

PRIMARIA

Recursos para el profesorado

Más Recursos 2

Educación emocional • Recursos literarios • Fichas para el desarrollo de la inteligencia • Números a la carta • Comunicación con las familias • Lecturas de las Comunidades Autónomas



Más recursos 2 es una obra colectiva concebida, diseñada y creada en el departamento de Ediciones Educativas de Santillana Educación, S. L., dirigido por **Enrique Juan Redal**.

Dirección de arte: José Crespo González.

Proyecto gráfico: Pep Carrió.

Jefa de proyecto: Rosa Marín González.

Coordinación de ilustración: Carlos Aguilera Sevillano.

Jefe de desarrollo de proyecto: Javier Tejeda de la Calle.

Desarrollo gráfico: José Luis García Bermejo, Raúl de Andrés González,
Rosa Barriga Gaitán y Jorge Gómez Tobar.

Dirección técnica: Ángel García Encinar.

Coordinación técnica: José Luis Verdasco Romero y Raquel Carrasco Ortiz.

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN EDITORIAL

1.º CICLO PRIMARIA

Maite López-Sáez Rodríguez-Piñero.

© 2011 by Santillana Educación, S. L.
Torrelaguna, 60. 28043 Madrid
PRINTED IN SPAIN
Impreso en España por

ISBN: 84-313-0015094-2
CP: 297153
Depósito legal:

La presente obra está protegida por las leyes de derechos de autor y su propiedad intelectual le corresponde a Santillana. A los legítimos usuarios de la misma solo les está permitido realizar fotocopias para su uso como material de aula. Queda prohibida cualquier utilización fuera de los usos permitidos, especialmente aquella que tenga fines comerciales.

Índice Más Recursos 2

Programa de Educación emocional	5
Recursos literarios	53
Fichas para el desarrollo de la inteligencia	77
Números a la carta	117
Comunicación con las familias	149
Lecturas. Para conocer las Comunidades Autónomas.....	177



Programa de Educación emocional

Autor: Antonio Vallés Arándiga.

Edición: Sagrario Luna Rodríguez.

Confección y montaje: Raquel Carrasco Ortiz y Paloma Espejo Roig.

Corrección: Ana M.^a Díaz Villa y Vicente Camacho Díaz.

Índice

Educación emocional

1. Introducción	9
2. Inteligencia emocional y competencias emocionales	10
2. 1. El aprendizaje emocional	13
3. Objetivos para el primer ciclo de Educación Primaria	14
3. 1. Objetivos generales del ciclo	14
3. 2. Objetivos para el primer curso	15
3. 3. Objetivos para el segundo curso	15
4. Actividades y orientaciones didácticas para trabajar las competencias emocionales	16
4. 1. Percepción de las emociones	16
4. 2. Percepción y comprensión de emociones en los demás (empatía)	19
4. 3. Expresión de las emociones	22
4. 4. Comprensión de las emociones	24
4. 5. Regulación de las emociones	26
5. Resolución de conflictos entre compañeros	32
5. 1. Pautas para abordar los conflictos en el aula	32
5. 2. Fases de la resolución de conflictos	33
6. Sugerencias metodológicas	35
6. 1. Los cuentos y las lecturas	36
7. Vocabulario emocional	36
8. Criterios de evaluación	37
9. Bibliografía	39
10. Sitios web	39
Fichas de trabajo fotocopiables	41

1. Introducción

Los contenidos de aprendizaje de carácter cognitivo han sido predominantes en las últimas décadas en el currículo escolar; sin embargo, la dimensión emocional ha estado frecuentemente olvidada y no ha sido objeto del proceso de enseñanza/aprendizaje reglado, como lo han sido las áreas clásicas de Lengua, Matemáticas o Conocimiento del medio, por citar algunas de ellas.

Educar las emociones, gestionarlas, afrontar situaciones difíciles de la vida, solucionar adecuadamente conflictos interpersonales, mostrarse socialmente competente o aprender a ser más feliz son ejemplos de contenidos de aprendizaje que la escuela sistemáticamente no ha contemplado en los currículos de sus etapas educativas. Sin embargo, en los últimos años se ha suscitado la necesidad de afrontar una realidad escolar del comportamiento de nuestros alumnos y alumnas caracterizada por una ausencia notable de control emocional, con casos de conflictividad y agresividad, un lenguaje carente de comunicación emocional efectiva y eficaz, ausencia de actitudes empáticas y escasa o nula tolerancia a las frustraciones de la vida diaria, entre otros muchos problemas en la escuela. Estos problemas están originados por una serie de factores de riesgo muy variados, y gran cantidad de ellos se encuentran fuera de las aulas, por lo que escapan al control de los docentes (pobreza extrema, familia con conductas antisociales o consumo de drogas, maltrato y abuso físico, y entornos sociales deprimidos, entre otros) (Extremera y Fernández Berrocal, 2001).

Ante tal estado de la cuestión, desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos se ha revelado como un campo muy prometedor para prevenir la conflictividad actual en los centros educativos (Mayer y Cobb, 2000). La escuela debe plantearse enseñar a sus alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándolos de estrategias y habilidades emocionales básicas que los protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palien sus efectos negativos.

Pero ¿podemos enseñar a los alumnos a ser más inteligentes en lo emocional? La respuesta es esperanzadora. La inteligencia emocional y social difiere de la inteligencia cognitiva y se asemeja a los factores de personalidad y, a diferencia de la abstracta o académica, la inteligencia emocional y social puede modificarse a través de la vida (Bar-On, 1998; citado por Ugarriza, 2001).

A la educación de las emociones se la ha denominado **alfabetización emocional** (Goleman, 1995; Shapiro, 1997; entre otros) y pretende enseñar a los alumnos –a todos, a los conflictivos en las relaciones interpersonales y a los que no lo son– a gestionar su emocionalidad desarrollando su inteligencia emocional. En el desarrollo de las competencias emocionales, los alumnos deben aprender a prevenir y a resolver bien los conflictos interpersonales; a gestionar sus alteraciones emocionales, especialmente el enfado y el miedo; y a tener una adecuada autoestima y autocontrol, para mostrarse asertivos y relacionarse eficazmente con los iguales.

Las competencias emocionales de percibir, expresar, comprender y regular las emociones propias y de los demás deben ser objeto de enseñanza, y no dejarlas solamente al arbitrio de las exposiciones indirectas en las interacciones familiares, sociales o interpersonales de la vida diaria. No deberíamos esperar a que los alumnos crezcan y aprendan libremente de sus experiencias para que la vida los haga más inteligentes emocionalmente; ya en la escuela deberían aprender a serlo, mediante la educación emocional.

Para que la enseñanza/aprendizaje de la emocionalidad pueda desarrollarse en un marco escolar idóneo son necesarios medios y recursos suficientes. Desde el punto de vista tutorial, se hace necesario un **nuevo perfil del profesor-tutor** que aborde el proceso de manera eficaz para sí y para sus alumnos. Para ello, es necesario que él mismo se constituya en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales como fuente de aprendizaje por observación de un modelo adecuado.

Por otra parte, es totalmente necesario disponer de un **currículo** que defina y desarrolle los contenidos emocionales con sus correspondientes elementos curriculares: objetivos, actividades, metodología y criterios de evaluación.

Del mismo modo, es imprescindible contar con estrategias metodológicas que permitan al profesorado la enseñanza de dichos contenidos. En esta línea, en este material dirigido al profesor se ofrecen procedimientos concretos para desarrollar los componentes de la inteligencia emocional a través de actividades y sugerencias metodológicas que desarrollan las cuatro competencias de la inteligencia emocional.

2. Inteligencia emocional y competencias emocionales

La **inteligencia emocional** (IE) es la capacidad para percibir, evaluar, expresar, comprender, analizar y regular reflexivamente la información afectiva. La **competencia emocional** hace referencia al conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2005). Encontramos competencias emocionales en las diferentes facetas de la vida humana. Su contenido son los *afectos*, constituidos por emociones, sentimientos, estados emocionales, estados de ánimo, etc., y en ellas se integran los

procesos de identificar dichas emociones en uno mismo y en los demás, de expresarlas de modo socialmente adecuado, de emplear el pensamiento al servicio de la emocionalidad y de regular reflexivamente emociones, sentimientos y estados de ánimo.

Las competencias emocionales están referidas tanto al plano intrapersonal como al plano interpersonal. En el plano intrapersonal se incluyen capacidades de autoconocimiento y autorreflexión acerca de la propia emocionalidad.

La **competencia emocional intrapersonal** exige disponer de las siguientes capacidades:

1. **Conocimiento de las propias emociones.** Implica tener un amplio vocabulario afectivo-sentimental que permita nombrar los diferentes estados de ánimo propios, así como sus manifestaciones externalizantes (comunicación expresiva de las emociones) e internalizantes (vivencia interna o experiencia subjetiva emocional).
2. **Habilidades emocionales.** Permiten expresar adecuadamente la propia emocionalidad y regularla al servicio del bienestar personal.
3. **Actitudes emocionales.** Constituyen la dimensión valorativa de la competencia emocional general. Ello supone mostrar sensibilidad, valorando y ponderando su importancia ante el hecho afectivo en la comunicación humana.

La **competencia emocional interpersonal** implica disponer de estas aptitudes:

1. **Habilidad para identificar** los estados emocionales en los demás, así como los pensamientos asociados a ellos y su comunicación a través de los indicadores gestuales expresivos.
2. **Conocimiento y habilidad empática** para comprender estados de ánimo en los demás y capacidad para prestar ayuda emocional.

Existen sólidas razones pedagógicas y neuroanatómicas que avalan y justifican la necesidad de abordar la alfabetización emocional. Desde la perspectiva educativa, el desarrollo de la inteligencia emocional en los alumnos se ha revelado fundamental para favorecer comportamientos positivos en la **convivencia escolar** y en el **desarrollo integral de la personalidad**. Cuanto mayor es la IE de los escolares, las relaciones interpersonales que se establecen entre ellos son más adecuadas (Schutte, Malouff, Bobik et al., 2001). Así mismo, aumenta el **bienestar psicológico** (mayor autoestima, mayor felicidad, menor ansiedad y supresión de pensamientos negativos) cuanto mayor sea la competencia emocional (Fdez.-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2002, Extremera, 2003). El **comportamiento disruptivo** en la escuela es una de las grandes preocupaciones del profesorado, que debe impartir docencia en unas condiciones adecuadas de estabilidad emocional que garanticen el aprendizaje de los alumnos. En este sentido, un buen nivel de IE permite un mayor control de la impulsividad y un mejor control de las reacciones antisociales (Extremera y Fdez.-Berrocal, 2004). La inteligencia emocional ejerce, por tanto, un papel modulador en el **rendimiento escolar** de los alumnos. A mayor nivel de competencia emocional, especialmente en el manejo del estrés y la adaptabilidad, se produce un mejor control de las habilidades cognitivas que influyen en el aprendizaje y el rendimiento académicos.

Desde la perspectiva de las competencias básicas de la LOE, la educación emocional se incardina en la **Competencia social y ciudadana**, dirigida a aprender a «*convivir en sociedad: comunicarse, dialogar y participar*». Los alumnos expresarán sus ideas, defenderán y asumirán los puntos de vista propios, con autonomía y de acuerdo con su propio sistema de valores. Comprenderán y respetarán el punto de vista de los otros (dimensión cognitiva de la empatía) y utilizarán el diálogo para favorecer los acuerdos (habilidades conversacionales). Tendrán en cuenta las motivaciones y los intereses individuales y colectivos a la hora de explicar los hechos sociales y serán capaces de prevenir y resolver los conflictos que puedan acontecer en el centro escolar. Trabajarán en equipo y colaborarán con los demás. Participarán en la toma de decisiones del grupo para favorecer acuerdos y asumir sus obligaciones.

La educación emocional permite el desarrollo de la IE y sus competencias básicas, y está dirigida a lograr uno de los fines fundamentales de la educación: **el desarrollo integral de la personalidad**.

A estas razones educativas se añaden las evidencias neuroanatómicas de la localización de la IE en los circuitos neurológicos establecidos entre estructuras cerebrales como el neocórtex prefrontal y el sistema límbico, tal y como han puesto de manifiesto las investigaciones de LeDoux (1996, 1999, 2002) y Damasio (1994, 2000). El tráfico emocional inteligente se sitúa en la gestión que debe realizar el neocórtex prefrontal sobre las reacciones escasamente conscientes del sistema límbico. De este modo, el aprendizaje de la percepción de las emociones y los sentimientos, su valoración y expresión adecuada, el conocimiento emocional, el empleo de las emociones positivas al servicio de las funciones cognitivas y el manejo o la gestión inteligente sobre qué hacer con las reacciones emocionales y los estados de ánimo se consolidan a través del establecimiento y de la funcionalidad de estos circuitos neurológicos, que son la sede en el cerebro de la inteligencia emocional. Es pues el aprendizaje intencional, sistematizado y curricular el que permitirá al alumno desarrollar sus habilidades emocionales.

Desde la perspectiva docente, la educación emocional debe formar parte del proceso de enseñanza/aprendizaje del que el profesorado es protagonista, lo cual implica que este adopte un perfil de modelo que transmita a los alumnos los componentes y contenidos del comportamiento emocionalmente inteligente. Este perfil está caracterizado por la propia estabilidad emocional del profesor. Su equilibrio afectivo permitirá que los alumnos puedan observar un modelo de escucha y comprensión empática. Del mismo modo, el profesor debe ser también modelo para que sus alumnos aprendan a gestionar sus propios pensamientos, emociones y sentimientos.

Otra característica de este perfil emocional del profesorado es disponer de **habilidades empáticas**. Mostrar competencia en este componente fundamental de la IE exige lo siguiente:

1. Percibir las necesidades emocionales, las motivaciones, los intereses y los objetivos de los alumnos.
2. Mostrar sensibilidad para la comprensión de diferentes puntos de vista.
3. Ayudar a los alumnos a establecer sus propios objetivos personales.
4. Establecer un clima emocional en el aula que favorezca las adecuadas relaciones interpersonales.
5. Enseñar a los alumnos a gestionar inteligentemente las dificultades relacionadas con sus propias emociones y sentimientos.

A estas características del perfil emocional del tutor se añaden otras competencias relativas a la metodología cooperativa, al nivel o experiencia para la resolución de conflictos y la mediación educativa, y al fomento de los valores humanos.

Tras las razones expuestas y con el perfil emocional deseable, se hace patente la necesidad de considerar la educación emocional como un factor clave en el desarrollo de la inteligencia emocional de los alumnos, teniendo en cuenta que las tres dimensiones del comportamiento –conductual, cognitiva y afectiva– deben quedar integradas en cualquier programa educativo. La alfabetización emocional requiere ser complementada con el desarrollo de la autoestima (dimensión cognitiva), la competencia social (dimensión conductual), y la educación en valores (dimensión afectiva). La integración de todos estos componentes enriquecerá y potenciará el desarrollo de las competencias emocionales del alumnado.

2.1. El aprendizaje emocional

Los niños desarrollan su competencia emocional en una gran variedad de contextos: en el seno de la familia, en la escuela, en las relaciones interpersonales con iguales, en las actividades de ocio y tiempo libre, en las actividades deportivas, etc. Sin embargo, no deberíamos asignar a la «experiencia de vida» el papel de alfabetizadora emocional, sino que debe ser la propia institución educativa la que proporcione a los alumnos la posibilidad de desarrollar su personalidad de modo integral, tal y como, eufemísticamente, suele reflejarse en la literatura de los currículos escolares.

Constatadas las razones por las cuales se hace necesaria la alfabetización emocional en el ámbito escolar, es la escuela un escenario de convivencia diaria que ocupa a los alumnos y profesores muchas horas al día y muchos días al año. Los alumnos y alumnas permanecen en el centro escolar gran parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce principalmente su desarrollo emocional, de forma que el entorno escolar, junto con el familiar, se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional y el profesor/tutor se convierte en su referente más importante en cuanto a actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos (Fdez.-Berrocal y Extremera, 2004). Pese a ello, en general, muy pocos alumnos reciben una educación emocional sistemática, y todavía son escasas las escuelas que tienen establecidos currículos de esta naturaleza para facilitar que los profesores los puedan desarrollar, a pesar de la evidencia de que el conocimiento afectivo está muy relacionado con la madurez general, la autonomía y la competencia social del niño.

El aprendizaje denominado incidental, por el cual el sujeto aprende del entorno sin intencionalidad aprehensiva, no es suficiente para alcanzar la madurez emocional. Es necesaria la acción educativa intencional y sistemática para el desarrollo de una emocionalidad modulada inteligentemente. Los niños y niñas que tienen dificultades para autocontrolarse constituyen una población vulnerable y sensible a los problemas descritos en el epígrafe anterior, y son, precisamente, quienes necesitan una mayor dedicación en el ámbito emocional.

Goleman (1997) denomina a los programas de desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito educativo como «la escolarización de las emociones». Ello supone focalizar la atención por parte de los diseñadores del currículo del profesorado en el entramado mismo de la vida emocional; y eso se lleva a cabo analizando las situaciones conflictivas y los problemas cotidianos que acontecen en el contexto escolar y que generan tensión, ya que estas situaciones deben convertirse en tema de trabajo diario.

De este modo, tal y como afirma García Correa (1998), en clase se habla de problemas reales, como sentirse ofendido, sentirse rechazado, la envidia, los celos, los altercados diarios, etc., que podrían terminar en enfrentamientos o agresiones en el patio del recreo, en la misma aula o en la calle. Por ello, todos estos problemas deben analizarse y afrontarse mediante pautas de reflexión cognitiva y estrategias emocionales adecuadas.

3. Objetivos para el primer ciclo de Educación Primaria

A continuación se enuncian los objetivos generales del Proyecto de Educación emocional para el ciclo y, posteriormente, los correspondientes a cada curso del mismo.

3.1. Objetivos generales del ciclo

1. Desarrollar las competencias perceptivas y expresivas de las emociones y los sentimientos.

- a) Identificar adecuadamente las diferentes emociones y sentimientos en sí mismo y en los demás.
- b) Percibir las expresiones faciales y los gestos corporales asociados a las emociones y los sentimientos.
- c) Identificar sentimientos a través de indicadores verbales y corporales.
- d) Comunicar eficazmente los estados de ánimo mediante la expresividad facial y verbal.

2. Desarrollar la empatía.

- a) Preocuparse por el estado de ánimo de los demás.
- b) Aumentar la capacidad de escucha activa.
- c) Respetar el turno de palabra.

3. Adquirir una mayor comprensión de sí mismo a través del conocimiento emocional.

- a) Aumentar el vocabulario emocional para identificar los estados de ánimo.
- b) Describir con exactitud las emociones y los estados de ánimo.
- c) Relacionar el pensamiento y la conducta con las emociones y los estados de ánimo.

4. Regular inteligentemente la vivencia y la expresión de las emociones.

- a) Anticipar respuestas de carácter emocional.
- b) Expresar adecuadamente las emociones y los estados de ánimo positivos y negativos.
- c) Gestionar adecuadamente las emociones de enfado, miedo y tristeza.
- d) Tolerar adecuadamente la frustración.
- e) Reducir los conflictos con los demás.

3.2. Objetivos para el primer curso

1. Percibir las emociones.

- a) Aspectos generales:
 - Identificar las emociones básicas de alegría, enfado, tristeza, miedo, sorpresa y asco.
 - Identificar en los demás las emociones básicas.
 - Distinguir diferentes niveles de intensidad en la expresión de las emociones.
- b) Empatía:
 - Escuchar atentamente a los demás.
 - Mirar a la cara de los compañeros cuando hablan.
 - Identificar las seis emociones básicas en las expresiones de los compañeros.

2. Expresar las emociones.

- a) Expresar verbalmente y de modo socialmente adecuado las emociones y los estados de ánimo.
- b) Explicar a los demás los estados de ánimo mediante palabras y gestos adecuados.

3. Comprender las emociones.

- a) Conocer y emplear el vocabulario emocional básico para identificar los estados de ánimo.
- b) Comprender el estado de ánimo de los demás (empatía).
- c) Relacionar pensamientos y conductas con emociones.

4. Regular las emociones.

- a) Ajustar adecuadamente las emociones de enfado, miedo y tristeza.
- b) Tolerar adecuadamente la frustración.
- c) Prevenir y solucionar los conflictos con los demás.

3.3. Objetivos para el segundo curso

1. Percibir las emociones.

- a) Aspectos generales:
 - Identificar adecuadamente las emociones secundarias o sentimientos derivados de las emociones básicas.
 - Identificar en los demás estas emociones y sentimientos.
 - Diferenciar los niveles de intensidad en la expresión de las emociones básicas y secundarias.

b) Empatía:

- Mirar a la cara del compañero y escucharlo con atención.
- Comprender los motivos de las emociones de los demás.
- Ayudar a los compañeros que lo necesiten.

2. Expresar las emociones.

- Expresar verbalmente y de modo socialmente adecuado las emociones y los estados de ánimo.
- Explicar a los demás los estados de ánimo mediante palabras y gestos adecuados.
- Identificar en los demás los estados de ánimo a través del lenguaje verbal.

3. Comprender las emociones.

- Conocer y emplear el vocabulario emocional básico para identificar los estados de ánimo.
- Comprender el estado de ánimo de los demás (empatía).
- Relacionar pensamientos y conductas con emociones y estados de ánimo.
- Explicar los motivos de los estados de ánimo.

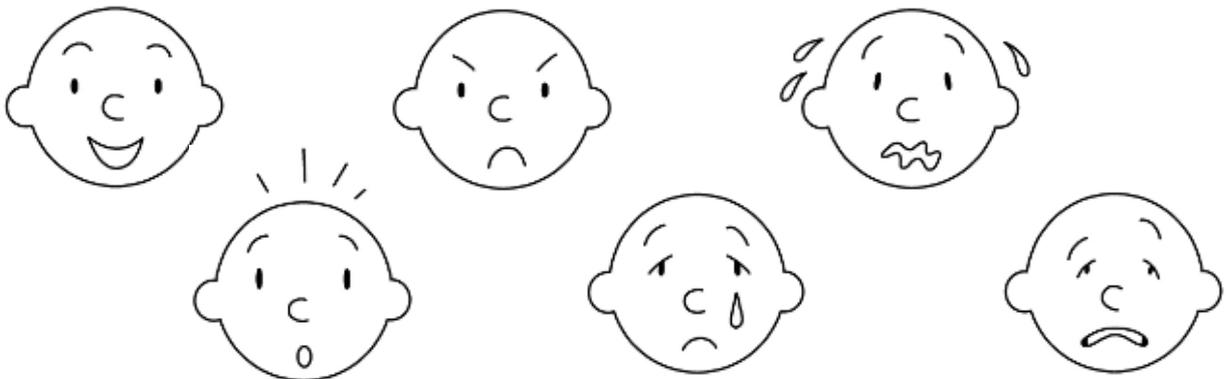
4. Regular las emociones.

- Ajustar adecuadamente las emociones de enfado, miedo y tristeza.
- Tolerar adecuadamente la frustración.
- Ser capaz de tranquilizarse en situaciones de enfado o tensión.
- Prevenir y solucionar los conflictos con los demás.

4. Actividades y orientaciones didácticas para trabajar las competencias emocionales

4.1. Percepción de las emociones

Las llamadas emociones básicas o universales son la alegría, la ira o enfado, el miedo, la sorpresa, la tristeza y el asco. Su identificación se realiza mediante la expresión facial y resulta fácil que los alumnos



las identifiquen en sí mismos y en los demás. Otras emociones secundarias o sentimientos, como la satisfacción, la pena, la indignación o el temor, pueden resultar más difíciles de identificar y requieren de un aprendizaje que asocie las palabras a los gestos expresivos.

El uso de términos propios del vocabulario emocional permitirá que los alumnos aprendan a identificar las emociones secundarias.

Habilidad 1. Identificar en uno mismo y en los demás las emociones básicas: alegría, enfado, tristeza, miedo, sorpresa y asco

Las expresiones faciales de las emociones básicas son universales. Se reconocen sin dificultad en la expresión facial del otro. Se corresponden con cada emoción cuando existe una expresión genuina y natural, y contribuyen a ello las llamadas unidades de acción a través de los músculos de la cara que se encargan de elevar o hacer descender las cejas, la nariz, la boca, la frente y la barbilla, dando lugar a la expresión prototípica de cada emoción básica.

Actividades

- Presentar imágenes de caras que expresen cada una de las emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco.
- Dibujar caras y decir qué emoción expresan. Pueden utilizarse fotografías de los propios alumnos expresando diversas emociones.
- Asociar cada emoción básica a sus emociones secundarias.
 - Alegría → Satisfacción, contento.
 - Tristeza → Pesar, pena.
 - Miedo → Terror, temor.
 - Enfado → Molestia, indignación.
- **Juego de expresar emociones.** Cada alumno reflejará una emoción a través de la expresión de su cara y los demás deberán adivinar cuál es.
- **Juego del espejo.** Los alumnos, por parejas, expresarán emociones frente a un espejo; sus compañeros tratarán de identificar cuáles son las emociones reflejadas.
- **La baraja emocional.** Utilizar una «baraja emocional» con tarjetas que expresen las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco). Cada alumno elegirá una tarjeta y expresará la emoción correspondiente. Los demás deberán identificar cuál es la emoción que están percibiendo.
- **Juego del termómetro emocional.** Cada alumno reflejará en su cara una emoción básica con un determinado grado o intensidad. Por ejemplo, si expresa miedo, su cara puede reflejar cierto temor o bien pánico. Los demás alumnos deben identificar de qué emoción se trata y su grado: poco, bastante o mucho miedo. A continuación, el profesor los ayudará a categorizarla empleando el vocabulario emocional básico del ciclo.

