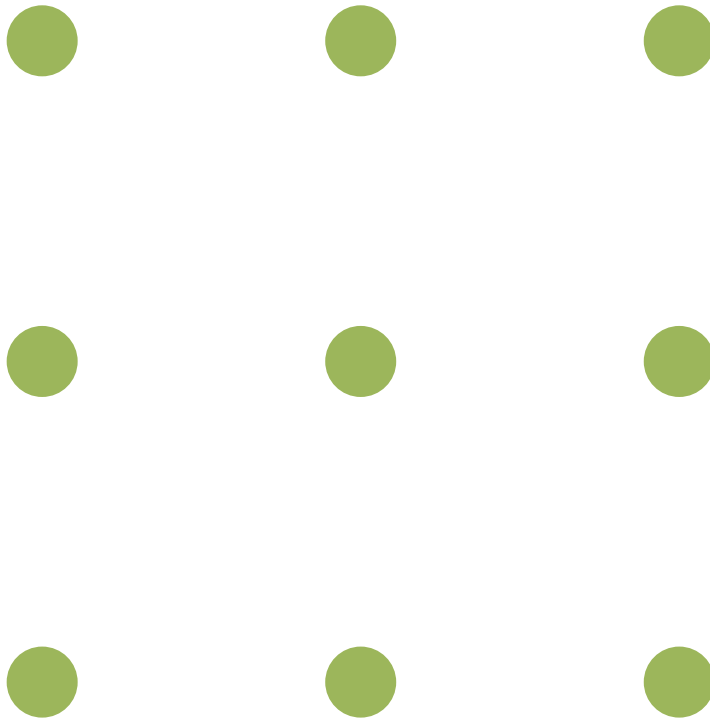
2. Eddy, S. (2007) Patonejo [Ilustración]. Recuperado en Noviembre del 2015 de <http://blog-sheila.blogspot.com.co/2007/07/imagenes-ambiguas.html>

¿y aquí qué ves?



Nueve puntos

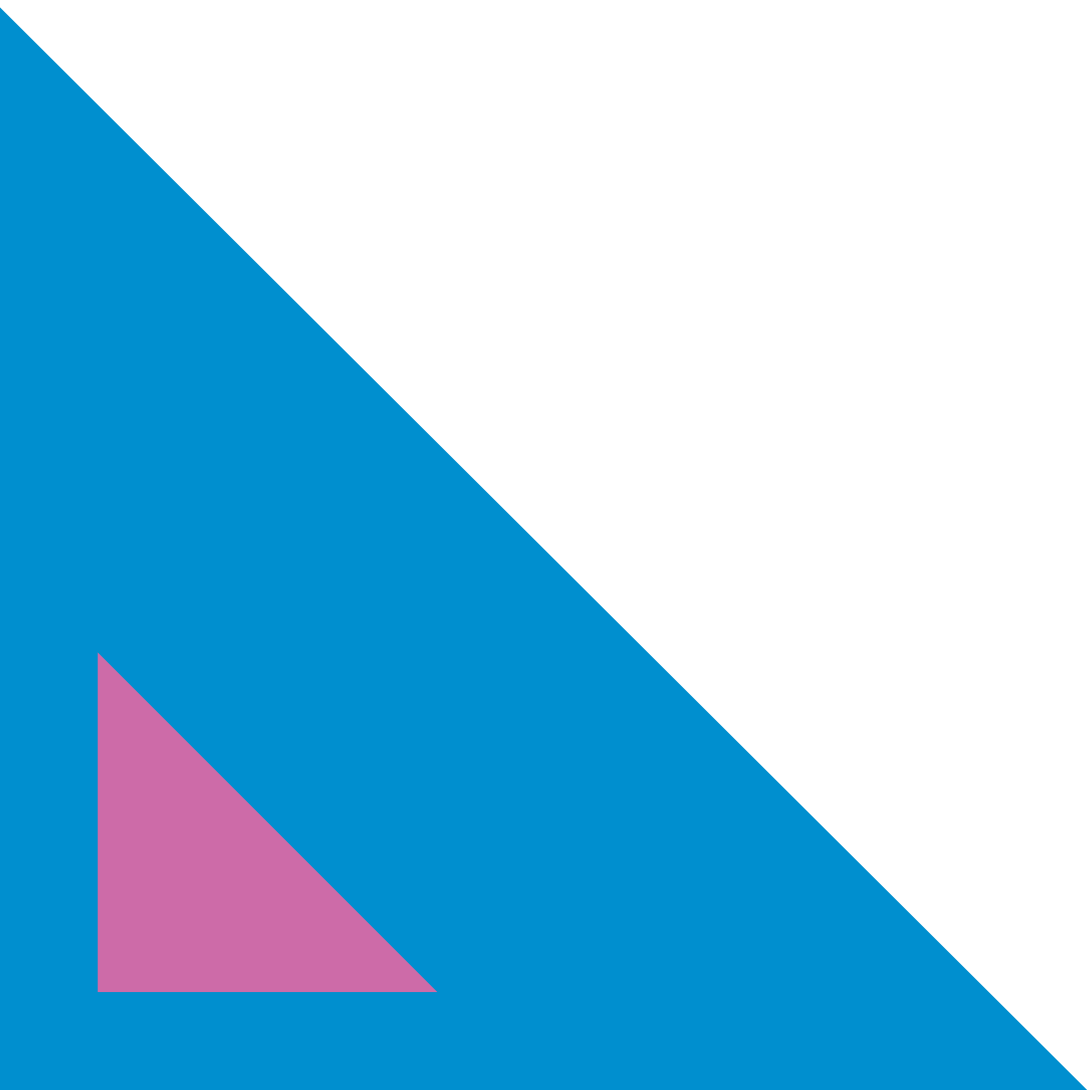
Une estos nueve puntos con cuatro líneas rectas. No puedes levantar el lápiz ni puedes pasar por encima de una línea que ya hayas dibujado.



Cuestiono lo que veo y escucho en los medios de comunicación para formar mi propia opinión.



(*) Imagen tomada de <https://plus.google.com/photos/+GuilleSGOTTLOSEN/albums/5762293820782841553>





BANCO MUNDIAL
BIRF • AIF | GRUPO BANCO MUNDIAL