- También se puede utilizar la «baraja emocional» para que los alumnos identifiquen la intensidad de las emociones representadas, según una escala de poco, bastante o mucho. Se pueden trasladar preguntas como estas: *¿Qué cara está más alegre? ¿Qué cara está más enfadada? ¿Cuál es la que está menos sorprendida? ¿Quién siente más miedo? ¿Qué cara está más triste?*

Habilidad 2. Identificar las situaciones que provocan emociones y estados de ánimo

La habilidad consiste en asociar las emociones que sentimos y las causas que las producen, especialmente en situaciones de relaciones interpersonales entre los compañeros del aula y del colegio.

Los alumnos deben identificar qué situaciones son las que les producen sus emociones y estados de ánimo. En las relaciones interpersonales en la escuela se producen situaciones agradables que causan estados de ánimo favorables como la alegría, la satisfacción, el contento, la tranquilidad... Por ejemplo, al realizar una tarea de aprendizaje que nos gusta, al jugar con los compañeros, al escuchar un comentario agradable, etc. También tienen lugar situaciones que provocan emociones negativas como el enfado, la tristeza y el miedo: cuando un niño se pelea o discute con otro, cuando un niño le rompe un objeto a otro o cualquier otro tipo de conflicto propio de las relaciones cotidianas en el centro escolar.

Actividades

- Preguntar a los alumnos sobre lo que ocurre en algunas situaciones o circunstancias que tienen lugar en el colegio e incluso en la familia. Por ejemplo:
 - ¿Qué sientes cuando un compañero te molesta?*
 - ¿Cómo te sientes cuando nadie quiere jugar contigo?*
 - ¿Cómo te sientes cuando un amigo no te hace caso?*
 - ¿Qué sientes cuando te felicitan el día de tu cumpleaños?*
 - ¿Qué sientes cuando te dicen algo desagradable?*
 - ¿Qué sientes cuando un familiar o un amigo está enfermo?*
 - ¿Qué sientes cuando te enteras de que alguien tiene un problema?*
 - ¿Qué sientes cuando ves a alguien triste?*
- Enumerar situaciones ficticias, que podrían ser cotidianas, para que los alumnos se fijen en ciertos comportamientos e intenten identificar las emociones de las personas que intervienen. Por ejemplo:
 - *Un niño grita e insulta a otro. ¿Cómo se sentirá el niño insultado?*
 - *Dos compañeros de clase hablan y se sonríen. ¿Cómo crees que se sienten?*
 - *El profesor riñe a un alumno que se está portando mal y está molestando a otros compañeros. ¿Cómo se sentirá el profesor? ¿Y el alumno al que han reñido? ¿Y sus compañeros?*
 - *Hay personas que tienen miedo a las tormentas. ¿Cómo crees que se sienten cuando ven los relámpagos y oyen los truenos? ¿Crees que estaría bien reírse de ellas?*

- Aprovechar las situaciones en las que se produzcan relaciones interpersonales, como los diálogos, los juegos o el trabajo en equipo, para proponer a los alumnos que identifiquen las emociones en las caras y en los gestos de los demás compañeros.
- Asociar conductas a las emociones que los alumnos manifiestan en diferentes contextos, y comentarlas. Por ejemplo:
 - En el centro escolar, en relación con los compañeros y las personas adultas.
 - En la familia.
 - En las relaciones con los amigos, en grupos de deporte o de otras actividades, etc.
- Identificar los síntomas corporales de las emociones. Hacer preguntas como estas:
 - *Cuando estás alegre, ¿cómo respiras? ¿Respiras mejor?*
 - *Si una persona está pálida, grita, se queda paralizada o empieza a huir corriendo, ¿qué crees que le ocurre?*
 - *¿Qué notas en tu cuerpo cuando tienes miedo?*
 - *¿Qué notas en tu cuerpo cuando estás nervioso? ¿Y cuando estás tranquilo?*
 - *Si una persona está triste, ¿tiene ganas de moverse? ¿Por qué?*

4.2. Percepción y comprensión de emociones en los demás (empatía)

Desde la primera infancia, los niños muestran en su comportamiento una tendencia a sentir lo que siente el otro. Aunque se realiza mediante mecanismos cognitivos involuntarios, son las primeras manifestaciones de la conducta empática. La empatía, componente de la inteligencia emocional (percepción y comprensión emocional de los demás), es la capacidad para comprender los modos de interpretar la realidad y de emocionarse de las demás personas. La empatía permite conocer mejor a las personas con las que nos relacionamos, para ayudarlas.

Para identificar las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo de las demás personas es necesario descifrar y entender las señales no verbales que nos transmite el interlocutor a través de ciertas manifestaciones expresivas, como los gestos o la conducta motora (movimientos corporales), así como de sus verbalizaciones. Requiere poner en práctica habilidades como las siguientes:

- a) Prestar atención a los mensajes verbales del interlocutor.
- b) Observar los componentes expresivos (la cara, los gestos, la postura...).
- c) Comprender las razones que explican el comportamiento del otro.

Si aprendemos a reconocer cuándo la otra persona está tranquila, enfadada, asustada, apenada, ilusionada, etc., podremos comprender su perspectiva y colocarnos en su lugar.

Cuando los alumnos se muestran empáticos, mejoran las relaciones interpersonales con sus compañeros y aumenta la calidad del clima emocional del aula. Mostrar interés por el otro contribuye al conocimiento emocional, a anticipar los estados de ánimo de los demás y, gracias a esto, a prevenir los conflictos interpersonales.

Habilidad 1. Comprender las emociones y los sentimientos de los demás

Los alumnos deberán identificar qué emociones y sentimientos expresan los demás en las diferentes situaciones escolares. Deben mostrar su comprensión mediante actitudes de escucha, de diálogo y de ayuda entre ellos.

Actividades

- Para el conocimiento emocional de los demás, los alumnos responderán a la pregunta *¿Cómo es?* en cada uno de los casos que se enumeran a continuación:
 - *Un niño o una niña que habitualmente ayuda a los demás; otro que casi siempre está alegre; un tercer niño que se enfada enseguida por nada; otro que tiene mucha paciencia con sus compañeros; una niña que está nerviosa muy a menudo; otra que tranquiliza a los demás cuando les ve nerviosos...*

El profesor cuidará especialmente que, durante el desarrollo de esta actividad, no se produzcan personalismos negativos en torno a conductas y emociones que pudieran afectar a algún alumno. Lo importante de la actividad es el conocimiento emocional general de los demás.

- Los niños explicarán lo que sienten en estos casos:
 - *Cuando un compañero está enfermo y no puede venir a clase.*
 - *Cuando ven a una persona que está llorando.*
 - *Cuando un compañero está asustado porque tiene miedo.*
 - *Cuando un compañero está contento.*
 - *Cuando un compañero está molestando a otro.*
 - *Cuando un compañero dice que no sabe hacer una tarea y pide ayuda.*
- Los alumnos explicarán las circunstancias en las que intentarían comprender y ayudar a los demás compañeros. En todos los casos deben responder a la pregunta: *¿Qué harías?*
 - *Si una niña o un niño se pone a gritar porque alguien tropieza con ella; si está nervioso al salir a la pizarra a escribir una cosa; si se enfada con otro; si amenaza a otro con pegarle si no le deja una cosa; si se pone a llorar sin saber por qué; si se niega a hacer lo que le pide el profesor; si no le dejan jugar en el grupo; si no saluda a nadie y se muestra antipático; si molesta a los demás compañeros del aula.*

Propuestas complementarias

- **Representación de papeles.** El profesor propondrá la escenificación o dramatización de situaciones entre los alumnos. Se representará un diálogo entre dos o tres niños y los demás los observarán y estarán atentos a los siguientes aspectos:

- El volumen de la voz.
- La claridad con la que hablan.
- Los gestos de las manos y del cuerpo.
- La expresión de la cara.
- La mirada y la sonrisa de cada uno.

Al finalizar la dramatización se realizará un debate sobre lo que se ha observado. Cada niño opinará sobre si han dialogado con amabilidad, si han sonreído, si se han ayudado, si han expresado emociones... Después, se intercambiarán los papeles para que intervengan otros niños y niñas en las escenificaciones.

- **Conocimiento empático.** Para un mejor conocimiento empático es importante que los alumnos asocien el estado de ánimo de otro niño con lo que hace ese otro niño. Por ejemplo:
 - *Fernando, cada vez que se enfada, agrade.*
 - *Luisa, cada vez que está alegre, se muestra más amable.*
 - *Carlos, cuando está asustado, no quiere jugar con nadie.*

El propósito de este conocimiento es asociar emociones y estados de ánimo a las conductas que tienen lugar habitualmente en las relaciones interpersonales del aula.

- **Bienestar personal.** Proponer las conductas que serían más adecuadas para sentirse mejor. Por ejemplo:
 - *Fernando, cada vez que se enfada, agrade, pero sería mejor que aprendiera a calmarse.*
 - *Luisa, cada vez que está alegre, se muestra más amable. Eso está muy bien.*
 - *Carlos, cuando está asustado, no quiere jugar con nadie, pero sería mejor que aprendiera a tranquilizarse.*
- **Situaciones variadas.** El profesor explicará a los alumnos qué estados de ánimo se asocian a diferentes situaciones escolares. Por ejemplo:
 - *Cuando un niño le sonríe a un compañero y se muestra amable, los dos se sienten contentos y alegres.*
 - *Cuando un niño asusta a un compañero, este sentirá miedo y se enfadará por ello.*
 - *Cuando un niño molesta a otro o le insulta, el primero siente rabia o enfado y el otro puede sentir miedo.*
 - *Cuando un niño o una niña se porta mal en clase para llamar la atención y no deja trabajar a los demás compañeros, estos se sentirán molestos y enfadados.*

El profesor hará referencia a situaciones escolares variadas en las que se produzcan emociones tanto positivas como negativas.

- **Las palabras nos emocionan.** El profesor explicará a los alumnos que la forma como nos dirigimos a los demás es muy importante para que todos nos sintamos bien. Según cómo digamos las cosas, nuestros compañeros se sentirán contentos o disgustados, enfadados o tranquilos, alegres o tristes...

Traslade a los alumnos la estructura *Si un niño le dice a otro... entonces se sentirá...* para, a través de ella, presentarles posibles mensajes (*Has hecho un dibujo muy bonito. Felicidades. ¡Tú qué sabes! Has sido muy amable, gracias. Te vas enterar como te pille. ¡Menuda tontería!*). Los alumnos deben completar el enunciado indicando la reacción emocional que provocaría cada caso.

4.3. Expresión de las emociones

Las emociones tienen una vivencia interna y una expresión externa. La vivencia interna es la experiencia subjetiva, el impacto o afectación que se produce en nosotros. La expresión de las emociones es la parte visible y comunicativa de las mismas. Expresarlas mediante el rostro y los gestos supone comunicar nuestro estado de ánimo para que los demás lo identifiquen. Expresar las emociones nos permite «ventilarlas», lo que significa reflexionar y hablar sobre ellas para adquirir una mayor consciencia de nuestro estado de ánimo. Cuando se logra una mayor información cognitiva de lo que realmente nos está emocionando, se produce como consecuencia una mejor comprensión de nuestra conducta, que lleva a la adopción de las estrategias de afrontamiento más adecuadas.

La expresión adecuada y socialmente inteligente de las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo es una competencia emocional y social. Las habilidades de comunicación forman parte de la competencia social que posee el alumno y están constituidas por otras subhabilidades, como las conductas no verbales (gestos y componentes paralingüísticos del habla) y las verbales (conversar, rechazar peticiones, defender derechos, responder a las críticas, mostrarse asertivo, etc.).

Se puede expresar enfado de muy diferentes modos. Expresarlo de manera inteligente exige que los alumnos aprendan a verbalizar con firmeza frases de disgusto o reproche dirigidas a la persona que los ha ofendido, pero sin necesidad de alterarse ni de mostrar conductas agresivas o violentas.

Habilidad 1. Expresar adecuadamente las emociones básicas de alegría, enfado, tristeza, miedo, sorpresa y asco

La expresión facial de las emociones básicas resulta de fácil comunicación para los alumnos de estas edades. Pero, además, deben ir acompañadas de expresiones verbales que contribuyan a transmitir a los demás la emoción experimentada. Por ejemplo, para la emoción de miedo, pueden enunciar: *Estoy asustado/a por lo que ha ocurrido*. Para la emoción de alegría: *Me alegra que me digas eso*. Para la emoción de tristeza: *Me da mucha pena que Fernando no tenga amigos*. Para la emoción de enfado: *Me ha molestado que me dijese eso...*

Actividades

- El profesor preguntará a los alumnos cómo se sienten cuando no expresan bien las emociones: cuando gritan mucho e insultan o agreden a alguien porque están enfadados; cuando están callados, sin decir nada, porque se sienten tristes; cuando tienen mucho miedo de algo o de alguien y no se lo dicen a nadie, etc.

- El profesor preguntará a los alumnos: *¿Por qué es bueno que expresemos las emociones que sentimos?*
- Los alumnos, por parejas, expresarán diferentes emociones con la cara y hablando. Por ejemplo: «Estoy asustado y tengo miedo cuando un compañero me amenaza y me dice que me va a pegar». «Me siento contento cuando un compañero me sonrío y es amable conmigo». «Me pongo triste cuando veo a un compañero que no juega con nadie».

La expresión del enfado

Por su frecuencia, sobre todo a estas edades, el enfado es una emoción que merece una atención especial. Por eso conviene explicar a los alumnos que, cuando una persona está enfadada, puede expresarlo de una forma inteligente de acuerdo con las competencias emocionales. Así, una forma correcta de expresar nuestro enfado pasaría por indicárselo a la otra persona de manera adecuada: «No me gusta que me digas eso». «Por favor, deja ya de molestarme». «Debes aprender a respetarme».

Es conveniente explicar que existen otros modos de expresar el enfado, pero no es inteligente ni adecuado hacerlo así porque nos sentiremos mal, nos enfadaremos más, nos disgustaremos con los compañeros y se producirán problemas entre nosotros.

- Chillar, agredir, insultar o molestar no son actitudes adecuadas para expresar el enfado porque nos sentiremos mal y no comunicaremos lo que nos ocurre.
- Aguantar el enfado, callar y no decir nada no es expresar lo que nos ocurre.

Los alumnos pueden debatir a partir de estas preguntas: *¿Cuál es la forma más adecuada de expresar nuestro enfado? ¿Por qué?*

Propuestas complementarias

- Confeccionar un mural con caras expresivas (emojiconos, dibujos de rostros...) y frases que expresen la emoción.
- Debatir sobre las situaciones que se producen en clase, donde es necesario expresar adecuadamente las diferentes emociones:
 - Para expresar enfado. Por ejemplo, cuando un compañero molesta a otro.
 - Para expresar tristeza. Por ejemplo, cuando un compañero tiene algún problema.
 - Para expresar alegría. Por ejemplo, cuando un profesor felicita a un compañero por una tarea bien hecha.
 - Para expresar miedo. Por ejemplo, cuando un compañero está preocupado por algún motivo.
- Los alumnos también podrán aludir a situaciones familiares en las que convenga expresar adecuadamente las emociones. Por ejemplo:
 - *Estás enfadado con tu hermano porque te ha quitado una cosa. ¿Cómo lo expresas?*
 - *Un amigo te felicita en tu cumpleaños. ¿Cómo te sientes? ¿Qué le dices?*
 - *Estás triste porque un familiar tuyo está enfermo. ¿Cómo lo expresas?*

- *Tus padres te dicen que todavía no has hecho los deberes. ¿Deberías enfadarte? ¿Qué harías?*
- *No has conseguido algo que tú querías. ¿Cómo te sientes? ¿Cómo lo expresarías?*

- El profesor tendrá en cuenta estas situaciones escolares y familiares para que los alumnos aprendan a percibir y a expresar las emociones en sus diferentes intensidades, tal y como se describe en la propuesta del **juego del termómetro emocional**.

4.4. Comprensión de las emociones

Las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo influyen en el comportamiento. Comprender estos afectos desarrolla nuestra conciencia o nuestro conocimiento emocional y permite cambiar las conductas que no son adaptadas.

Esta competencia está referida a la capacidad para reconocer las propias emociones, sentimientos y estados de ánimo. Se la ha denominado también el *metahumor* o la capacidad de ser consciente de los estados de ánimo, lo cual implica:

- a) Saber «etiquetar» las emociones y los diferentes estados afectivos.
- b) Reconocer las relaciones existentes entre las palabras y las emociones (vocabulario emocional).
- c) Interpretar el significado de las emociones.

El conocimiento emocional implica identificar los pensamientos que son capaces de producir emociones y estados de ánimo duraderos. Según cómo pensemos, así nos sentiremos. Según cómo nos sintamos, así pensaremos. La relación entre pensamiento y emoción es circular; ambos procesos son, simultáneamente, causa y efecto.

Para la comprensión emocional es necesario también poder identificar adecuadamente los diferentes estados de ánimo, lo cual exige disponer de un vocabulario emocional básico (véase el vocabulario propuesto). El conocimiento emocional se adquiere diferenciando la intensidad de las emociones. Así, por ejemplo el **temor** es menos intenso que el **miedo**, la **molestia** o **indignación** es menos intensa que el **enfado**, el **desánimo** es menos intenso que la **tristeza**.

Habilidad 1. Identificar las emociones secundarias

Además de la identificación de las emociones básicas, los alumnos deben aprender a conocer algunas de las emociones secundarias o sentimientos, tales como estos:

- Contento, simpatía, paciencia, confianza, felicidad, tranquilidad, satisfacción, buen humor, calma, amabilidad, cariño, esperanza, optimismo.
- Molestia, rabia, furia, indignación, venganza, humillación, irritación, celos, envidia.
- Temor, horror, pánico, terror, preocupación, desasosiego, susto, nerviosismo, impaciencia.
- Desánimo, desilusión, mal humor, pena, decepción, pesar, pesimismo, aburrimiento, apatía, culpa, melancolía, nostalgia, disgusto, amargura, soledad, infelicidad.
- Aborrecimiento, desprecio, rechazo.

Actividades

- Cada alumno dirá cuándo ha sentido cada una de estas emociones:
 - Alegría.
 - Tranquilidad.
 - Buen humor.
 - Calma.
 - Ilusión.
 - Confianza.
 - Pena.

- El profesor preguntará a los alumnos a qué emoción básica se parecen estas emociones secundarias:
 - Satisfacción, felicidad (alegría).
 - Desprecio, rechazo (asco).
 - Desilusión, disgusto (tristeza).
 - Temor, pánico (miedo).
 - Molestia, indignación (enfado).

Habilidad 2. Saber qué pensamos y qué decimos cuando estamos emocionados

Cuando se valora lo que nos está afectando se producen emociones o sentimientos secundarios. Los alumnos deben aprender a asociar lo que piensan y lo que dicen al sentir cada emoción secundaria. Por ejemplo: Lo he hecho sin querer, perdona (culpa). Me siento muy solo (soledad). Tengo un poco de miedo (temor). Ojalá pueda ir (ilusión).

Actividades

- Expresar los pensamientos o lo que decimos cuando estamos emocionados:
 - *Cuando estoy alegre, pienso que...*
 - *Cuando estoy asustado, lo que pienso es...*
 - *Cuando estoy enfadado, pienso que...*
 - *Cuando estoy triste, pienso que...*

- El profesor trasladará a los alumnos algunas expresiones que manifiestan emociones. Ellos tendrán que identificar de qué emoción se trata.
 - *¡Es terrible! ¡Estoy asustado!* (Siente miedo).
 - *¡Qué bien! ¡Vamos a ir de excursión muy pronto! ¡Lo pasaremos genial!* (Siente ilusión).

- *Mi hermanito está enfermo y está en la cama sin ir al colegio.* (Siente preocupación).
- *¡Deja ya de molestarme, por favor!* (Siente enfado).
- *Has sido muy amable conmigo. Muchas gracias.* (Siente gratitud).
- *¡Estoy temblando y el corazón me late muy deprisa!* (Siente pánico).
- *¡No me lo esperaba!* (Siente decepción).

Propuestas complementarias

- El profesor preguntará a los alumnos sobre cómo se sienten en diferentes situaciones de la vida diaria en la escuela, para ayudarlos a conocer sus emociones y a tomar conciencia de sus propios estados de ánimo.

Por ejemplo, puede pedir que expliquen qué sienten en situaciones como las siguientes:

- *Si no te sale bien una tarea, te sientes...*
- *Cuando ayudas a un compañero, te sientes...*
- *Si el profesor te felicita cuando haces una tarea bien, te sientes...*
- *Si tus compañeros te sonríen, te sientes...*
- *Cuando alguna vez no puedes ir de excursión, te sientes...*
- *Si te invita un amigo a su cumpleaños, te sientes...*

4.5. Regulación de las emociones

La regulación de las emociones es otra competencia de la inteligencia emocional y consiste en modular o gestionar adecuadamente la reacción emocional, los sentimientos y los estados de ánimo cuando estos afectan a nuestro comportamiento. En la regulación de las emociones interviene un conjunto de procesos psicológicos que modifican la expresión interna y externa del estado de ánimo, tanto positivo como negativo.

Con la regulación reflexiva de las emociones se pretende modular la intensidad de la expresión y del grado de afectación o internalización de la reacción emocional, para evitar el malestar psicofisiológico que puede surgir cuando se siente miedo, enfado o tristeza, lo cual provoca que nuestro cuerpo responda de un modo alterado mediante el aumento del ritmo cardíaco, la rigidez muscular, la vasodilatación, el dolor de cabeza, la elevación de la tensión muscular, etc. La regulación nos permite expresar *enfado* de un modo socialmente adecuado y personalmente satisfactorio, a la vez que defendemos los derechos propios. Asimismo, nos permite tranquilizarnos mediante la relajación y la respiración cuando nuestro nivel de ansiedad es elevado.

En el primer ciclo de la Educación Primaria es habitual la expresión alterada de emociones como el enfado (reacciones ante la frustración), la ansiedad (en realidad no es una emoción, sino un estado psicofisiológico de alteración) y el miedo.

Habilidad 1. Regular el enfado

El enfado suele darse ante situaciones de amenaza, reto, ofensa o provocación, en el contexto de las interacciones sociales entre compañeros. En estos casos se producen las conductas reactivas características de esta emoción, como la agresión verbal, con discusiones con mayor o menor intensidad, enfrentamientos, disputas e incluso peleas entre los niños enfadados.

En ocasiones, es la propia interpretación que hace uno mismo de la conducta o los gestos de otro la que provoca la reacción desmesurada y hostil de enfado.

El control del enfado se puede realizar a través de respuestas de autocontrol, conductas pasivas de evitación o de escape de la situación.

La estrategia más adecuada e inteligente para regular el enfado es la de expresar el propio malestar sin mostrar agresividad, exponiendo al otro las causas que lo producen y la incomodidad emocional provocada (asertividad). Por ejemplo: «Eso que estás diciendo no me gusta porque me siento mal. No debes molestarme. Lo que has hecho no está bien».

Actividades

La regulación y el control de las respuestas de enfado o rabia deben seguir las siguientes fases:

- a) Identificar qué situaciones y motivos son los que provocan el enfado o la rabia.
- b) Identificar las señales corporales de la emoción: **cognitivas** (los pensamientos que se tienen), **conductuales** (los gestos, lo que decimos y hacemos...) y **fisiológicas** (aumento de los latidos del corazón, dificultades al respirar, músculos en tensión...).
- c) Regular el enfado con ciertas conductas: contar hasta cinco antes de responder, alejarse de la situación, hablarse a sí mismo («Calma». «Debo tranquilizarme»...).

Estas fases se ejemplificarán con los alumnos a través de actividades como las siguientes:

1. Preguntar: *¿Cuándo nos enfadamos? ¿Con quién? ¿Por qué motivos? ¿Cómo nos damos cuenta de que estamos enfadados? ¿Qué notamos en nuestro cuerpo? ¿Qué sería bueno hacer cuando estamos enfadados?*
2. Practicar la actividad para mantener la calma (técnica de la tortuga) en cuatro pasos:
 - a) Decirse a sí mismo: ¡Párate y mira a tu alrededor!
 - b) Decirse a sí mismo: ¡Calma!
 - c) Respirar profundamente por la nariz mientras contamos hasta cinco. Luego, contener la respiración mientras contamos hasta dos y expulsar lentamente el aire por la boca contando hasta cinco.
 - d) Repetir los pasos anteriores hasta haber recobrado la calma.

Finalmente, puede decirse a sí mismo: «Ya estoy más tranquilo».

Acerca de la técnica de la tortuga se puede leer el siguiente cuento:

“Había una vez una tortuga llamada Tortuguita, que tenía 6 años y a la que no le gustaba mucho ir al colegio. Allí pasaban cosas que le hacían enfadarse, gritar, patalear y pelearse con los demás. Ella solo quería dibujar y pintar. No le gustaba colaborar con nadie.

Por eso, todos los días tenía problemas con los compañeros y con su profesora. Después, se sentía muy mal y muy triste...

Un día se encontró con una anciana tortuga dispuesta a ayudarla, que le dijo:

–Te contaré un secreto.

–¿Cuál? –preguntó Tortuguita.

–Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, líos, gritos y rabietas.

–Pero... ¿cuál es esa solución? –insistió Tortuguita.

–Es tu caparazón –respondió la vieja tortuga–. Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, a gritar, a pelearte... Dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila.

–¿Y cómo se hace eso? –preguntó de nuevo Tortuguita.

–Encoge los brazos, las piernas y la cabeza. Luego, apriétalos contra tu cuerpo, cierra los ojos y piensa: «Estoy tranquila. No voy a pelearme. No voy a molestar a nadie».

A continuación, Tortuguita practicó un poco. La anciana tortuga le dijo:

–¡Muy bien! Hazlo así cuando estés en la escuela.

Al día siguiente, Tortuguita se fue al colegio. En un momento, ya por la mañana, empezó a enfadarse porque un compañero le había dicho algo que a ella no le había gustado. Pero, antes de ponerse a chillar, a patalear o a decir insultos, pensó: «Debo poner en práctica lo que me dijo la tortuga mayor. ¡He de meterme en mi caparazón!».

Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta ni ningún grito. Tortuguita se tranquilizó y se le pasó el enfado. ¡Qué calmada se sentía! Sus compañeros y la profesora la felicitaron. Tortuguita se sintió tan contenta...

A partir de ese día, siguió haciendo lo mismo cada vez que pensaba que iba a enfadarse o a portarse mal. Todos sus compañeros empezaron a sentirse de maravilla con ella. Ella y los demás aprendieron a estar juntos sin enfadarse.” (Serrano, I. 1998, página 121. Adaptación).

3. Enseñar a los alumnos a «hablarse a sí mismos» (técnica de las autoinstrucciones) cuando estén muy enfadados. Por ejemplo, con fórmulas como estas:

– *Es mejor tranquilizarse. Respiro lentamente y me siento más tranquilo. Parece que me estoy calmando.*

Habilidad 2. Tranquilizarse

Cuando estamos nerviosos, estamos sintiendo ansiedad. La ansiedad es un estado de malestar en el cuerpo (dificultades respiratorias, dolores corporales, temblores, sensación de sofoco...) que impide, entre otras cosas, el aprendizaje. Cuando un alumno está nervioso, no posee el control de sus pensamientos y conductas. El exceso de movimiento, unido a la preocupación excesiva (cognitiva) por algún aspecto, da lugar al estado de ansiedad, que aunque no se considera como una emoción, sí es un estado de ánimo que dificulta y altera el desenvolvimiento o adaptación de los niños en la escuela.

Para controlar y regular el nivel de ansiedad es necesario aprender a relajarse, ya que la tensión muscular está presente en el estado de ansiedad.

Instrucciones sencillas de relajación para los alumnos

Estar tranquilos es muy beneficioso para sentirse bien y estar a gusto. Estar tranquilo equivale a tener calma, sosiego y serenidad, y nos ayuda a relacionarnos mejor con los demás. Aprender a estar tranquilos se puede hacer mediante la relajación. El profesor puede trasladar a los alumnos las indicaciones precisas para que aprendan sencillas técnicas de relajación muscular y de respiración.

Estas instrucciones de relajación muscular segmentaria están basadas en el procedimiento de Jacobson y enseñan a aflojar los músculos de todo el cuerpo y a respirar lenta y profundamente. Lea a los alumnos las instrucciones siguientes:

- Cerramos los ojos y relajamos todos los músculos de nuestro cuerpo.
- Tomamos aire por la nariz muy lenta y profundamente. Así, poco a poco. Ahora lo expulsamos lentamente por la boca. Repetimos el ejercicio otra vez. (Se repite este mismo ejercicio unas cinco o seis veces ralentizando gradualmente el ritmo respiratorio).
- Ahora vamos a aflojar los músculos de todo el cuerpo y a concentrar toda la atención en la mano derecha. Apretamos lentamente el puño y sentimos cómo los músculos de la mano se ponen en tensión; están apretados y eso no nos agrada.
- Poco a poco vamos aflojando la mano y notamos un alivio: la estamos relajando. La mano está completamente relajada. Sentimos una agradable sensación en la mano, que está en reposo y apenas la notamos. (Repetir esta fase dos o tres veces hasta que se internalice la diferencia muscular de tensión-relajación existente al tener la mano apretada o distendida. Repetir las mismas instrucciones con la mano izquierda).
- A continuación hacemos **respiraciones** lentas y profundas. Inspiramos el aire lentamente por la nariz y lo expulsamos muy poco a poco por la boca. (Repetir varias veces).
- Luego prestamos atención a la pierna derecha. Nos concentramos en ella. Apretamos los músculos de la pierna poco a poco y notamos que nos resulta incómodo; y la vamos aflojando poco a poco. La pierna está relajándose cada vez más. Notamos cómo los músculos se van aflojando. Nos sentimos muy a gusto con la pierna relajada. Sentimos una agradable sensación de reposo en la pierna. (Repetir dos veces. Estas mismas instrucciones se aplican a la relajación de la pierna izquierda).
- Ahora vamos a aprender a relajar la cara. La atención se dirige a la frente. Arrugamos poco a poco la frente elevándola hacia arriba y la apretamos un poco más fuerte. Notamos una desagradable sensación en la frente. También la nariz y las cejas se ponen muy tensas. Pero ahora vamos aflojando la frente, la nariz, las cejas y toda la cara. Aflojamos los músculos de la frente cada vez más. La cara está ahora relajada, muy relajada. Es una agradable sensación de bienestar, de reposo y de tranquilidad. La frente está muy relajada. Te sientes bien. (Repetir dos veces).
- Después hacemos varias **respiraciones** muy lentas y profundas. Inspiramos el aire lentamente por la nariz. Lo expulsamos muy poco a poco por la boca. (Repetir varias veces).

- Por último, nos concentramos en los ojos. Cerramos los ojos apretándolos con fuerza. Los párpados se van apretando poco a poco y notamos que están tensos, y no nos gusta. Ahora vamos aflojando los ojos lentamente. Tenemos los ojos mucho más relajados. Nos sentimos tranquilos. (Repetir dos veces).

Actividades

- Pedir a los alumnos que comenten qué situaciones los ponen nerviosos. Luego, compartirlas entre todos. Explicarles que, a veces, es normal sentirse nervioso en situaciones como estas:
 - Ante algo que nos asusta porque no lo conocemos.
 - Ante algo que hemos de hacer o decir delante de los demás.
 - Ante una situación o alguien que nos asusta o nos da miedo.
- Preguntar a los alumnos qué sienten cuando están nerviosos (síntomas corporales). Por ejemplo, si se ponen colorados, sienten que el corazón late más deprisa, tiemblan, no les sale la voz para hablar, les cuesta respirar o lloran...
- Cada alumno expresará cuáles son los síntomas y los motivos por los que se pone nervioso.
- Se preguntará a los alumnos: *¿Qué podríamos hacer para tranquilizarnos?* Después de comentar las respuestas, el profesor recordará indicaciones sencillas y básicas de inspiración-espирación lenta y profunda, que practicarán durante varios minutos.
- Realizar la actividad de relajación muscular en pequeños grupos de alumnos, siguiendo las instrucciones referidas anteriormente. Al terminar el ejercicio de relajación, enseñar a decirse a sí mismos: «Parece que estoy más tranquilo». «Ya no estoy tan nervioso como antes».
- Enseñar a los alumnos a decirse a sí mismos cuando se sientan nerviosos: «Creo que me estoy poniendo nervioso. Debo tranquilizarme». «He de respirar lenta y profundamente para calmarme».
- **Juego de la visualización.** El profesor indicará a los alumnos que van a jugar a verse o imaginarse a sí mismos en una situación determinada: por ejemplo, estando tranquilos y relajados en clase. Los alumnos cerrarán los ojos y se imaginarán dicha situación. El profesor los estimulará con indicaciones como estas: «Estamos muy tranquilos y relajados». «Estamos calmados».

Habilidad 3. Tolerar la frustración

Tolerar la frustración es una habilidad emocional que permite adaptarse inteligentemente a una situación en la que no se consigue lo que se pretendía y que contribuye a evitar una excesiva emocionalidad negativa (frustración, decepción, desesperanza, desánimo...). Cognitivamente significa mostrarse sereno y relativamente tranquilo ante las situaciones adversas. Esta habilidad supone ser consciente de que muchas veces ocurren cosas contrarias a nuestros deseos y que, pese al disgusto inicial, hay que sobreponerse para emprender nuevos retos o persistir en otros intentos.

Cuando los alumnos aprenden a tolerar la frustración, saben disfrutar de lo que tienen; pero, además, aceptan la no consecución de lo que se pretendía y promueven nuevas iniciativas e intentos para obtener logros en objetivos razonables.

Actividades

- Enumerar ocasiones en las que se deseaba conseguir algo y no fue posible. Por ejemplo:
 - *Quería que todos jugásemos a un juego, pero los demás niños querían jugar a otro distinto.*
 - *Quería que mis padres me comprasen un juguete, pero no lo han hecho.*
 - *Quería que me eligiesen a mí como protagonista de la obra de teatro, pero han elegido a otro.*
 - *Teníamos previsto hacer una excursión al campo, pero se ha puesto a llover y no hemos podido ir.*
- Pedir a los alumnos que describan el estado de ánimo que produce no conseguir lo que uno se había propuesto o deseaba: enfado, decepción, deseo de gritar, desánimo, rabietas, mal humor, etc.
- Solicitar a los niños que expliquen las causas por las que, en alguna ocasión, no consiguieron lo que deseaban. Por ejemplo: «Quería que un compañero me prestara sus pinturas, pero no ha querido».
 - Porque eran nuevas y no quería que se estropearan.
 - Porque en ese momento las estaba utilizando él.
 - Porque las pinturas son suyas y tiene derecho a decidir si quiere prestármelas o no. Yo no debo enfadarme por eso.
- Enunciar en voz alta qué se debería hacer para no sentirse mal cuando no se consigue lo que se desea. Por ejemplo: «Yo quería que mi compañero me dejara su videoconsola, pero no ha querido». Entonces, se podría pensar lo siguiente: «Puedo jugar con otra cosa». «Se la puedo pedir a otro compañero». «Lo intentaré mañana de nuevo».

Propuestas complementarias

- Explicar a los alumnos que es normal y habitual que en la vida diaria (en la escuela, en casa, con los amigos...) ocurran cosas por las que no conseguimos lo que pretendíamos, pero que eso no debe desanimarnos en nuestro esfuerzo por aprender, relacionarnos con los demás, divertirnos, llevarnos bien con los otros, etc.
- Explicarles que no podemos desear todo aquello que nos parezca, sino que debemos desear las cosas que pueden ser adecuadas. Los profesores y los padres los ayudarán a saber qué resulta más adecuado para su educación.

5. Resolución de conflictos entre compañeros

5.1. Pautas para abordar los conflictos en el aula

Las emociones negativas de enfado y miedo tienen lugar en los conflictos interpersonales. Las relaciones entre los alumnos pueden dar lugar a la aparición de estas emociones y estados de ánimo de molestia, indignación, frustración, temor, rabia, etc. Enseñar a prevenir y a solucionar estos conflictos permitirá que los alumnos aprendan a expresar y regular las emociones provocadas por el comportamiento de los demás.

Es necesario aprender a percibir las emociones y los estados de ánimo que se producen (enfado, rabia, ira, miedo, preocupación...) en la resolución de los conflictos. Pero también hay que hacerlo en aquellas situaciones interactivas que, sin constituir un conflicto, pueden provocar reacciones negativas, como son los malos entendidos o los enfados que deterioran las relaciones entre compañeros. Esta conciencia les permitirá ser sensibles a los efectos que pueden producir en los demás lo que los alumnos dicen y hacen, así como las emociones o estados de ánimo que estas actitudes provocan.

Los alumnos deben desarrollar también habilidades **cognitivas** (analizar los motivos del conflicto, generar posibles soluciones y pensar en las consecuencias), habilidades **conductuales** (saber cómo actuar en cada momento y hacerlo) y habilidades **emocionales** (manejar adecuadamente la emoción durante el conflicto). Ello conlleva las siguientes subhabilidades:

- a) Identificar y valorar las situaciones de relación con los demás compañeros (de colaboración, de riesgo, de enfrentamiento, de tolerancia, de juego, etc.) y observar las expresiones faciales asociadas al lenguaje de los demás compañeros.
- b) Disponer de respuestas socialmente adecuadas a la situación de conflicto. Por ejemplo, saber qué hacer cuando otro compañero insulta, molesta o provoca.
- c) Manejar adecuadamente la posible alteración emocional que el conflicto puede ocasionar; generalmente, ira o rabia y miedo o ansiedad.

Actividades

- Explicar a los alumnos que hay situaciones en la clase en las que se producen conflictos entre compañeros. Esos conflictos hacen que nos sintamos mal y alteran nuestro estado de ánimo. Por ello, es necesario solucionarlos para estar a gusto en el aula relacionándonos adecuadamente y conviviendo con alegría.
- Proponer situaciones cotidianas y formular preguntas sobre ellas. Por ejemplo:
 - Un compañero insulta o molesta a otro. *¿Cómo se sentirá la persona insultada? ¿Cómo se sentirá el que insulta o molesta?*
 - Un niño o una niña dice algo en voz alta para que los demás se rían mientras el maestro está explicando en clase. *¿A quién molesta esta actitud? ¿Por qué? ¿Cómo se sentirá el profesor? ¿Por qué? ¿Cómo se sentirán los demás alumnos? ¿Por qué?*

- Una compañera te ha prestado un rotulador. Después de utilizarlo, no le has dado las gracias. *¿Es adecuado o inadecuado ese comportamiento? ¿Cómo se sentirá tu compañera? ¿Qué sería adecuado hacer?*
- Un niño se ha reído de un error que ha cometido otro compañero delante de todos. *¿Cómo se sentirá el niño que se ha equivocado? ¿Es adecuado reírse de los demás? ¿Por qué? ¿Qué pensarán los demás del comportamiento del niño que se ha reído de otro? ¿Qué debería hacer el niño que se ha reído de su compañero?*

Propuestas complementarias

- Preguntar por los problemas o conflictos que habitualmente ocurren en el aula, en el patio o en cualquier dependencia del centro escolar. Elaborar un listado de situaciones para analizarlas con los alumnos. Evitar la personalización o la culpabilización de los alumnos que pudieran estar implicados en dichos conflictos.
- Explicar que en todas estas situaciones conflictivas se producen emociones y estados de ánimo negativos entre los alumnos implicados. Destacar que es necesario identificarlos bien para actuar adecuadamente.
- Promover los diferentes tipos de pensamiento involucrados en la resolución de conflictos: el pensamiento de perspectiva (averiguar qué y cómo piensan los demás), el pensamiento causal (identificar los motivos por los que se producen los problemas entre compañeros), el pensamiento consecuencial (anticipar lo que podría ocurrir si hacemos o decimos algo), el pensamiento alternativo (buscar diferentes maneras de actuar para resolver los conflictos) y el pensamiento medios-fines (pensar en lo que es mejor hacer para que no haya problemas entre compañeros).
- Enseñar a los niños a evaluar las consecuencias o los resultados de sus acciones o conductas y a anticipar lo que podría ocurrir si se actúa de un modo o de otro.

5.2. Fases de la resolución de conflictos

El modelo de resolución de conflictos está constituido por cuatro fases dirigidas a obtener la máxima información de los problemas que tienen lugar entre los alumnos y a identificar la solución más adecuada para resolverlos. Con ello se pretende alcanzar los siguientes objetivos:

1. Afrontar los conflictos interpersonales mediante habilidades de resolución pacífica y respetuosa.
2. Prevenir la aparición de conflictos interpersonales en las relaciones habituales entre compañeros y adultos.
3. Desarrollar el valor del respeto mutuo como fundamento de la convivencia pacífica entre iguales y adultos.
4. Aprender a controlar las reacciones conductuales asociadas a la emoción de la ira.

Fase 1. Identificar el conflicto

El profesor planteará a los alumnos un conflicto habitual entre compañeros en el aula o en el colegio. Por ejemplo: *Jugando en el patio, un niño ha empujado a otro que se ha caído al suelo. Los dos han empezado a discutir.*

A continuación, se producirá un debate, moderado por el profesor, en el que los alumnos participarán respondiendo a preguntas como estas:

- a) *¿Cuál ha sido el motivo del problema?*
- b) *¿Qué pensará el niño que se ha caído al suelo?*
- c) *¿Qué pensará el niño que ha empujado a su compañero?*
- d) *¿Cómo se sentirá el niño que se ha caído?*
- e) *¿Cómo se sentirá el niño que ha provocado la caída, después del conflicto que ha creado?*

Después de que los alumnos hayan respondido a las preguntas anteriores, el profesor facilitará un nuevo debate alrededor de otra pregunta: *¿Qué podemos hacer para que esto no vuelva a ocurrir?*

Fase 2. Buscar soluciones

En relación con la situación planteada anteriormente, hacer a los alumnos las siguientes preguntas: *¿Qué debería hacer el niño que se ha caído al suelo? ¿Qué debería hacer el niño que lo ha empujado? ¿Qué deberían hacer los demás compañeros?*

Proponerles que aporten soluciones que podrían resolver este problema. Por ejemplo:

Solución 1: Que los dos se pidan perdón.

Solución 2: Los compañeros se lo deben decir al profesor.

Solución 3: El niño que se ha caído debería empujar al otro niño.

Solución 4: El niño que se ha caído debería decirselo al profesor.

Solución 5. El niño que ha empujado a su compañero debería pedirle perdón.

Los alumnos propondrán posibles soluciones, sin entrar a valorar todavía si son adecuadas o no para resolver el conflicto.

En esta segunda fase, el profesor estimulará el desarrollo del pensamiento alternativo o de generación de soluciones. Se trata de que los alumnos reflexionen sobre las conductas que ayudarían a solucionar el conflicto. En esta fase no se valora si una solución es buena, regular o inadecuada, sino que se pretende enseñar a los alumnos a pensar en numerosas soluciones, lo cual desarrollará su capacidad cognitiva de búsqueda de respuestas alternativas a la agresión, violencia o enfrentamiento.

Es aconsejable que el profesor incluya el refuerzo social con comentarios positivos acerca de las soluciones aportadas por los alumnos.

Fase 3. Anticipar consecuencias

Una vez anotadas las soluciones propuestas en la fase anterior, el profesor preguntará a los alumnos acerca de las posibles consecuencias de adoptar una determinada solución:

¿Qué ocurriría si pusiéramos en práctica la Solución 1 (que los dos se pidan perdón)?

Los alumnos describirán o anticiparán lo que creen que ocurriría. Por ejemplo: que ya no discutirían, que ya no habría enfrentamiento entre ellos, que serían de nuevo amigos, que de ahora en adelante el niño que ha empujado aprenderá a no molestar.

Y así se irá procediendo con todas las soluciones propuestas en la fase anterior.

Fase 4. Elegir la mejor solución y aplicarla

En esta fase, el profesor pedirá a los alumnos que elijan cuál puede ser la mejor solución, para ponerla en práctica y solucionar así el enfrentamiento. Se hará hincapié en que la solución elegida sea adecuada, justa, razonable y que sirva de verdad para resolver el problema.

Resumiendo, las tareas concretas que deben realizarse, como ya ha quedado expuesto, son estas:

- a) Reconocimiento del problema o de la situación conflictiva sin responder emocionalmente a ella.
- b) Definir el problema o la situación conflictiva con la mayor cantidad de datos posible, así como los comportamientos que se han producido.
- c) Generar alternativas de conductas adecuadas para la resolución del problema o conflicto.
- d) Tomar decisiones para seleccionar la mejor solución o comportamiento deseable que resolvería satisfactoriamente el conflicto.
- e) Comprobar que la solución, una vez elegida y aplicada, es la adecuada y funciona correctamente.

Estas mismas fases descritas son válidas para trabajar sobre cualquier conflicto o problema de relación interpersonal: insultos, peleas, burlas, enfados... No obstante, es importante resaltar que esta dinámica del modelo de resolución de conflictos debe realizarse como trabajo didáctico habitual en el aula, sin tener que esperar a que ocurra un problema para iniciar el proceso. El aprendizaje de cómo resolver los problemas debe ser preventivo y trabajarse en el aula en el marco del desarrollo de la *competencia social y ciudadana*, así como dentro de las competencias emocionales contenidas en el presente material.

6. Sugerencias metodológicas

El modo de trabajar las emociones en el primer ciclo de la Educación Primaria debe ser fundamentalmente de carácter vivencial. Para ello se deberán desarrollar **dinámicas de grupo**. En la interacción de los alumnos en el grupo se produce la percepción, la expresión, la comprensión y la regulación de las emociones y de los estados de ánimo en el marco de la prevención y la solución de los conflictos interpersonales. La retroalimentación producida en dicha interacción constituye un importante recurso didáctico. Así, el profesor podrá modelar las respuestas y las reacciones más adecuadas de los alumnos, para que sean emocional y socialmente más adaptadas.

En la situación interactiva del grupo, los alumnos aprenden a identificar sus propias emociones y las de los demás. Tienen lugar expresiones afectivas y se produce una abundante retroalimentación para que aprendan a conocer los efectos de su conducta en los demás. Por ejemplo, cuando un niño se muestra amable con otro, recibe una sonrisa. Cuando un niño insulta a otro, se produce una reacción de enfado hacia las palabras ofensivas. Y así con toda acción o diálogo que se produzca entre ellos.

6.1. Los cuentos y las lecturas

En la educación emocional de estas edades, los cuentos y las lecturas con contenidos afectivos constituyen un valioso recurso didáctico con una finalidad motivacional. Se puede presentar a los alumnos un breve pasaje de una lectura, un cuento sencillo, una historieta o incluso algún fragmento de un texto con contenido emocional que sea adecuado a su nivel de comprensión. El contenido presentado o leído de forma compartida provocará una vivencia emocional en los alumnos y motivará su conducta para aprender contenidos afectivos.

7. Vocabulario emocional

El conocimiento y la comprensión emocional se desarrolla mediante el uso de palabras que expresen lo que sienten los alumnos, ya sean emociones o sentimientos. El trabajo con el vocabulario emocional es muy importante en estas edades, ya que dota de recursos a los alumnos a la hora de expresar qué sienten y les proporciona un preciso banco de palabras con las que comunicar a los demás su estado de ánimo. En este sentido, proponemos algunas actividades dirigidas a aumentar el vocabulario emocional básico de los niños y niñas de este primer ciclo.

Actividades

- Proponer a los alumnos oraciones inacabadas para que ellos elijan, entre las dos opciones propuestas, y las completen. Por ejemplo:
 - *Cuando un niño o una niña no están preocupados ni nerviosos, lo que sienten es...*
 - a) Tranquilidad.
 - b) Antipatía.
 - *Cuando un niño o una niña están un poco enfadados, lo que sienten es ...*
 - a) Calma.
 - b) Indignación.
 - *Cuando un niño o una niña tienen interés por aprender, lo que sienten es ...*
 - a) Ilusión.
 - b) Pena.
- Los alumnos completarán estas palabras, que escucharán de modo incompleto:
 - *Espe ... anza*
 - *Tranquil ... dad*
 - *Confian ... a*
 - *Buen hu ... or*

- Los alumnos escribirán una oración con cada una de estas palabras:

- *Amable*
- *Temor*
- *Furioso*
- *Molestia*
- *Entusiasmo*

Propuestas complementarias

En los ejercicios del área de Lengua propios del programa de vocabulario pueden emplearse las palabras emocionales propuestas en este apartado.

Alegría	Enfado	Miedo	Tristeza	Asco	Sorpresa
Contento	Molestia	Temor	Desánimo	Aborrecimiento	Asombro
Simpatía	Rabia	Horror	Desilusión	Desprecio	Extrañeza
Paciencia	Furia	Pánico	Mal humor	Rechazo	Impacto
Confianza	Indignación	Terror	Pena	Repulsión	Impresión
Felicidad	Venganza	Preocupación	Decepción		
Tranquilidad	Humillación	Desasosiego	Pesar		
Satisfacción	Irritación	Susto	Pesimismo		
Buen humor	Celos	Nerviosismo	Aburrimiento		
Calma	Envidia	Impaciencia	Apatía		
Amabilidad			Culpa		
Cariño			Melancolía		
Esperanza			Nostalgia		
Optimismo			Disgusto		
			Amargura		
			Soledad		
			Infelicidad		

El profesor seleccionará las palabras del vocabulario emocional más adecuadas al nivel de la competencia lingüística y expresiva de cada alumno, y empleará progresivamente aquellas que se ajusten a su ritmo de aprendizaje, para que las utilice a la hora de comunicar a sus compañeros los diferentes estados de ánimo.

8. Criterios de evaluación

La evaluación de las habilidades emocionales de cada competencia puede realizarse de modo muy sencillo, en el primer ciclo de la Educación Primaria, a través de determinados indicadores conductuales. El profesor los observará y registrará su frecuencia en las diferentes interrelaciones de los alumnos dentro de las situaciones escolares en las que conviven diariamente.

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES
Percepción de emociones	Identificar las emociones de los demás.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sabe cuándo un compañero o compañera está alegre, triste, enfadado, sorprendido, etc., y otros estados emocionales. 2. Hace comentarios sobre las emociones de los demás.
Empatía	Comprender las emociones y los sentimientos de los demás.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escucha activamente a los demás y comprende su estado de ánimo. 2. Cuando observa a algún compañero o compañera triste, le muestra su voluntad de ayudarlo. 3. Identifica los motivos por los que un compañero está alegre, triste, enfadado, asustado... 4. Se dirige a un compañero o compañera para decirle: <i>No te preocupes, no pasa nada. Debes estar tranquilo/a.</i>
Comprensión de emociones	Identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verbaliza cuál es el motivo de sentirse alegre, triste, enfadado, angustiado... 2. Comunica a sus compañeros su estado emocional, atribuyéndolo a las situaciones que lo han provocado. 3. Sabe qué situaciones son las que le pueden provocar alegría, enfado, tristeza, ira...
Expresión de emociones	Expresar las emociones básicas de alegría, enfado, tristeza, miedo, sorpresa y asco.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expresa facialmente cada una de las emociones básicas de un modo claro. 2. Los demás identifican claramente en su rostro cada una de las emociones básicas.
Regulación de emociones	Tolerar la frustración.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Muestra serenidad y tranquilidad cuando no consigue algo que pretendía. 2. Cuando no consigue lo que se proponía, hace esfuerzos por no perder la calma y lo consigue aunque sea con dificultad.
	Ser capaz de tranquilizarse.	<ol style="list-style-type: none"> 1. En situaciones en las que se pone nervioso, se calma cuando se le hace alguna indicación. 2. Se dice frases a sí mismo para no ponerse nervioso. 3. Aunque se pone nervioso en algunas situaciones, le dura muy poco y rápidamente se tranquiliza.
	Controlar los miedos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se muestra tranquilo en situaciones que le provocan cierto temor. 2. No presenta episodios de descontrol emocional debido a temores específicos.
	Contener la ira en situaciones de provocación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Muestra su enfado de manera socialmente adecuada, expresando su estado de ánimo y las causas. 2. Muestra contención y controla las respuestas agresivas (verbales y físicas) ante situaciones provocadoras (amenazas, insultos, intimidaciones) de otros compañeros.

9. Bibliografía

- FERNÁNDEZ BERROCAL, P. Y RAMOS, N. (2002): *Corazones Inteligentes*. Ed. Kairós. Madrid.
- GOLEMAN, D. (1996): *La inteligencia emocional*. Kairós. Madrid.
- SHAPIRO, L. (1997): *La inteligencia emocional en los niños*. Ed. Grupo Zeta. Bilbao.
- VALLÉS, A. y VALLÉS C. (1999): *Desarrollando la inteligencia emocional*. 5 volúmenes. Ed. EOS. Madrid.
- VALLÉS, A. y VALLÉS C. (2000): *Inteligencia emocional, aplicaciones educativas*. Ed. EOS. Madrid.
- VALLÉS, A. y VALLÉS C. (2000): *Cómo desarrollar la inteligencia emocional de los hijos*. Ed. EOS. Madrid.
- VALLÉS, A. y VALLÉS C. (2003): *Psicopedagogía de la inteligencia emocional*. Ed. Promolibro. Valencia.
- VALLÉS, A. (2003): *SICLE: Siendo inteligentes con las emociones*. Promolibro. Valencia.
- VALLÉS, A. (2007): *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Ediciones Pirámide. Madrid.

10. Sitios web

www.inteligencia-emocional.org/

<http://ret.wikispaces.com/Inteligencia+emocional>

http://www.calidadevida.com.ar/inteligencia_emocional_capacitacion_personal.htm

Fichas de trabajo

Educación emocional

Competencia: percepción de las emociones

Ficha 1. Reconozco las emociones.....	42
Ficha 2. Siento muchas cosas	43
Ficha 3. Me preocupo por los demás.....	44

Competencia: expresión de las emociones

Ficha 4. Aprendo a expresar lo que siento.....	45
Ficha 5. Manifestamos nuestras emociones.....	46

Competencia: comprensión de las emociones

Ficha 6. Entiendo lo que les pasa a los demás	47
Ficha 7. Palabras que expresan emociones.....	48
Ficha 8. Reconozco las emociones de los demás.....	49

Competencia: regulación de las emociones

Ficha 9. Controlamos nuestro enfado	50
Ficha 10. Aprendo a calmarme	51

Reconozco las emociones

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué emociones expresan estas caras? Escribe.

alegría

enfado

tristeza

miedo

sorpresa

asco













2 ¿Qué palabras tienen un significado parecido? Relaciona.



alegría

- satisfacción

- asombro



sorpresa

- felicidad

- extrañeza

Siento muchas cosas

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.

Tengo miedo a _____



Me siento alegre cuando _____

Me enfado cuando _____



Me pone triste _____

Me sorprende _____



Siento rechazo hacia _____

Me preocupo por los demás

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué le dirías a cada uno para ayudarlo? Inventa y escribe.

Carlos está **enfadado**. Ha propuesto jugar al fútbol pero a nadie le apetece.



Víctor está **asustado** porque tiene que cantar en la fiesta del colegio. Ni siquiera quiere ensayar.



Laura está **preocupada** por la salud de su hermanito, que está en el hospital.



Aprendo a expresar lo que siento

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué dicen para expresar lo que sienten? Inventa y escribe.



enfado



preocupación



alegría



pena



miedo

Manifestamos nuestras emociones

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué pueden decir en estas situaciones? Inventa y escribe.



Juan está **preocupado** porque no sabe resolver un problema.

Clara está **enfadada** porque algún compañero le ha escondido su estuche.



2 Piensa y completa.

Cuando estoy **triste**, los demás lo saben porque _____

Cuando estoy **alegre**, los demás lo saben porque _____

Cuando tengo **miedo**, los demás lo saben porque _____

Cuando me **enfado**, los demás lo saben porque _____

Entiendo lo que les pasa a los demás

Nombre _____ Fecha _____

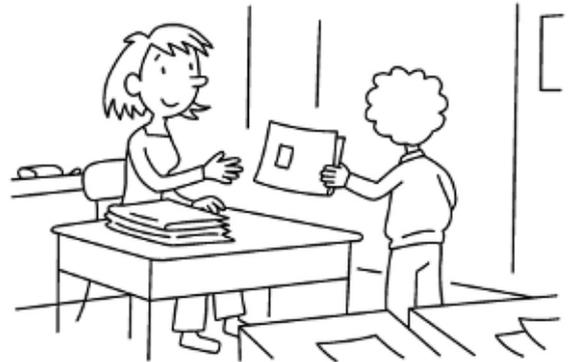
1 ¿Cómo se sentirá cada uno? Lee, observa y escribe.



Luisa ha hecho muy bien una tarea de Matemáticas que le había puesto su profesora.

Luisa se sentirá _____

Enrique no se esperaba que los ejercicios de Matemáticas que le había puesto la profesora le hubiesen salido mal.



2 Escribe una oración con cada palabra.

confianza _____

ilusión _____

3 Tacha las dos palabras que no se relacionan con la alegría.



- | | | | |
|-----------|--------------|------------|--------------|
| contento | asco | ilusión | asombro |
| felicidad | satisfacción | entusiasmo | tranquilidad |

Palabras que expresan emociones

Nombre _____ Fecha _____

1 Elige y escribe en cada caso dos palabras que tengan un significado parecido.

- | | | | |
|----------|--------------|-----------|---------|
| rabia | indignación | pena | lástima |
| contento | satisfacción | desprecio | rechazo |



asco



enfado



alegría



tristeza

2 Tacha las dos palabras que no se relacionan con el miedo.

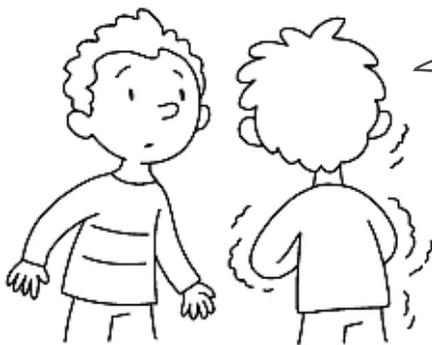


- | | | |
|---------|-------|-------------|
| terror | pavor | indignación |
| ilusión | temor | pánico |

Reconozco las emociones de los demás

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué siente cada uno? Piensa y escribe.



Estoy temblando.
El corazón me late muy deprisa.



¡Qué maravilla!
¡Es fenomenal!



¡Ojalá lo consiga!
¡Sería tan bonito!



No está bien lo que
has dicho de mí.

Controlamos nuestro enfado

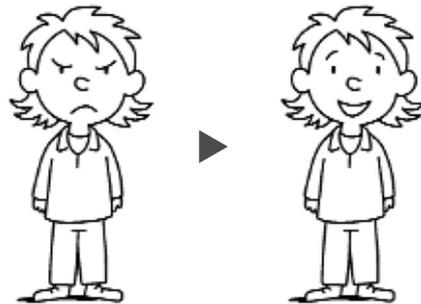
Nombre _____ Fecha _____

1 Contesta.

¿Por qué sueles enfadarte? Escribe varios ejemplos.

¿Con quién sueles enfadarte más?

¿Qué haces para calmarte?



2 Lee y explícaselo a un compañero con tus propias palabras.

Es normal que en la escuela, en casa, con los amigos y compañeros ocurran cosas que nos impiden conseguir lo que queremos. Pero no tenemos que desanimarnos y debemos continuar aprendiendo, relacionándonos, divirtiéndonos y disfrutando con los demás.

Aprendo a calmarme

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué deberían hacer para sentirse bien? Inventa y escribe.





2 Respira lenta y profundamente varias veces. ¿Cómo te sientes ahora?





Recursos literarios

Creación: Asunción Honrado Marchán y Cristina Cerezo Silva.

Edición: Rosario Calderón Soto y Mónica Mendoza Abad.

Ilustración: Rosanna Crespo Picó.

Confección y montaje: Julio del Prado Martínez.

Dirección de proyecto: Leonor Romo Fernández.

La mayoría de los textos aquí recogidos son de carácter popular. Algunos de ellos se han tomado de las antologías y recopilaciones que se citan a continuación:

- M.^ª DOLORES GONZÁLEZ GIL., *Palabras para jugar*. Grazalema.
- ARTURO MEDINA. *Pinto Maraña, Juegos populares infantiles*. Susaeta.
- ARTURO MEDINA. *El silbo del aire*. Vicens-Vives.
- ANA PELEGRÍN (selección y prólogo). *Poesía española para niños*. Alfaguara.
- CARLOS REVIEJO Y EDUARDO SOLER. *Cantares y decires. Antología de folclore infantil*. SM.
- EDUARDO SOLER FÍERREZ. *Adivinanzas para niños de hoy*. Miñón.

Índice

Recursos literarios

Adivinanzas

- Adivinanzas de animales 56
- Adivinanzas de plantas 57
- Adivinanzas de la naturaleza 58
- Adivinanzas de objetos 59

Canciones tradicionales

- De echar a suertes 61
- De corro 63
- Otras canciones 64

Dichos

- Para contar cuentos 65
- Para dormir, para curar 66

Retahílas

- Retahílas 67

Trabalenguas

- Trabalenguas 68

Poemas

- De animales 69
- De la naturaleza 71
- De personas 72
- De lugares 73
- De Navidad 74

Adivinanzas de animales

Quiquiriquí, de mañana.
Quiquiriquí, al despertar.
Quiquiricando dice:
-El día va a empezar.

(el gallo)



Llevo mi casa a hombros
y si me asusto,
me escondo.

(el caracol)

Por un camino, hacia el monte,
va caminando muy despacito.
Es un animal muy grande
y su nombre ya está dicho.

(la vaca)



Dos pinzas tengo
y hacia atrás camino.
De mar o de río
en el agua vivo.

(el cangrejo)

Por la noche vuelo
y en mi nombre
las cinco vocales llevo.

(el murciélago)

Tiene famosa memoria,
buen olfato, cuatro pies
y las mayores narices
que en el mundo pueda haber.

(el elefante)

En alto vive,
en alto mora,
en alto teje
la tejedora.

(la araña)

Con una aleta en la espalda,
con una boca de mil dientes,
este pez gris y alargado
en el mar hace que tiembles.

(el tiburón)



Tengo siete vidas,
me subo a los tejados,
asusto a los ratones
y me encanta el pescado.

(el gato)

Adivinanzas

Adivinanzas de plantas

¿Qué es? ¿Qué no es?
Está en el jardín
y también, en tus pies.

(la planta)



Mis hojitas pinchan
y son alargadas.
Mis ricos frutos
piñones se llaman.

(el pino)

Tiene pan y no se come.
Tiene tul y no se viste.
Es una flor sencilla
que no nace de semilla.

(el tulipán)

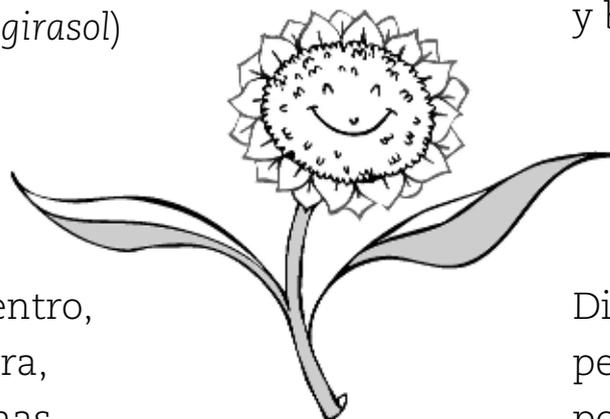


Mi vestido rojo
lo mueve el viento.
Alegro el campo
y el pensamiento.

(la amapola)

Amarillo de color.
Gira, gira, gira
siguiendo al sol.

(el girasol)



Verde me crié,
amarillo me cortaron,
me molieron en el molino
y blanco me amasaron.

(el trigo)

Blanca por dentro,
verde por fuera,
si no lo adivinas,
espera.

(la pera)

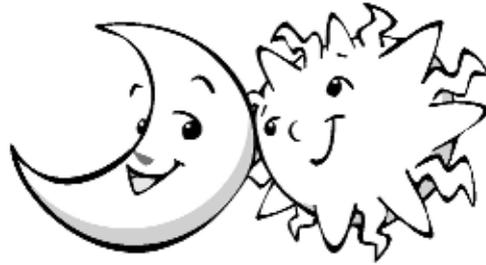
Digo *pi* y miento,
pero digo la verdad;
por muy listo que seas,
nunca lo acertarás.

(el pimienta)

Adivinanzas de la naturaleza

Redondo, redondo
como un pandero;
quien me toma en verano
debe llevar sombrero.

(el Sol)



Redonda o delgada,
vestida de blanco,
sale por la noche
a iluminar el campo.

(la Luna)



Tengo nombre de niña,
y en el fondo del mar
o en la arena de la playa
me podéis encontrar.

(la concha)

Tengo siete colores,
con sol y lluvia me ves.
No lo pienses tanto
y dime ya qué es.

(el arco iris)

Vuela sin alas,
silba sin boca,
pega sin manos
y no se toca.

(el viento)

Siempre brillantes,
siempre ahí quietas;
dormidas de día,
de noche despiertas.

(las estrellas)



Desde el día que nací
corro sin cesar
de noche y de día
hasta llegar al mar.

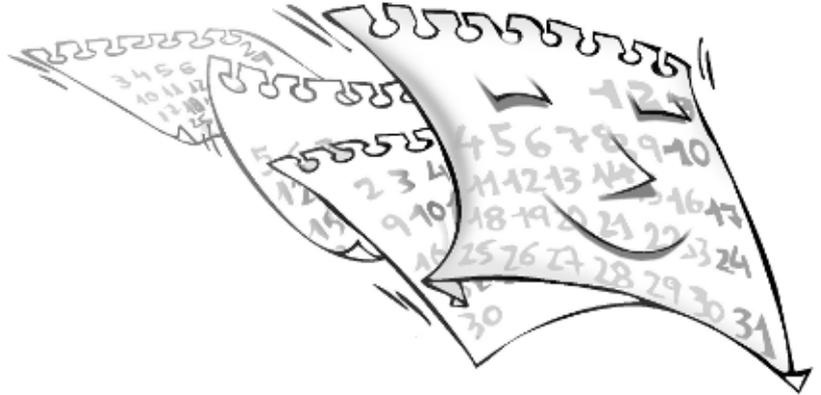
(el río)

Adivinanzas

Adivinanzas de objetos

De madera o de piedra,
con respaldo o sin él,
en calles y parques.
Ven y siéntate.

(*el banco*)



Hace tic, tic, tic.
Hace tac, tac, tac.
Segundos, minutos, horas,
tictac sin parar.

(*el despertador*)



Te indica el día,
te indica el mes,
te indica el año.
Dime qué es.

(*el calendario*)

Mi cuerpo es de madera
y mi cabeza, de hierro.
Si vas a utilizarme,
¡cuidado con el dedo!

(*el martillo*)

Mil pelos tengo
que cambian de color.
Verde, azul, naranja...
¡lo que quiera el pintor!

(*el pincel*)

En la muñeca se lleva,
bien dorada o plateada,
pero no marca la hora
ni sirve para nada.

(*la pulsera*)



Nunca me sacan de casa,
siempre estoy en un rincón.
Pero me mojo cuando llueve
y seco estoy cuando hace sol.

(*el paraguero*)

Adivinanzas de objetos

Si te la digo, lo sabes,
si no te la digo, también.
Te la he dicho sin querer,
dime entonces qué es.

(la tela)



Dos compañeras
van al compás
con los pies delante
y los ojos detrás.

(las tijeras)



Me llegan las cartas
y no sé leer.

Y, aunque me las trago,
no mancho el papel.

(el buzón)

A pesar de tener patas,
no me sirven para andar.
Tengo la comida encima
y no la puedo probar.

(la mesa)



A veces soy verde,
a veces soy rojo
y a veces, también,
amarillo me pongo.

(el semáforo)

Seco tu cara
sin ser el sol.
Seco tu cuerpo
y me mojo yo.

(la toalla)



Lo guardo en invierno,
lo saco en verano,
es mi único traje
cuando me baño.

(el bañador)

Canciones tradicionales

De echar a suertes

Mirón, mirón, mirón

Mirón, mirón, mirón,
¿de dónde viene tanta gente?
Mirón, mirón, mirón,
de San Pedro y San Vicente.
Que pase el rey,
que ha de pasar,
y el hijo del conde
se ha de quedar.



En un café

En un café
se rifa un pez
a quien le toque
el número tres:
uno, dos y tres.
¡Pez!

Tengo un gallo

Tengo un gallo
en la cocina
que me dice
la mentira.
Tengo un gallo
en el corral
que me dice
la verdad.



Un dondín, un dindón

Un dondín,
un dindón,
quien se salve
se salvó.
Para ti la lima,
para mí el limón.
Te salvas tú
y me salvo yo.

Un gato

Un gato se cayó a un pozo,
las tripas le hicieron gua.
Arre, moto, piti, poto,
arre, moto, piti, pa.



De echar a suertes

Pinto, pinto

Pinto, pinto,
gorgorito,
saca la vaca
de veinticinco.
¿En qué lugar?
En Portugal.
¿En qué calleja?
En la Moraleja.
Esconde esa mano
que viene la vieja.



Mi patito

Mi patito fue a las ferias
a comprar un par de medias.
Como medias no había
mi patito se reía.
Ja, je, ji, jo, ju...
¡mi patito serás tú!



La casa de Pinocho

En la casa
de Pinocho
todos cuentan
hasta ocho:
uno, dos, tres, cuatro,
cinco, seis, siete y ¡ocho!

Una, dola

Una, dola,
tela, catola,
quila, quilete,
estaba la reina
en su gabinete.
Vino Gil,
apagó el candil,
candil, candilón.
Cuenta las veinte,
que las veinte son.
Una, dos...
diecinueve y veinte.

Canciones tradicionales

De corro

Arroyo claro

–Arroyo claro,
fuente serena,
quién te lavó el pañuelo
saber quisiera.

–Me lo ha lavado
una serrana
en el río de Atocha,
que corre el agua.
Una lo lava,
otra lo tiende,
otra le tira rosas
y otra, claveles.



El conejo de la suerte

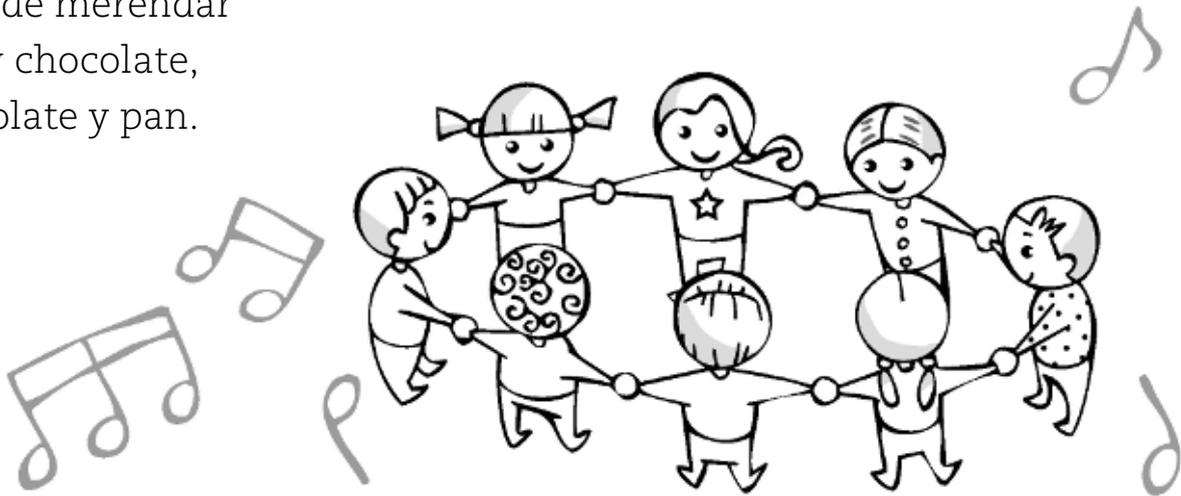
El conejo no está aquí,
se ha marchado esta mañana
a la hora de dormir.
¡Pum!, ya está aquí.
Haciendo reverencia,
con cara de vergüenza,
tú besarás
a quien te guste más.

A la rueda, rueda

A la rueda, rueda,
de miel y canela,
dame un besito
y vete a la escuela.
Si no quieres ir,
échate a dormir
en la hierbabuena
y en el perejil.

Margarita tiene un gato

Uno, dos, tres y cuatro,
Margarita tiene un gato,
con los ojos de cristal.
Lo lava, lo peina,
le da de merendar
pan y chocolate,
chocolate y pan.



Otras canciones

Teresa la marquesa

Teresa, la marquesa,
tipití, tipitesa,
tenía una corona,
tipití, tipitona,
con cuatro monaguillos,
tipití, tipitillos,
y un cura sacristán,
tipi, tipi, tipi, tan.

En esta calle, señores

En esta calle, señores,
todo el mundo cante bien,
que a la entrada hay una rosa
y a la salida un clavel.
Y después de haber cantado
daremos la despedida
a la rosa de la entrada
y al clavel de la salida.



A tapar la calle

A tapar la calle,
que no pase nadie.
Que pase mi abuelo
comiendo buñuelos.
Que pase mi abuela
comiendo ciruelas.
Que pase mi tía
comiendo sandía.
Que pase mi primo
comiendo pepino.
Que pase mi hermana
comiendo manzana.



Para contar cuentos



Un ratoncito iba por un prado.
¡Y este cuento se ha terminado!

Esto era una vez
un cesto y una canasta,
pero empiezo el cuento ¡y basta!

Érase una vez un gato
con las patitas de plástico
y la cabeza de plata.
¡Con eso basta!

Érase que se era
un grillo amarillo
en la cafetera.
El café se derramó...
¿Y el grillo?
Érase que se era
un grillo amarillo...



Y vivieron felices,
y comieron perdices,
y de postre, bizcocho.
Pero a mí me dieron
un tomate pocho.



Esto era una vez
que yo sabía un cuento,
pero se me quedó dentro.
Ahora veré si me sale otra vez.

Y mi historia está acabada,
a tomar leche migada
con azúcar y canela,
sentadito en la cancela.

Para dormir, para curar...

Cura, sana

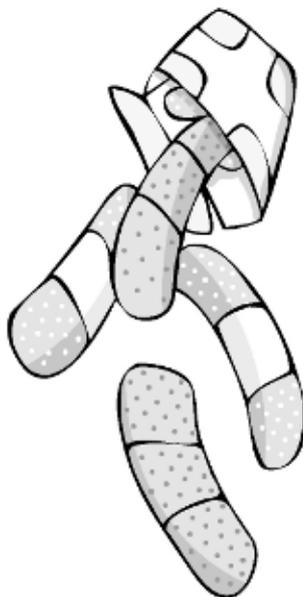
Cura, sana,
culito de rana.
Si no se cura hoy,
se curará mañana.

Paso, paso

Paso, paso,
que mañana me caso
con un payaso
vestido de raso.

A la nea, nea, nea

A la nea, nea, nea,
a la nea, nea, no;
merecías cuna de oro
y esa no la tengo yo.
A la nea, nea, nea,
a la nea, nea, no;
a la nea, que se duerme,
y a la nea, se durmió.



San Cucufato

San Cucufato,
las barbas te ato.
Si no encuentro lo que busco,
no te las desato.

Una cosa me he encontrado

Una cosa me he encontrado,
cuatro veces la diré.
Si su dueño no aparece,
con ella me quedaré.

Ronda, ronda

Ronda, ronda,
quien no se haya escondido
que se esconda.



Retahílas

Los cinco árboles

Junto al abeto, un nogal;
junto al nogal, un ciruelo;
junto al ciruelo, un peral;
junto al peral, un almendro.

Baltasar

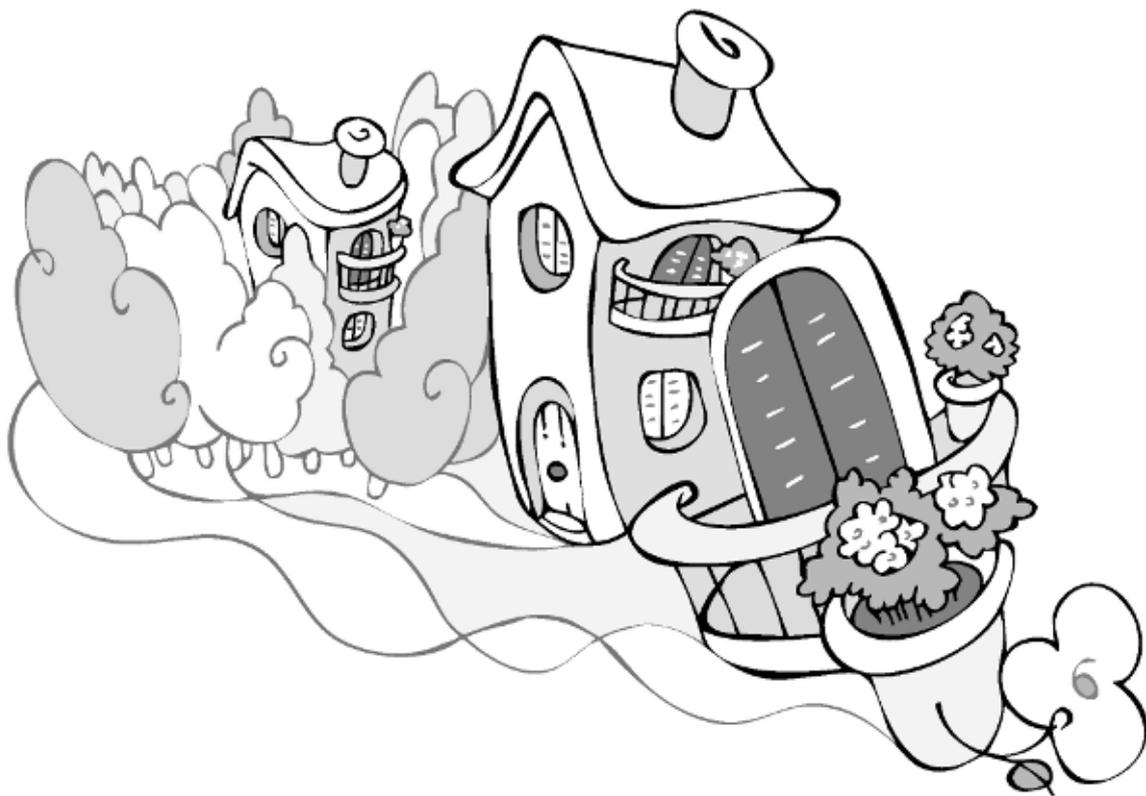
En mi casa hay una torre,
en la torre hay un desván
y en el desván, un armario,
donde vive Baltasar.
Baltasar es un fantasma,
fantasma fenomenal,
que solo con una sábana
se divierte sin parar.

En cadena

En el pueblo hay una casa,
en la casa hay un balcón,
en el balcón hay un tiesto,
en el tiesto hay una flor.

En el campo

En el campo hay un bosque;
en el bosque hay un pino;
en el pino, una rama;
en la rama hay un nido.
¿Y en el nido?
¡Un pajarillo
siempre dormido!



Trabalenguas

Pepe Pecas pica papas,
con un pico pica papas.
Pepe Pecas, con un pico;
pica papas, Pepe Pecas.

Tres tristes tigres
comen trigo en un trugal.
Un tigre, dos tigres, tres tigres.

Por una pared arriba
va una záncara zancarajosa
que les dice a sus hijitos:
-¡Subid, zancarazancajitos!

Clarita lleva un clavel.
¿Qué clavel lleva Clarita?
Lleva un clavel color clarito.



Antonio retoño
de picopicopoño,
de tontolinolio,
de picopicopán,
de tontolinán.

Doña Triqui tricotaba
con el hilo tricotón.
Las agujas ¡triquitriqui!
y su gato ¡tricotón!
¡Tron, tron!

El cielo está enladrillado.
¿Quién lo desenladrillará?
El desenladrillador
que lo desenladrille
buen desenladrillador será.

De animales

Cococó

Cococó, cacarea la gallina;
cococó, cacarea sin cesar.
Cococó, van corriendo los pollitos;
cococó, van corriendo hasta el corral.



El viejo conejo

El viejo conejo
es majo de veras.
Se arregla el bigote
con peine y tijeras.
El viejo conejo
se moja la cara,
se lava la oreja
con agua muy clara.



Ríe que ríe

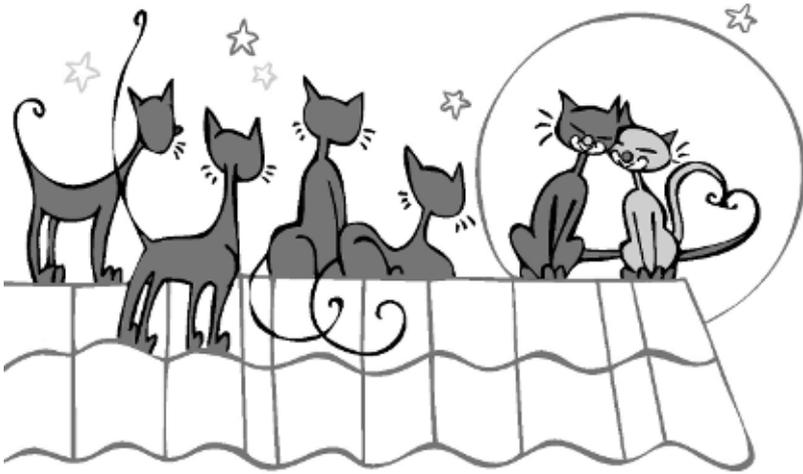
Ríe que ríe, que ríe,
ríe que ríe un león.
Corre que corre, que corre,
corre aterrado un ratón.

El jilguero

Esta noche va a nevar.
¿Qué va a hacer el jilguerito?
¿El jilguerito qué hará?
Se meterá en un agujero
y en el manto de sus alas,
su cabeza esconderá.
¡Vuela, vuela, jilguerito!
¡Vuela, que te vas a helar!



De animales



A la boda, boda

A la boda, boda,
del gato y la gata.
La gata Fermina
y el gato Jonás
el próximo lunes
se van a casar.
Para ser padrinos,
llegan a la boda
la gata de Suecia
y el gato de Angora.
Habrá un gran convite
con leche y pescado
y tras el banquete...
¡fiesta en el tejado!
A la boda, boda,
del gato y la gata,
que los novios llevan
anillos de plata.



El gato resfriado

El gato Rodolfo
se ha resfriado
por mirar la Luna
subido al tejado.
Muy arrimadito
a la chimenea
tose y estornuda.
¡Achús! ¡Qué pena!
El doctor le ha dicho:
-A partir de mañana,
mirarás la Luna
desde una ventana.

¡A trotar!

Trotabas, trotabas,
caballito de mar,
con crines de algas
y espuelas de coral.
Tus amigos los peces
al verte pasar
gritaban alegres:
-Caballito, ¡a trotar!

De la naturaleza

Ola, ola

Ola viene,
ola va,
ola viajera,
ola de mar.



A la rama, a la flor, a la hoja

A la rama del pino
y del ciprés.
Si tú quieres que venga,
por ti vendré.
A la flor de la rosa
y del clavel.
Si tú quieres que vaya,
contigo iré.
A la hoja del roble
y del laurel.
Si tú quieres que vuelva,
yo volveré.



La Luna y el Sol

La reina Luna está helada.
Su manto es muy fino.
Se tapa, se arropa...
¡Nada!
El rey Sol toma sus manos,
sus manos heladas,
y le pone un manto
de piel y de lana.
La Luna sonríe
toda abrigada.



En la playa

Bajo las olas,
un buque hundido
y grandes rocas.
Y sobre el mar,
un barco pesquero
y su capitán.

De personas

Chin-Chun

El chino Chin-Chun,
chico charlatán,
amasó los churros
y olvidó la sal.
Chino despistado,
chico parlanchín,
cocinero chino,
chino mandarín.



Todos a su afán

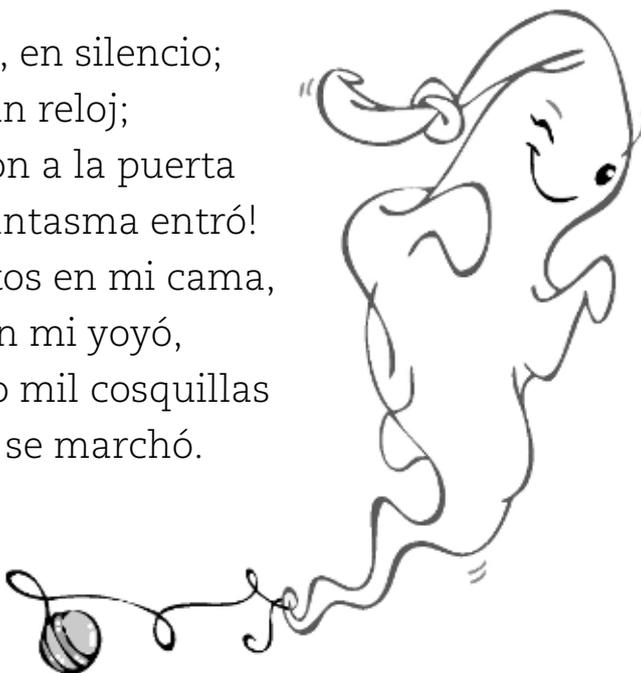
El zapatero, a sus zapatos;
el cocinero, a sus pucheros;
el cerrajero, a sus candados;
y los niños, a sus juegos.

Antón comilón

Antón come en casa,
come, come, comilón.
Come pan y come queso,
come azúcar y turrón.
Come, come, comilón.

Canción del miedo

La casa, en silencio;
se oía un reloj;
llamaron a la puerta
¡y un fantasma entró!
Dio saltos en mi cama,
jugó con mi yoyó,
me hizo mil cosquillas
y luego se marchó.



La niña bordadora

Borda
la bordadora
sobre la roca del mar.
Y los peces
le regalan
brazales de coral.
¡Ay! Sus brazos
ya se cansan
de subir y de bajar.
Pececitos,
yo quisiera
burbujitas para hilar.

De lugares

En Villares

En Villares de Arriba,
junto al castillo,
tengo una oveja blanca
y un corderito.
En Villares de Abajo,
junto al molino,
tengo un campo dorado
que me da trigoito.

Esta era una calle

Esta era una calle
tan frecuentada
que la gente paseaba
muy, muy pegada.
Y no era raro
ni extrañaba
andar deprisa
y no andar nada.



¿Dónde se esconden?

En la cabaña
se esconde la rana.
En el granero
se esconde el ternero.
En el rincón
se esconde el ratón.



En mi cocina

Hago en mi cocina
mezclas explosivas.
Pelo de ratón,
pico de jilguero,
mucho pimentón,
lana de carnero.
Huevos de avestruz,
tres dientes de gato,
patas de ciempiés,
mil plumas de pato.
Lo machaco todo,
lo remuevo bien,
lo bato y lo cuezo,
y cuento hasta diez.

De Navidad

Canciones ante el nacimiento

Cantan los niños,
cantan los gallos.
Cae la nieve
sobre el tejado,
como si fuera
pétalos blancos.
Papel y corcho,
romero santo.
Las gallinitas cacareando.
Cuatro pastores
son de garbanzo.
Una casita allá en lo alto.
La Nochebuena
ya va pasando.
En sus camellos,
los Reyes Magos.



Dame el aguinaldo

Dame el aguinaldo,
carita de rosa,
que no tienes cara
de ser tan roñosa.



Sopas le hicieron al Niño

Sopas le hicieron al Niño;
no se las quiso comer,
y como estaban tan dulces
se las comió san José.
Alegría, alegría, alegría,
alegría, alegría y placer,
que esta noche nace el Niño
en el portal de Belén.

De Navidad

La Virgen fue lavandera

La Virgen bajó a lavar
sus blancas manos al río.
El Sol se quedó hechizado,
la Luna se ha oscurecido.
Ríete, Niño, no llores más,
que a mí me aflige el verte llorar.

¡Ay! Sí, sí, sí, el verte llorar.

¡Ay! Sí, sí, sí, el verte llorar.

Este Niño, que aquí está
durmiendo sobre unas pajas
tan pobre y humilde, es
nuestro Supremo Monarca.
Ríete, Niño, no llores más,
que a mí me aflige el verte llorar.

¡Ay! Sí, sí, sí, el verte llorar.

¡Ay! Sí, sí, sí, el verte llorar.

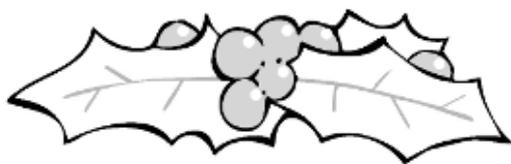
Ay, no me hagas pucheritos,
que me vas a hacer llorar.

Calla, que aquello que hice
no volveré a hacerlo más.

Ríete, Niño, no llores más,
que a mí me aflige el verte llorar.

¡Ay! Sí, sí, sí, el verte llorar.

¡Ay! Sí, sí, sí, el verte llorar.



San José al Niño Jesús

San José al Niño Jesús
un beso le dio en la cara
y el Niño Jesús le dijo:
–No me pinches con las barbas.

Pastores, venid,
pastores, llegad
a adorar al Niño
que ha nacido ya.

Oiga usted, señor José,
no le arrime usted la cara,
que se va a asustar el Niño
con esas barbas tan largas.

Pastores, venid,
pastores, llegad
a adorar al Niño
que ha nacido ya.



Fichas para el desarrollo de la inteligencia

Autor: José Luis Riva Amella.

Edición ejecutiva: José Antonio Almodóvar Herráiz.

Ilustración: Domènec Bladé i Pinyol.

Confección y montaje: Hilario Simón y Victoria Lucas.

Corrección: Marta López.

Dirección de proyecto: Domingo Sánchez Figueroa.

Presentación

Los niños y niñas del primer ciclo de Primaria han realizado numerosas e importantes adquisiciones, pero este es el momento en el que tienen que aprender a sistematizarlas lógicamente. Para ello necesitan adquirir, ejercitar y perfeccionar una serie de habilidades de razonamiento. Con el fin de facilitar que todos los alumnos alcancen una buena y cómoda situación en este campo, presentamos una serie de fichas con las que podrán desarrollar las siguientes habilidades:

- **Percepción y atención.** Esta habilidad posibilita concentrarse en algo sin distraerse y percibir la información relevante con claridad. Para que los niños la puedan ejercitar y mantenerla durante un tiempo suficiente se requiere que se encuentren en situación personal relajada –que no estén cansados ni somnolientos– y en un ambiente adecuado. Adquirir el hábito de la concentración ayuda además a configurar unas buenas estrategias de aprendizaje.
- **Memoria.** Esta habilidad permite recordar datos a corto, medio y largo plazo. Es una pieza esencial en la configuración de la inteligencia de las personas, pero es preciso que se integre dentro del conjunto de las estrategias mentales como complementaria de todas las demás. Con frecuencia se suele potenciar esta habilidad, cuando se ejercita de forma mecánica, para memorizar lo que no se entiende. En este caso, el fuerte desarrollo de la memoria se convierte en una trampa porque a corto plazo puede dar resultado, pero a la larga no puede sustituir en modo alguno el razonamiento y la comprensión.
- **Comprensión verbal.** Habilidad que permite comprender el significado de las palabras (comprensión) y capacidad de expresarse mediante las mismas (fluidez). La comprensión pone de manifiesto la asimilación de la información transmitida oralmente, y todos los indicadores confirman que esta habilidad, bien desarrollada, es un excelente predictor del éxito académico futuro del alumno.
- **Comprensión del espacio.** Esta habilidad permite interpretar las representaciones gráficas de objetos, reconocerlos en diferentes posiciones o imaginarse una estructura a partir de un diseño.
- **Razonamiento lógico.** Habilidad para establecer relaciones coherentes entre distintos elementos (clasificación, seriación, ordenación, reconocimiento de relaciones absurdas o inadecuadas...).

- **Organización temporal.** Habilidad para percibir la cadencia en la sucesión de hechos en el tiempo, descubriendo los elementos y detalles que determinan la ordenación cronológica. La vivencia ordenada del tiempo es esencial para la estabilidad física y emocional de los niños y niñas.
- **Habilidad numérica.** Conocido y asimilado el concepto de número, hay muchas operaciones mentales que se facilitan cuando se domina el cálculo de forma automática. Se echa mano de esta habilidad en múltiples ocasiones y es preciso dominarla para que no obstaculice las operaciones mentales en las que se hace necesaria.

Estas fichas pueden emplearse en grupo o individualmente. Es importante que se cumplimenten en periodos cortos de tiempo, ya que es preferible que los niños se queden con ganas de seguir en lugar de que se sientan fatigados y se cansen.

Las normas básicas que deben seguirse para realizar estas actividades son:

1. Explicar con claridad a los alumnos las órdenes de las actividades, para que sepan exactamente qué tienen que lograr. Es muy importante que el niño se sienta capaz de llevar a cabo lo que se le propone, para lo cual es interesante plantear de entrada juegos que pueda superar con éxito para seguir luego con otros de dificultad superior.
2. Aclarar los procedimientos que deben seguir para resolver las actividades, para que entiendan cómo lo tienen que hacer y estimen qué materiales deben utilizar (colores, goma, etc.). Tan importante como solucionar un problema es aprender las estrategias que se han utilizado para tal fin. Por eso es bueno relacionar los nuevos planteamientos con otros ya superados para que pueda establecer relaciones entre los diferentes procedimientos empleados y aprender cuáles conviene aplicar.
3. Relacionar lo nuevo con otras actividades ya hechas y hacerles ver los elementos comunes. Comparando lo que ha hecho con otros juegos anteriores, el niño irá definiendo estrategias específicas y afinando su capacidad de solucionar problemas, sean éstos del tipo que sean.
4. Aunque muchos de los ejercicios son de contenido visual, es importante que el niño verbalice sus contenidos explicando con sus palabras lo que ha hecho, precisando todos los pormenores de las imágenes y los motivos por los que decide la solución que aporta.

El autor

Índice

Desarrollo de la inteligencia

Percepción y atención

- Ficha 1.** ¿Qué molesta al perro? 82
- Ficha 2.** ¿Qué dibujo falta? 83
- Ficha 3.** Animal imposible 84
- Ficha 4.** Un animal muy escondido 85
- Ficha 5.** Antes y después de vacaciones 86
- Ficha 6.** Sardinas 87
- Ficha 7.** Animales marinos 88
- Ficha 8.** Las coronas de las princesas 89
- Ficha 9.** ¿Son todos los que están? 90
- Ficha 18.** ¿Dónde están las cosas? 99
- Ficha 19.** Grandes y pequeños 100
- Ficha 20.** Dos pandillas de amigos 101
- Ficha 21.** Figuras geométricas 102
- Ficha 22.** ¿Dónde está la pieza? 103
- Ficha 23.** Los chicos de la clase 104

Memoria

- Ficha 10.** Ejercicios de gimnasia 91

Comprensión verbal

- Ficha 11.** Una granja para completar 92
- Ficha 12.** ¿Quién es quién? 93

Comprensión del espacio

- Ficha 13.** Mariposas 94
- Ficha 14.** Horizontales y verticales 95
- Ficha 15.** Dibujo escondido 96
- Ficha 16.** El camino de la torre 97
- Ficha 17.** Cada cosa en su sitio 98

Razonamiento lógico

- Ficha 24.** ¡Adivina, adivinanza! 105
- Ficha 25.** Series regulares 106
- Ficha 26.** Gente poco lógica 107
- Ficha 27.** ¡A hacer los deberes! 108
- Ficha 28.** Un punto en común 109
- Ficha 29.** Cada uno a su clase 110

Organización temporal

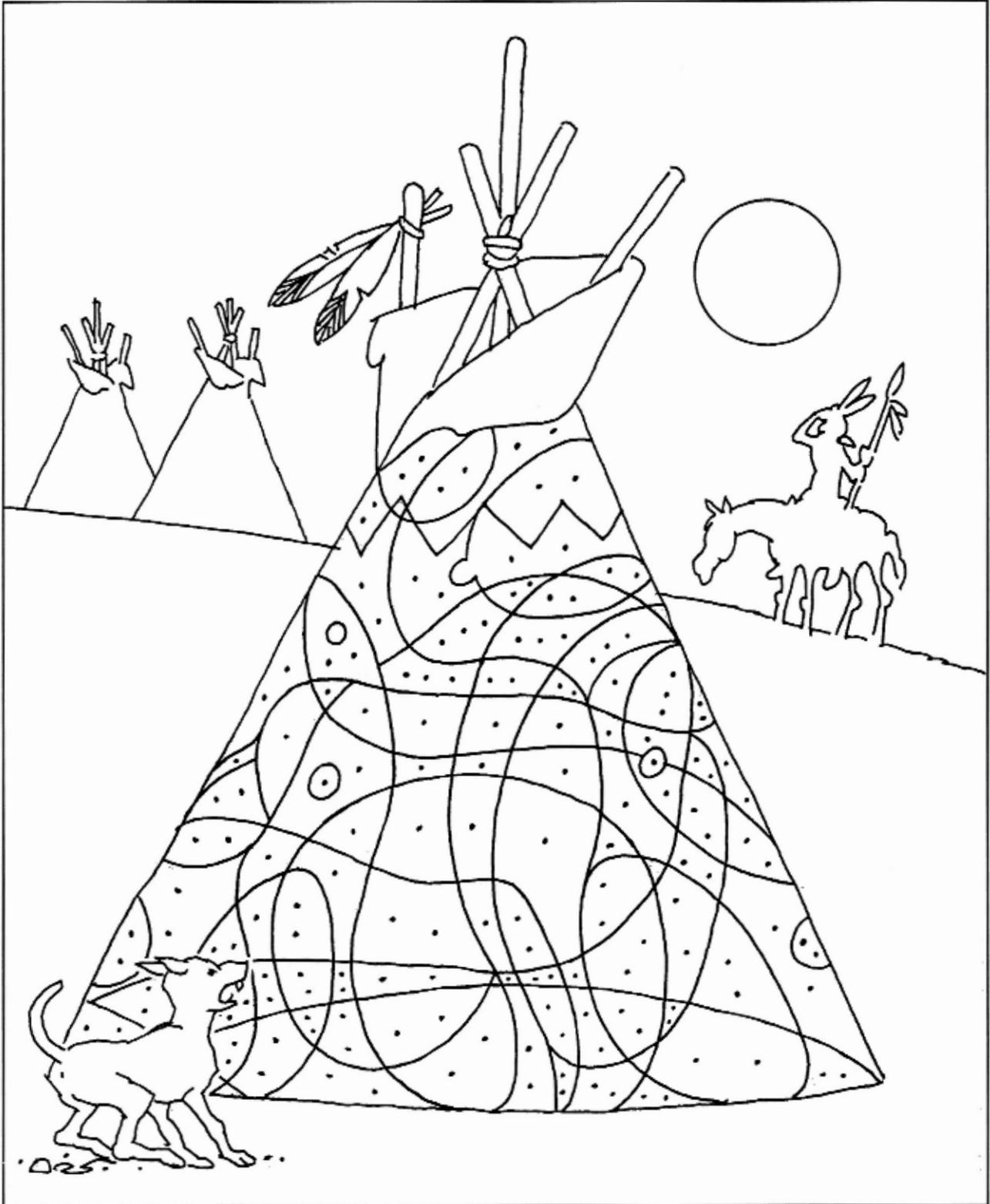
- Ficha 30.** ¿Qué les pasa a estos personajes? 111

Habilidad numérica

- Ficha 31.** El precio de los juguetes 112
- Ficha 32.** Después de Reyes 113
- Ficha 33.** El lago de Roberto 114
- Ficha 34.** La recogida de las fresas 115
- Ficha 35.** El mundo de los dados 116

¿Qué molesta al perro?

Nombre _____ Fecha _____



**Colorea los espacios marcados con un solo punto
y verás qué es lo que molesta al perro.**

¿Qué dibujo falta?

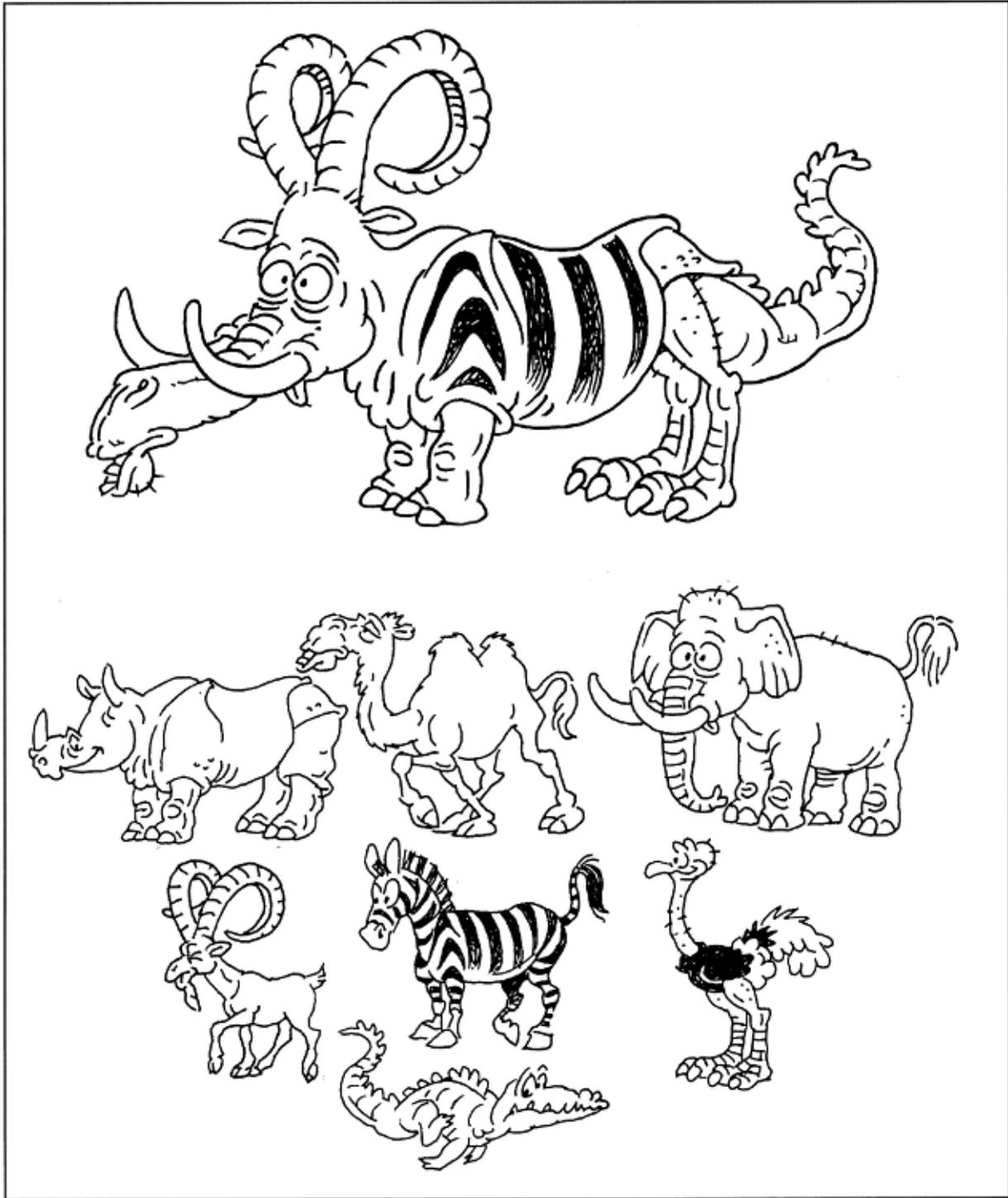
Nombre _____

Fecha _____

En cada bloque de la derecha falta un elemento del bloque correspondiente de la izquierda. Averigua cuál es y coloréalo.

Animal imposible

Nombre _____ Fecha _____

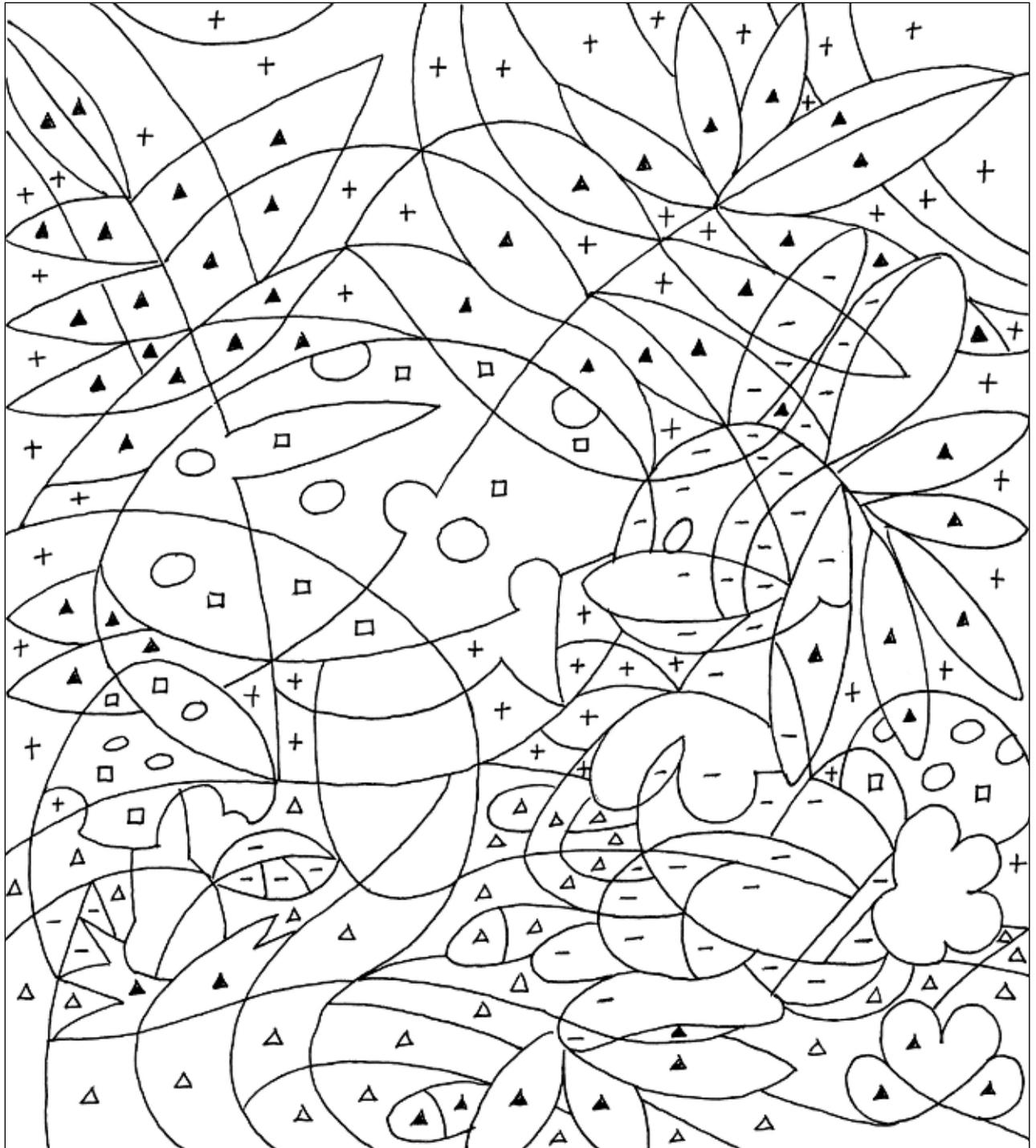


El dibujante ha creado un animal raro, con partes de los siete animales que hay debajo.

Rodea cada parte con un círculo y traza una línea hasta el animal al que pertenezca. Luego, inventa un nombre para el nuevo animal.

Un animal muy escondido

Nombre _____ Fecha _____



Para descubrir qué animal se esconde entre estas líneas, colorea de acuerdo con la siguiente clave:

✚ verde claro.

▲ verde oscuro.

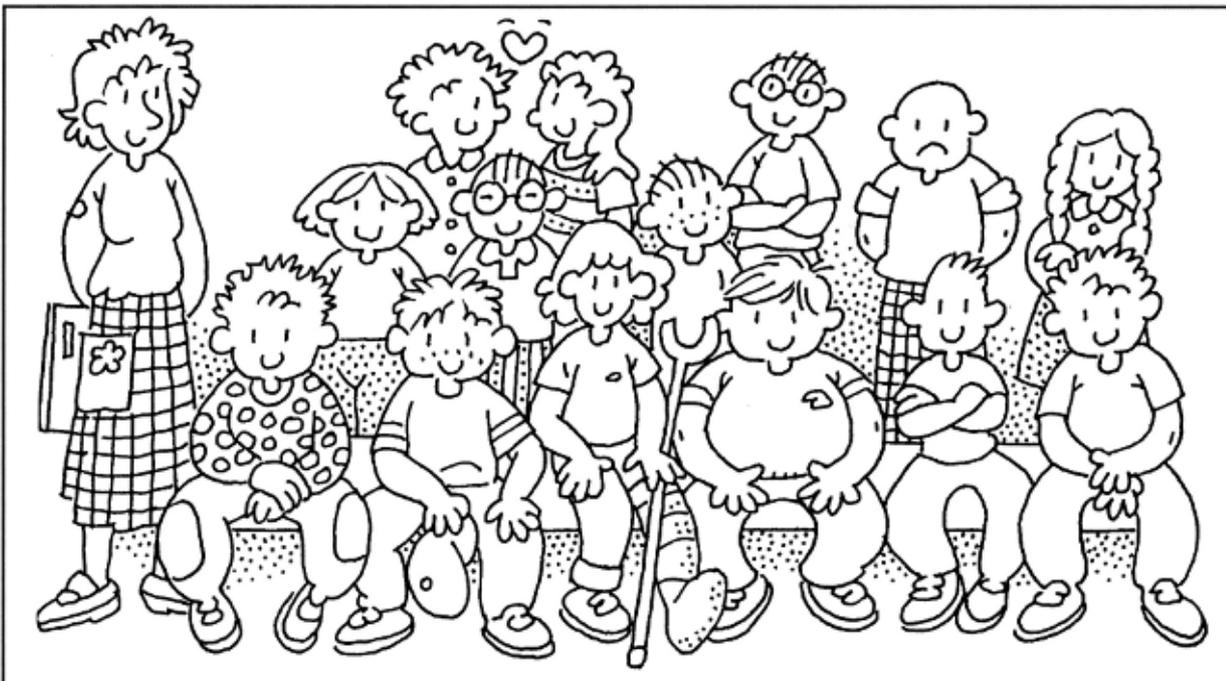
□ rojo.

△ morado.

— marrón claro.

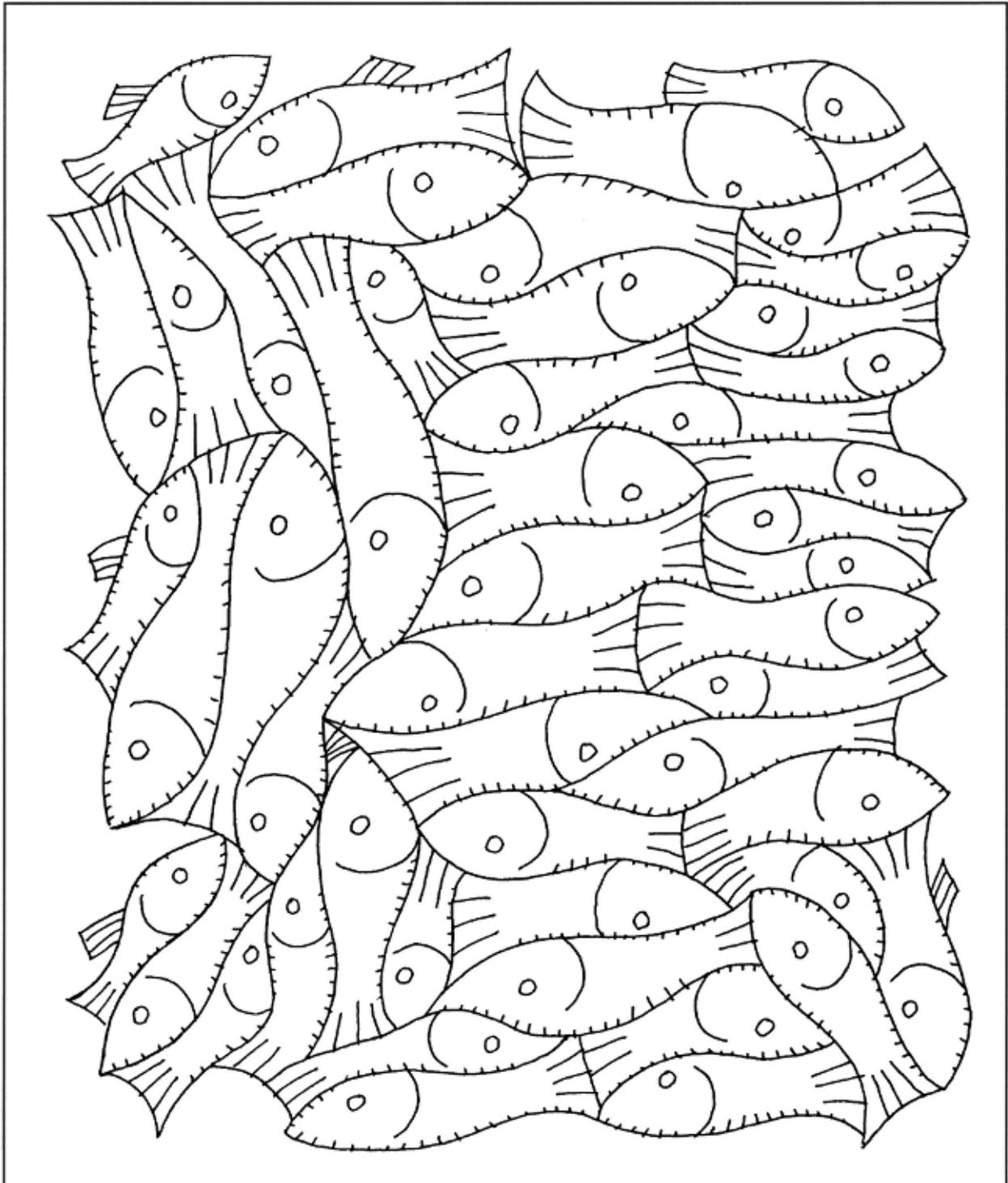
Antes y después de vacaciones

Nombre _____ Fecha _____



Estas dos imágenes muestran el mismo grupo de clase: la de arriba, cuando estaban en 1.º, y la de abajo, ahora que ya están en 2.º. Busca las diferencias que se han producido en ese tiempo y explícalas. Los cambios de ropa no cuentan.

Nombre _____ Fecha _____

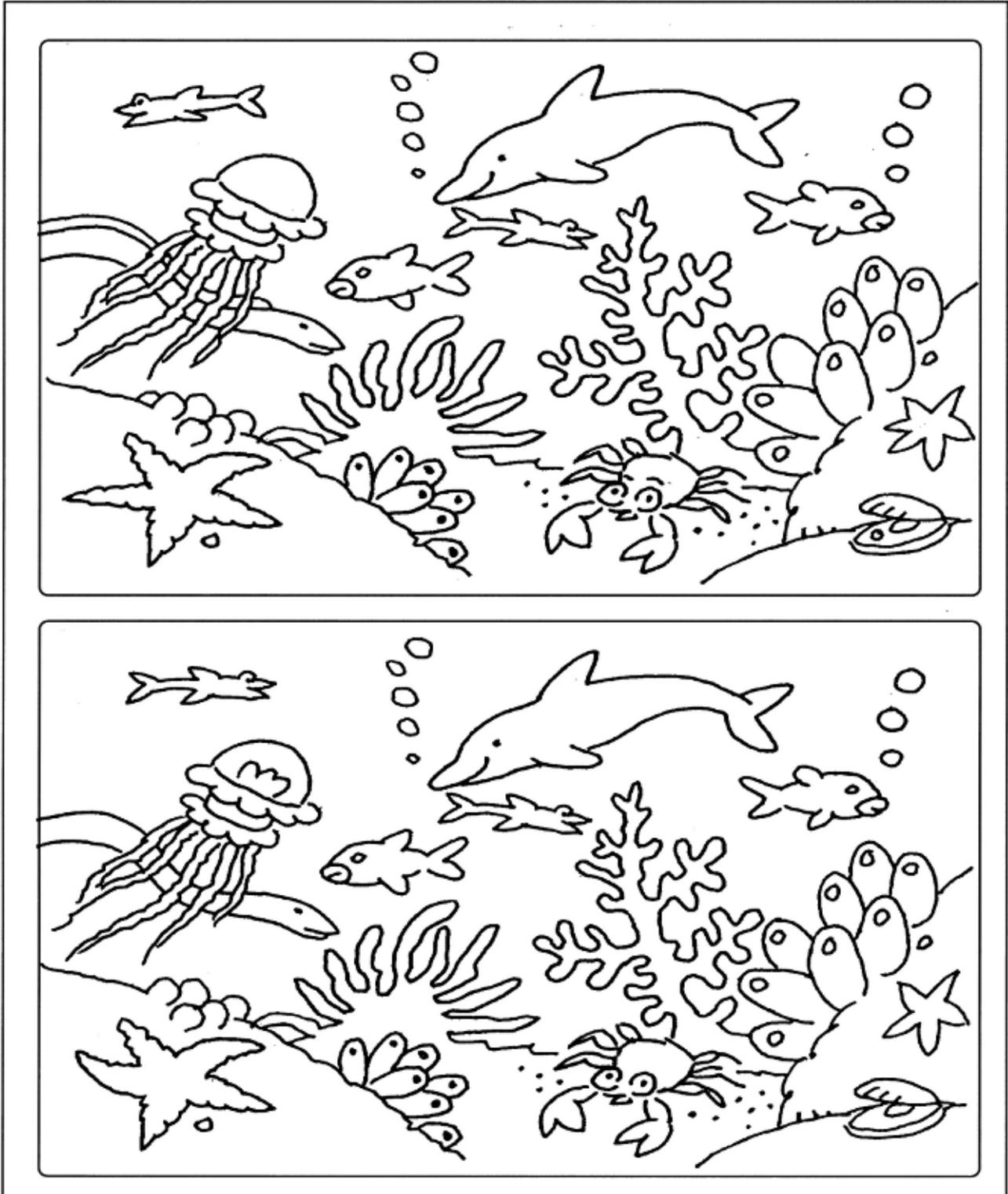


¿Cuántas sardinas hay en este grupo? Cuéntalas y escribe el número. Luego, escribe cuántas tienen la cola dividida en cuatro partes, y píntalas de azul; y cuántas tienen la cola dividida en tres partes, y píntalas de verde.

Animales marinos

Nombre _____

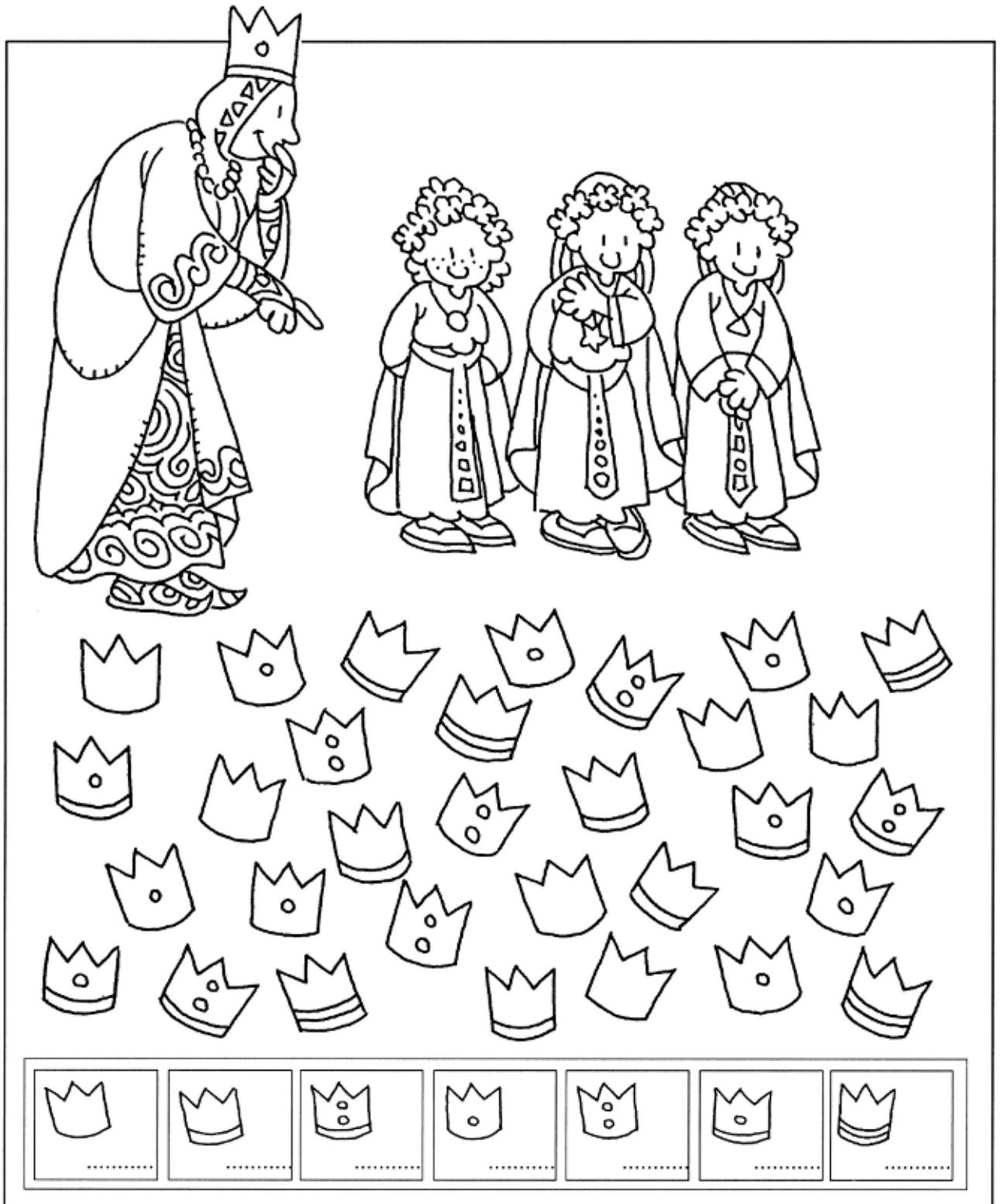
Fecha _____



Entre estos dos dibujos hay 12 diferencias. Búscalas y rodéalas con un círculo en menos de tres minutos.

Las coronas de las princesas

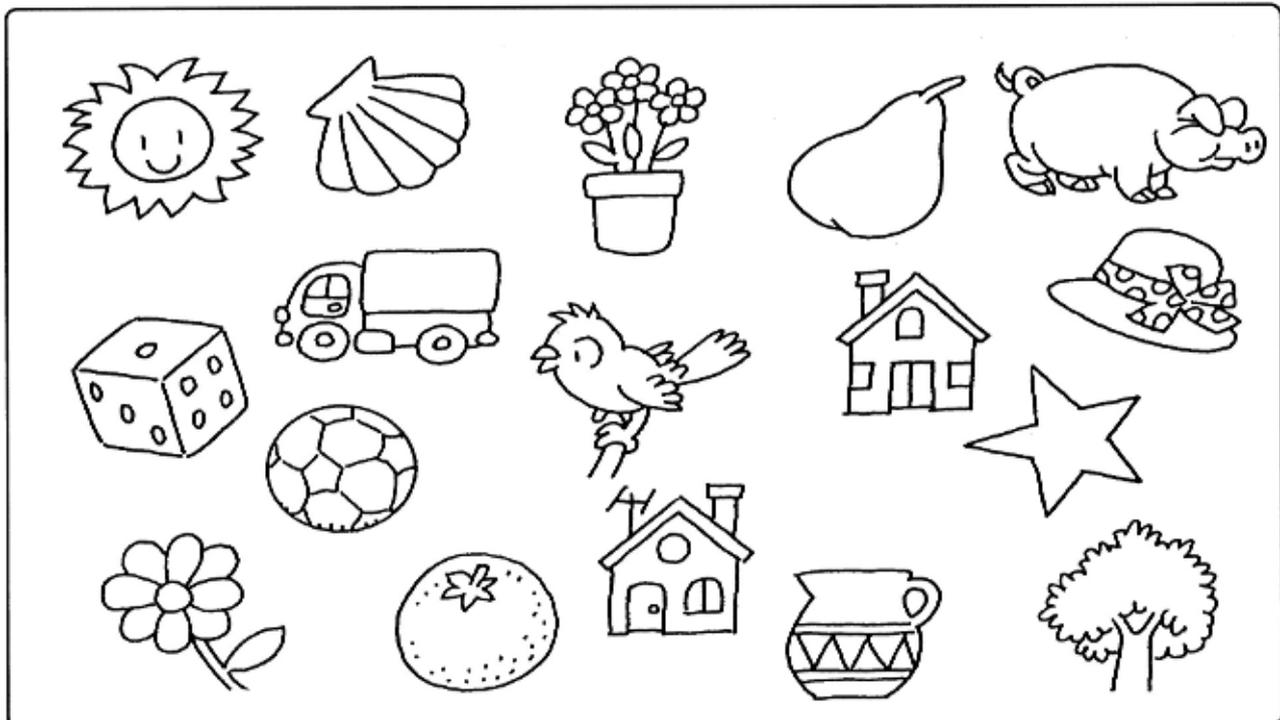
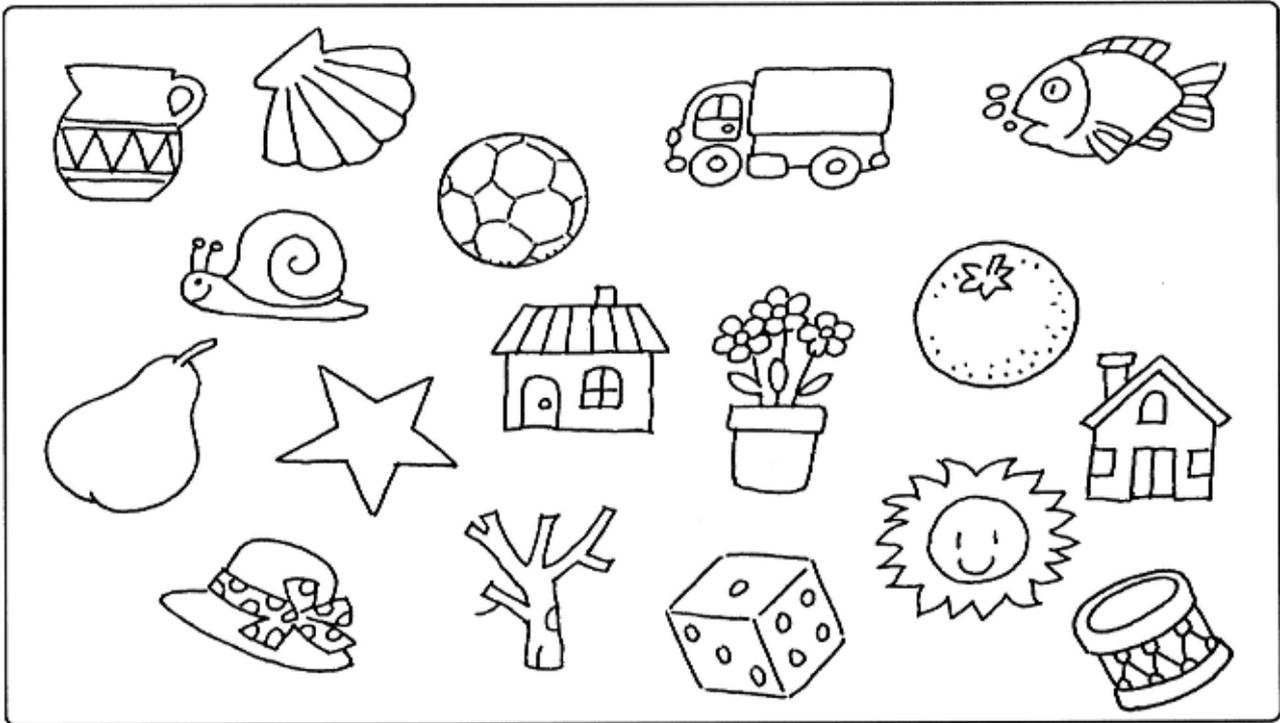
Nombre _____ Fecha _____



**Las coronas de las princesas son iguales a las de su mamá.
 Búscalas y coloréalas. Luego, cuenta y escribe cuántas coronas
 hay de cada modelo.**

¿Son todos los que están?

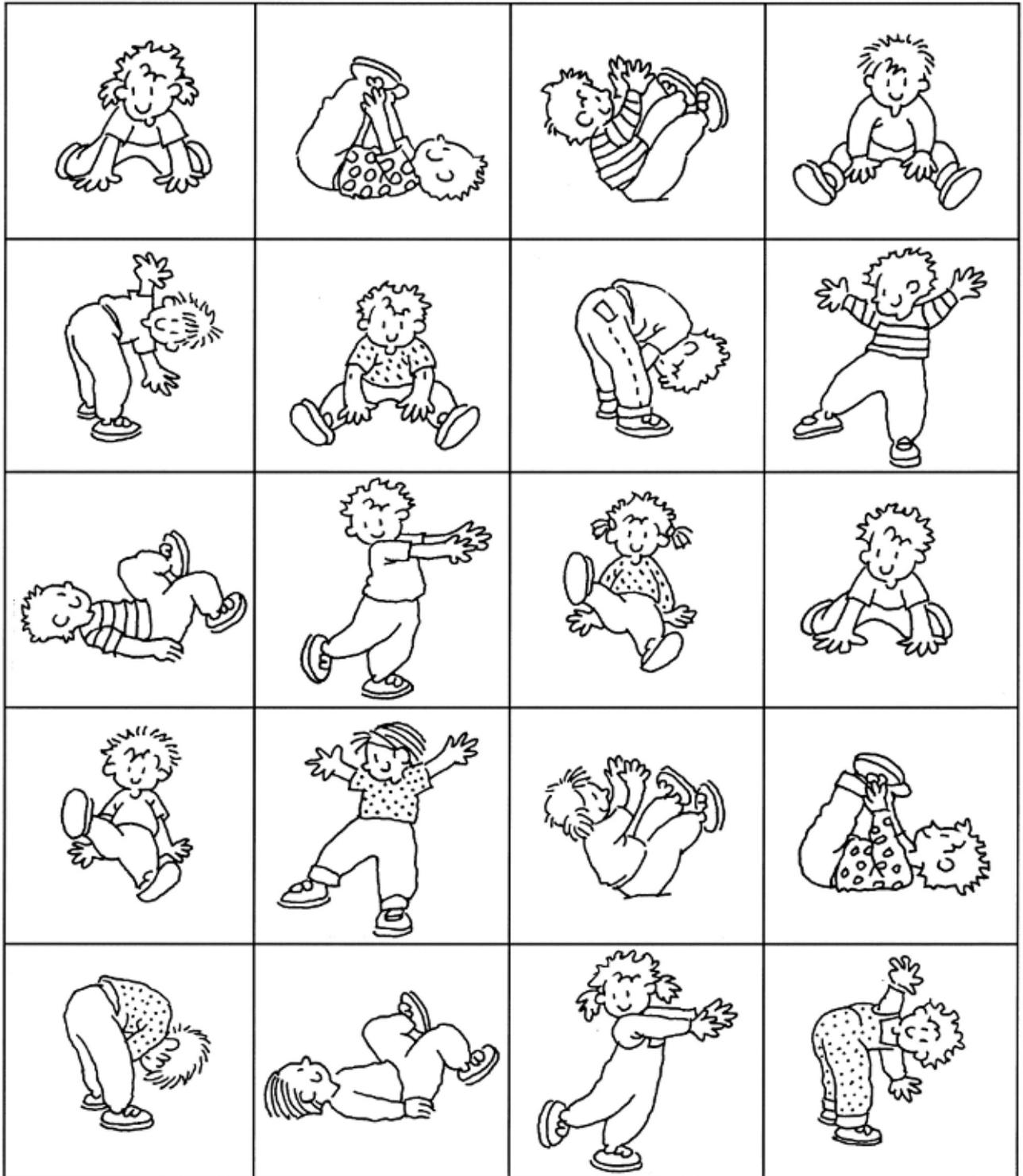
Nombre _____ Fecha _____



Pinta de amarillo los objetos del conjunto de arriba que no estén en el de abajo. Luego, pinta de rojo los objetos del conjunto de abajo que no estén en el de arriba. Finalmente, pinta de azul los objetos que están arriba y abajo.

Ejercicios de gimnasia

Nombre _____ Fecha _____

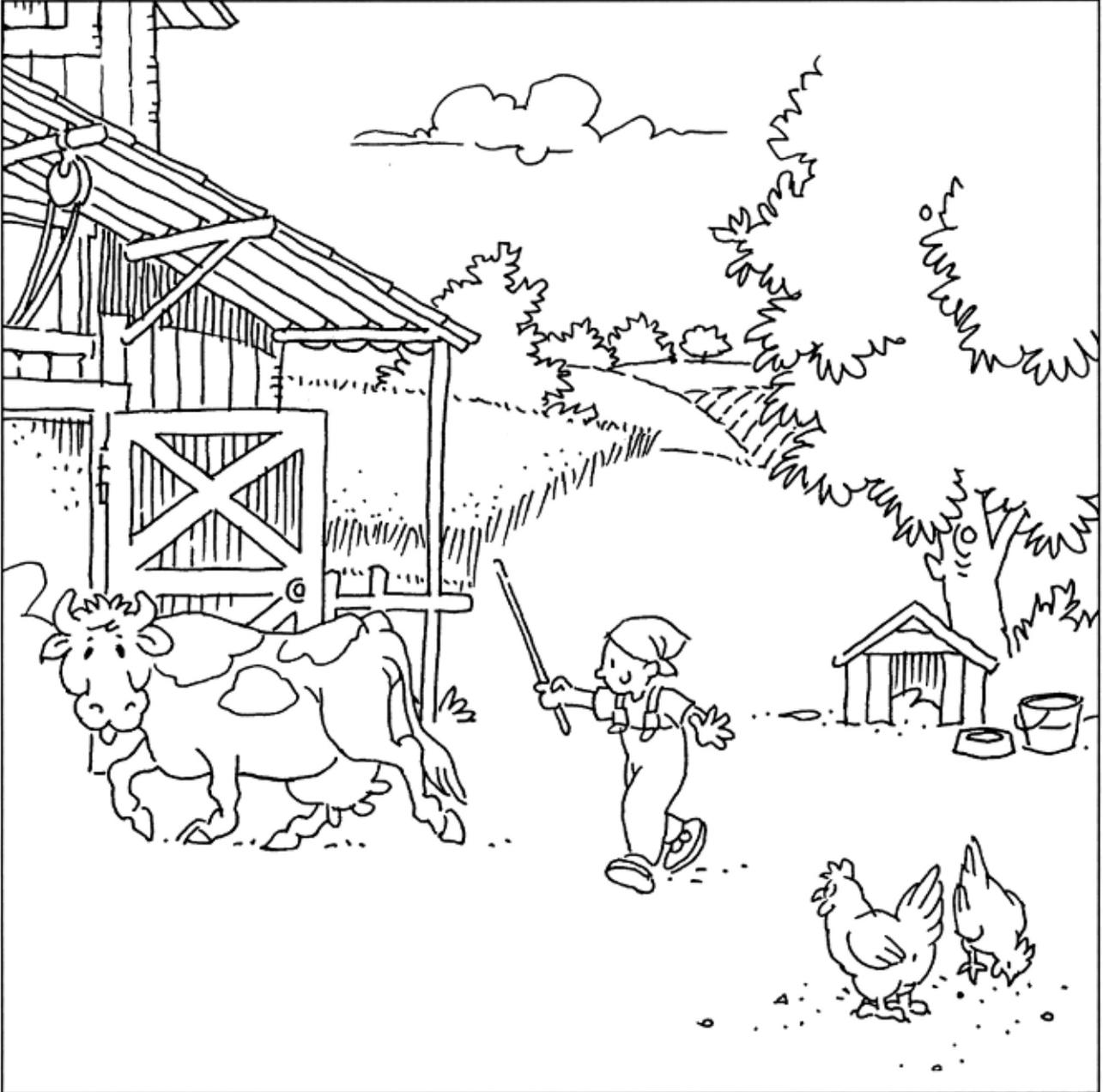


Pega esta hoja sobre una cartulina, recorta las fichas y colócalas bocabajo. Luego, juega a formar parejas de fichas en las que los niños estén en la misma postura.

Una granja para completar

Nombre _____

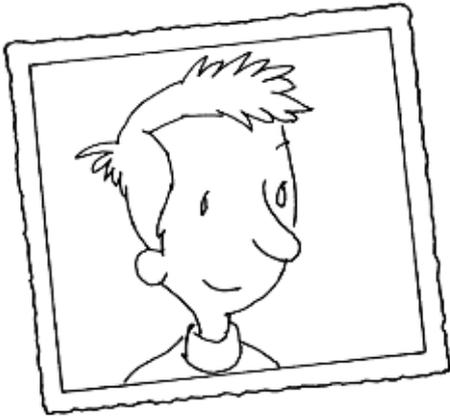
Fecha _____



- 1.º Colorea la ropa de la chica con tonos azules.
- 2.º Dibuja un perro marrón delante de su caseta.
- 3.º Colorea de negro dos de las manchas del lomo de la vaca.
- 4.º Pinta dos pollitos amarillos junto a las dos gallinas.
- 5.º Dibuja una valla verde al lado del campo de trigo.
- 6.º Colorea la copa del árbol con tonos verdes.
- 7.º Pinta una nube más, de color gris, en el cielo.

¿Quién es quién?

Nombre _____ Fecha _____



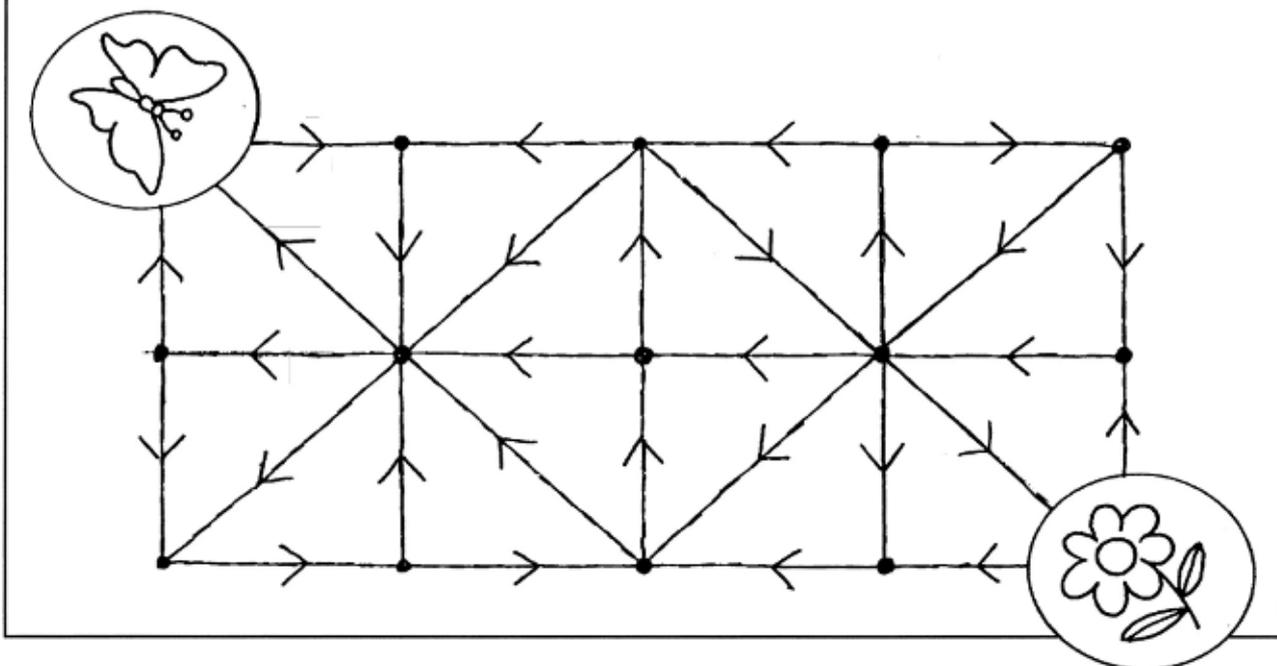
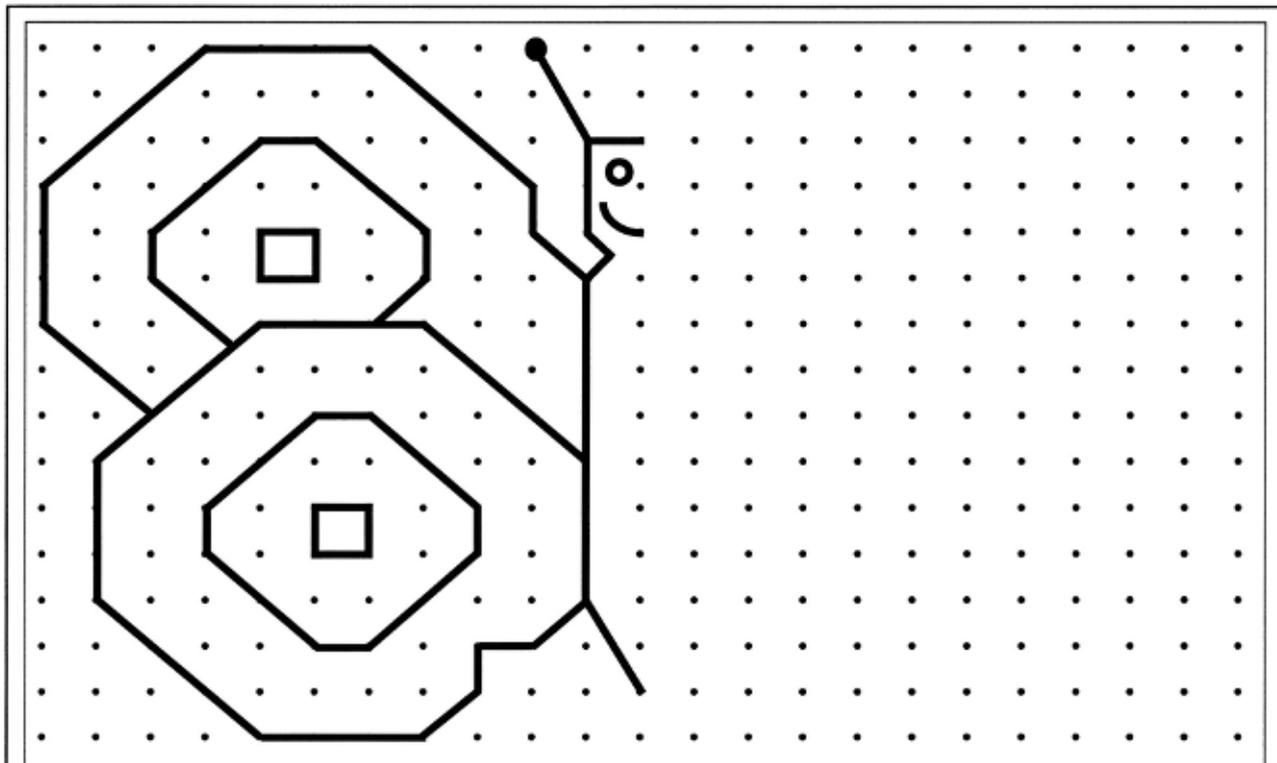
Observa estos cuatro profesores y escribe el nombre de cada uno debajo de su retrato.

- Luis usa gafas y tiene bigote.
- Juan no tiene bigote, pero lleva sombrero.
- Carlos no usa gafas, pero sí tiene bigote.
- Pedro no tiene bigote ni usa sombrero.

Luego, rodea la palabra correcta en cada caso.

Carlos y Luis tienen bigote.	VERDADERO	FALSO
Pedro y Juan llevan gafas.	VERDADERO	FALSO
Pedro y Luis no tienen sombrero.	VERDADERO	FALSO
Carlos y Juan no tienen bigote.	VERDADERO	FALSO

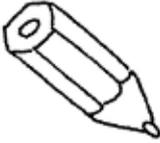
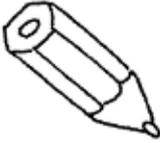
Nombre _____ Fecha _____



Termina de dibujar la mariposa. Para ello repite en el lado derecho los mismos trazos que en el lado izquierdo, como si fuera su imagen reflejada en el espejo. Luego, colorea el camino que llevará a la mariposa hasta la flor. Debes seguir siempre la dirección de las flechas.

Horizontales y verticales

Nombre _____ Fecha _____

	1	2	3	4	5
A					
B					
C					
D					

Fijate en el cuadro grande. Cada objeto está señalado por un número de la fila de arriba y una letra de la primera columna de la izquierda. Por ejemplo, el libro está señalado por 2 y B. Completa los cuadros pequeños con el número y la letra correspondientes a cada objeto.

Dibujo escondido

Nombre _____ Fecha _____

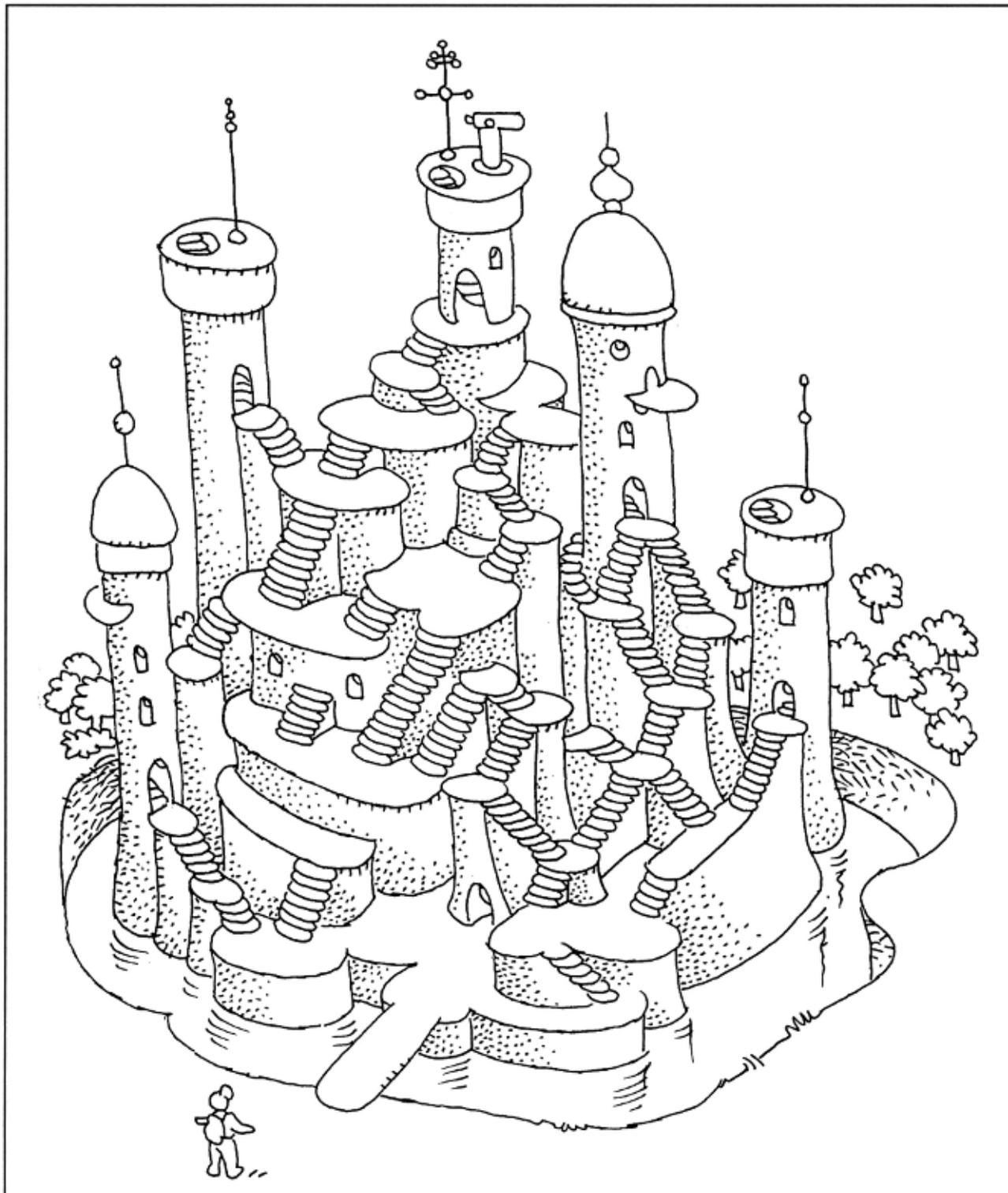
1 ←
5 ↓
2 →
1 ↓
2 ←
1 ↓
1 ←
2 ↓
7 →
2 ↑
1 ←
1 ↑
2 ←
1 ↑
2 →
5 ↑
1 ←
1 ↓
3 ←
1 ↑

Con un lápiz de color, traza líneas a partir del punto señalado. Sigue las instrucciones del código de flechas, que indican la dirección y el número de cuadritos que debes recorrer. Así descubrirás qué se esconde en esta página.

El camino de la torre

Nombre _____

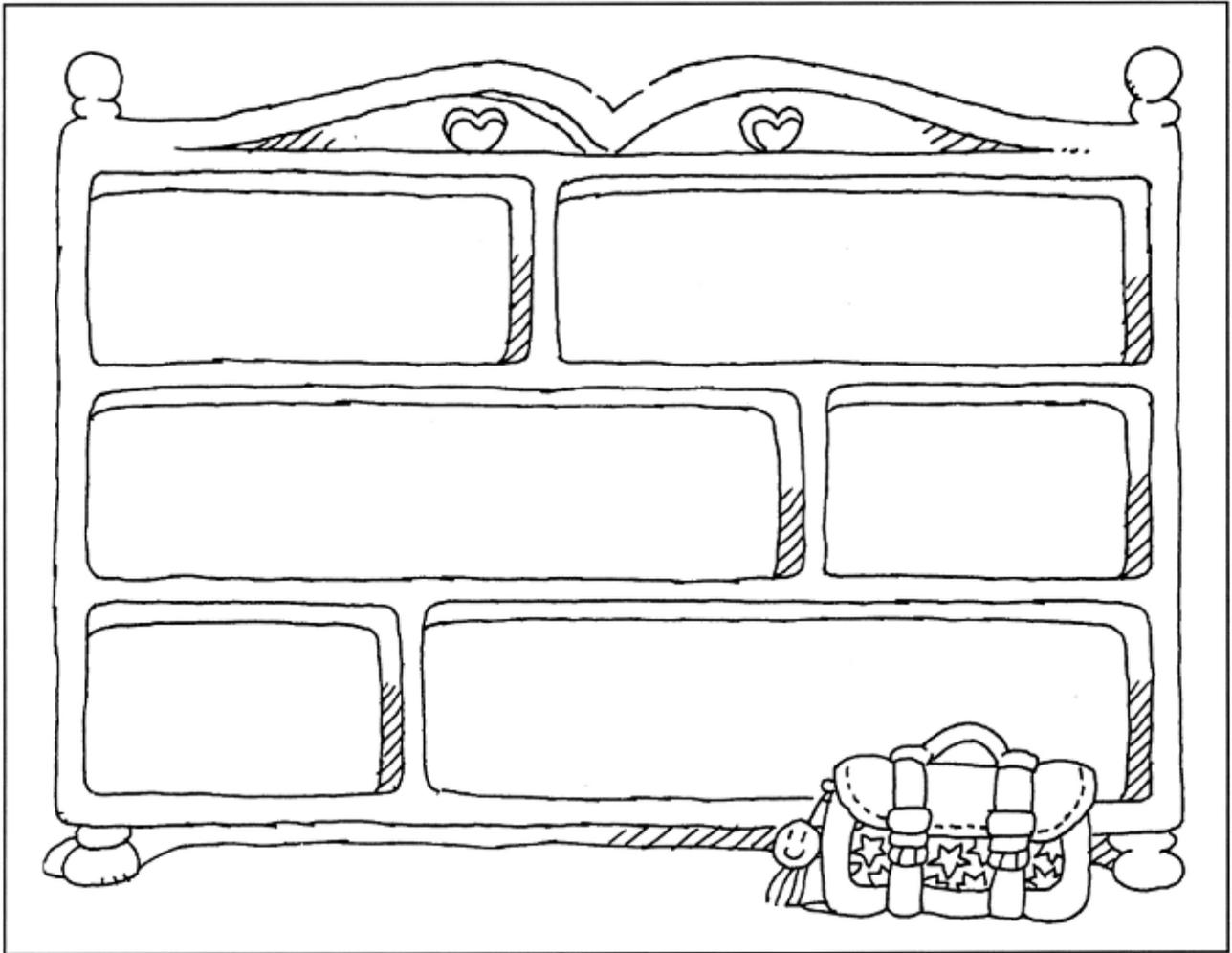
Fecha _____



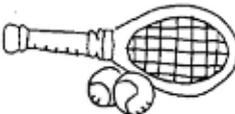
¿Qué camino hay que seguir para llegar desde abajo hasta la torre más alta? Búscalo y márcalo con una línea de color.

Cada cosa en su sitio

Nombre _____ Fecha _____



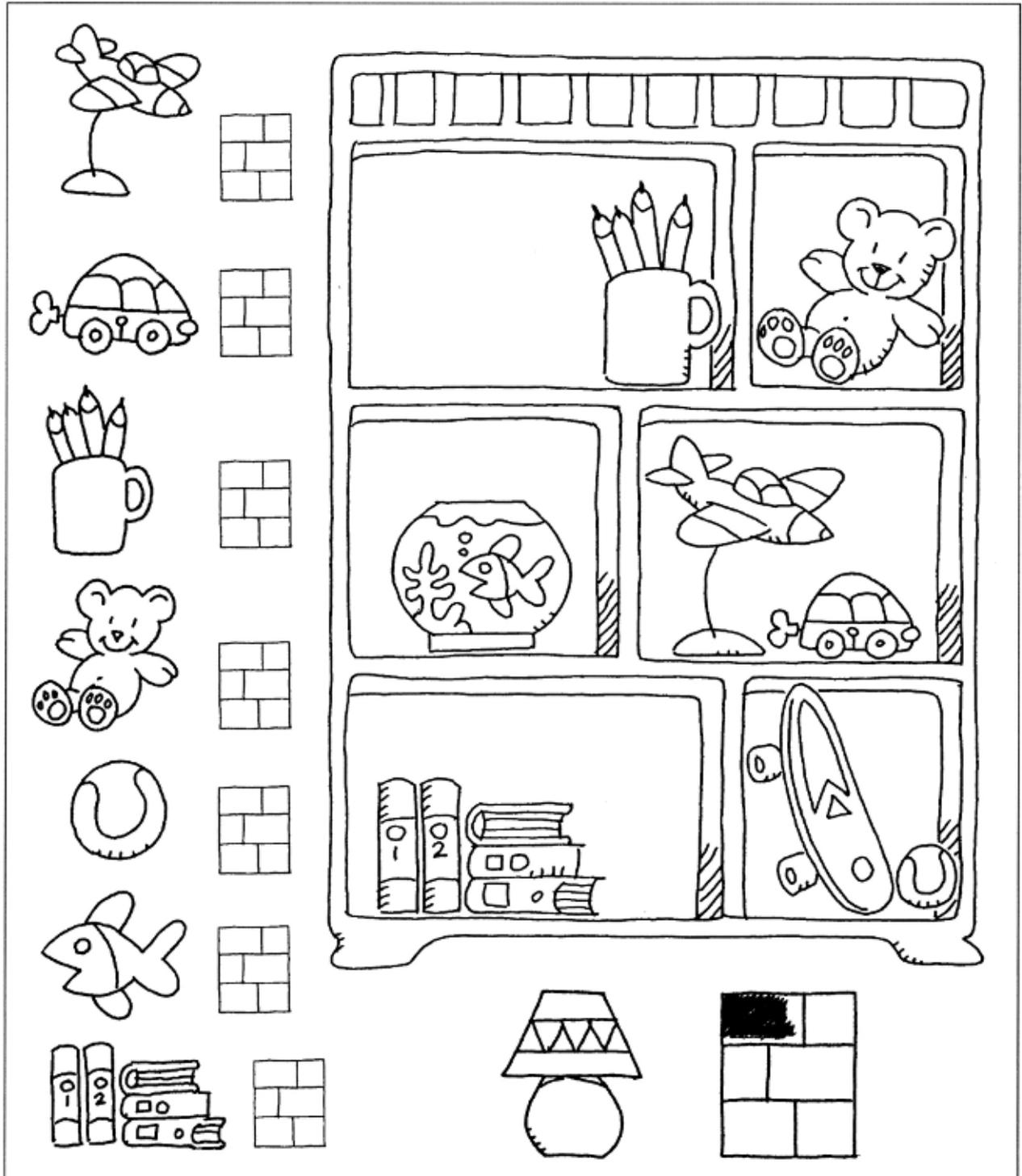
Dibuja cada objeto en el lugar de la estantería que le corresponde.

	Arriba	En medio	Abajo
Izquierda			
Derecha			

¿Dónde están las cosas?

Nombre _____

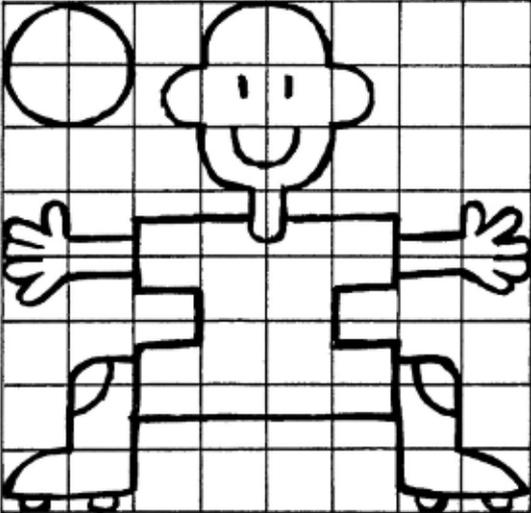
Fecha _____

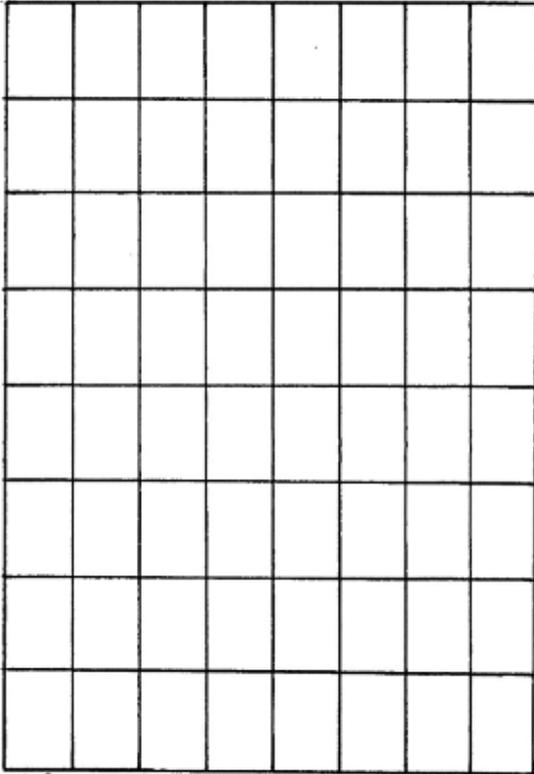


Observa el lugar que ocupa cada objeto en el armario y colorea la parte correspondiente del esquema del mueble que hay al lado de cada uno. Luego, dibuja la lámpara en el lugar del armario indicado en el esquema.

Grandes y pequeños

Nombre _____ Fecha _____






Ana
 _____


Paco
 _____


Rosa
 _____

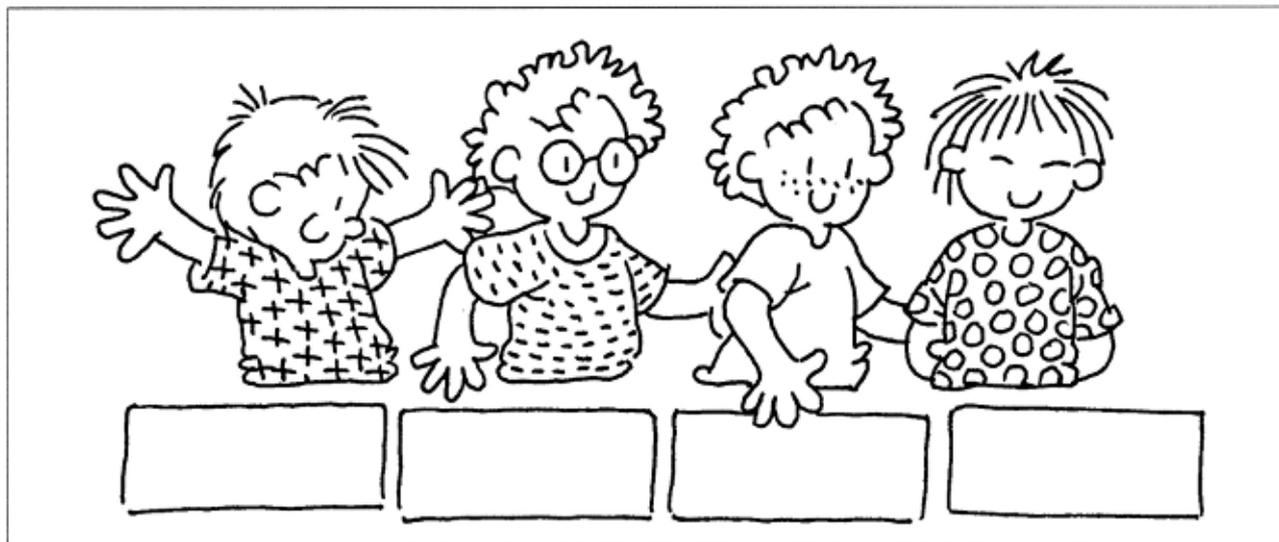

Ramón
 _____


Inés
 _____

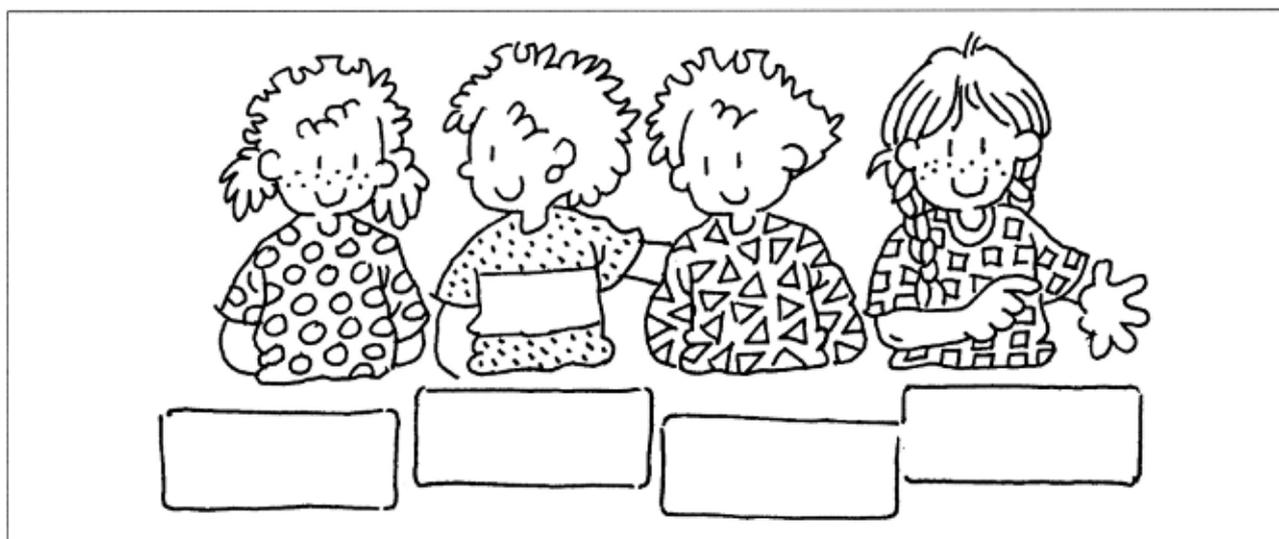
Copia el dibujo en el cuadro de al lado. Te saldrá un poco más grande. Luego, escribe los nombres de los niños, empezando por el del más bajo y terminando por el del más alto.

Dos pandillas de amigos

Nombre _____ Fecha _____



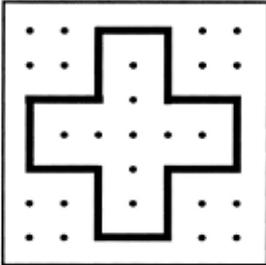
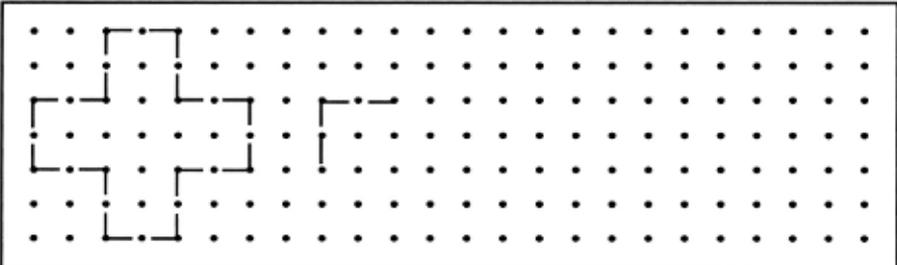
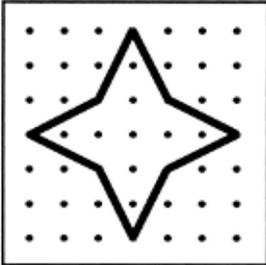
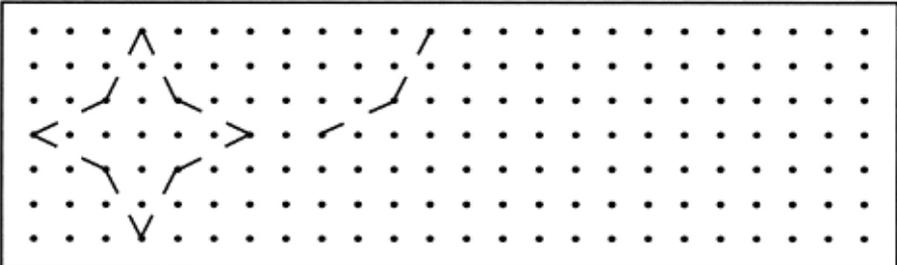
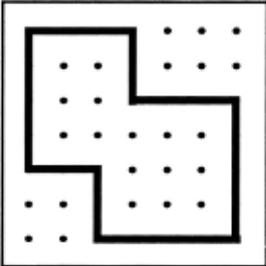
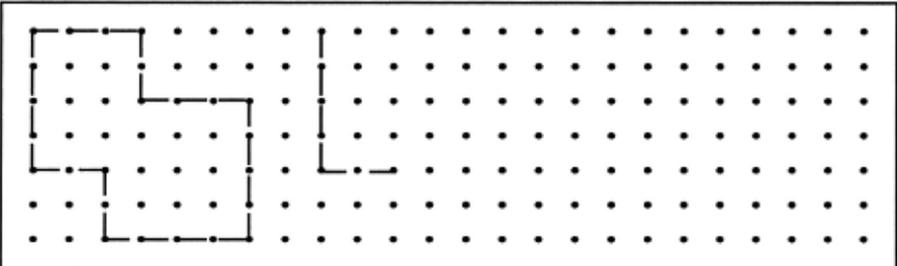
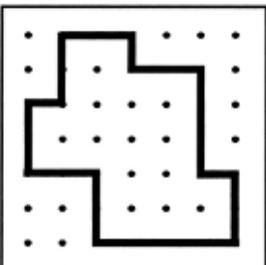
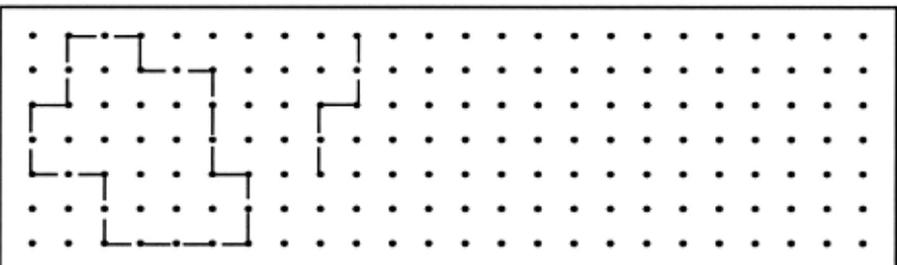
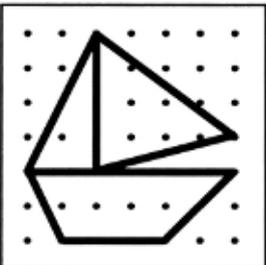
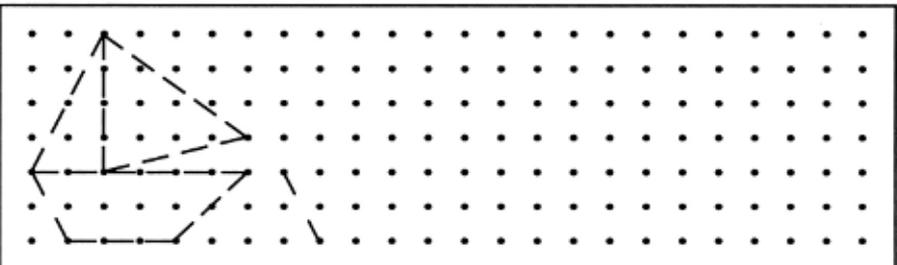
- Yo soy Tomás; a mi izquierda está el niño de las gafas.
- Yo soy el de la derecha y me llamo Pedro.
- Yo soy Ramón; estoy entre Tomás y José.



- Yo me llamo Luis; a mi lado no está Carla.
- Yo soy Ana; estoy entre Carla y Luis.
- Yo soy Olga, y estoy a la izquierda de Luis.

Lee y escribe el nombre de cada niño debajo de su dibujo.

Nombre _____ Fecha _____

Reproduce las figuras de la izquierda, tantas veces como puedas, sobre los puntos del lado derecho.

¿Dónde está la pieza?

Nombre _____ Fecha _____

	a	b	c	d	e	f
1						
2						
3						
4						
5						
6						

<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="e"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>			

Localiza cada pieza en el dibujo grande y escribe debajo el número y la letra que sirven para indicar dónde está colocada.

Los chicos de la clase

	a	b	c	d	e	f
1						
2						
3						
4						
5						
6						

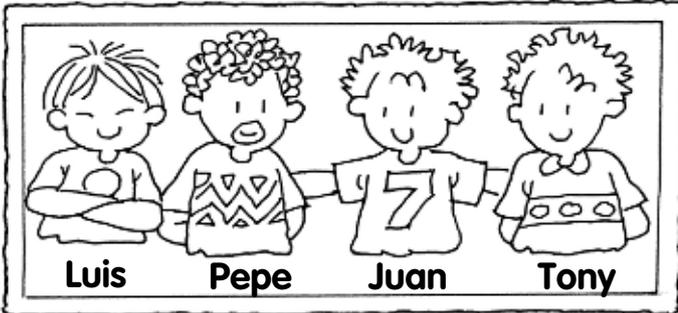
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Localiza cada pieza en el dibujo grande y escribe debajo el número y la letra que sirven para indicar dónde está colocada.

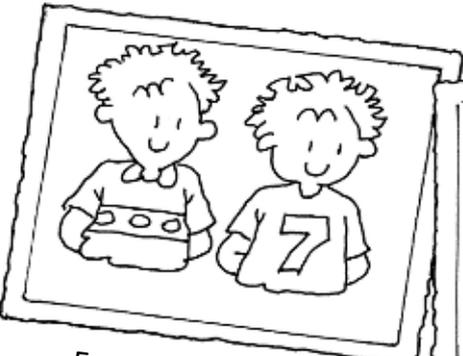
¡Adivina, adivinanza!

Nombre _____

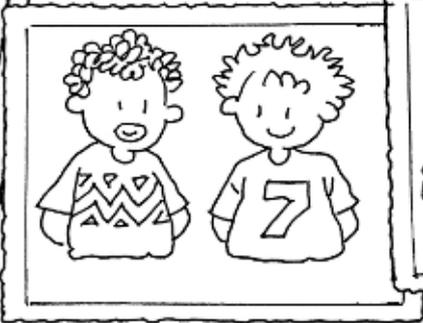
Fecha _____



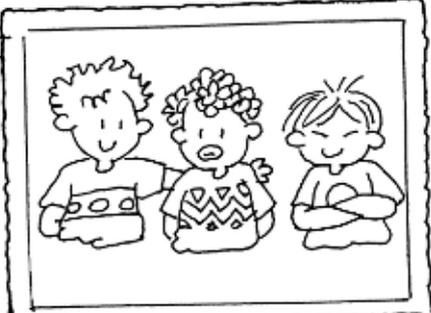
Luis Pepe Juan Tony



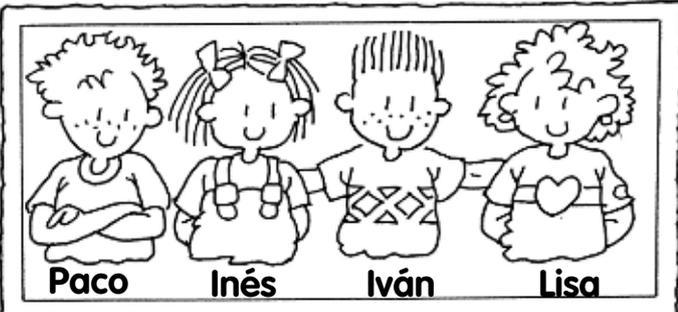
En esta foto está.



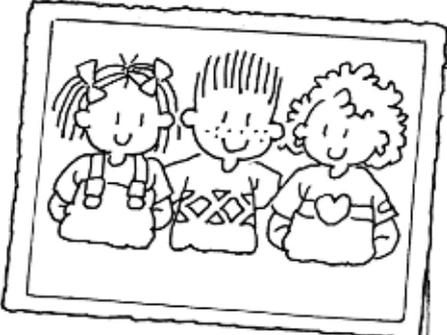
En esta no está.



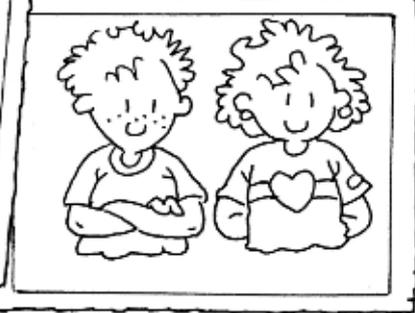
En esta sí está.



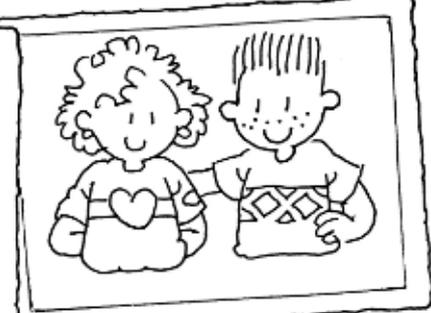
Paco Inés Iván Lisa



Aquí está.

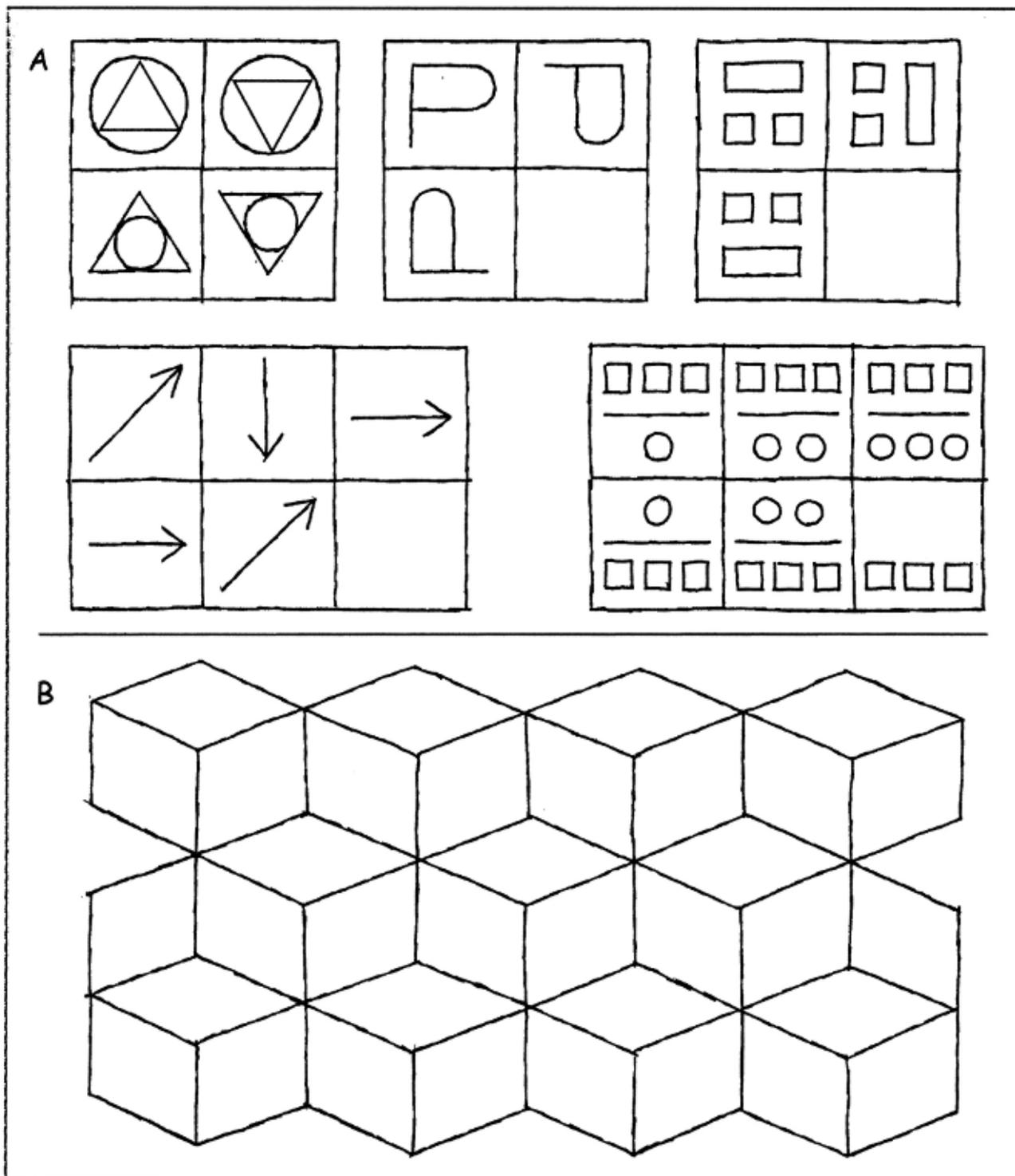


Aquí no está.



Aquí no está.

En cada caso, observa la foto de los cuatro amigos, lee las indicaciones y descubre a cuál de ellos nos referimos.

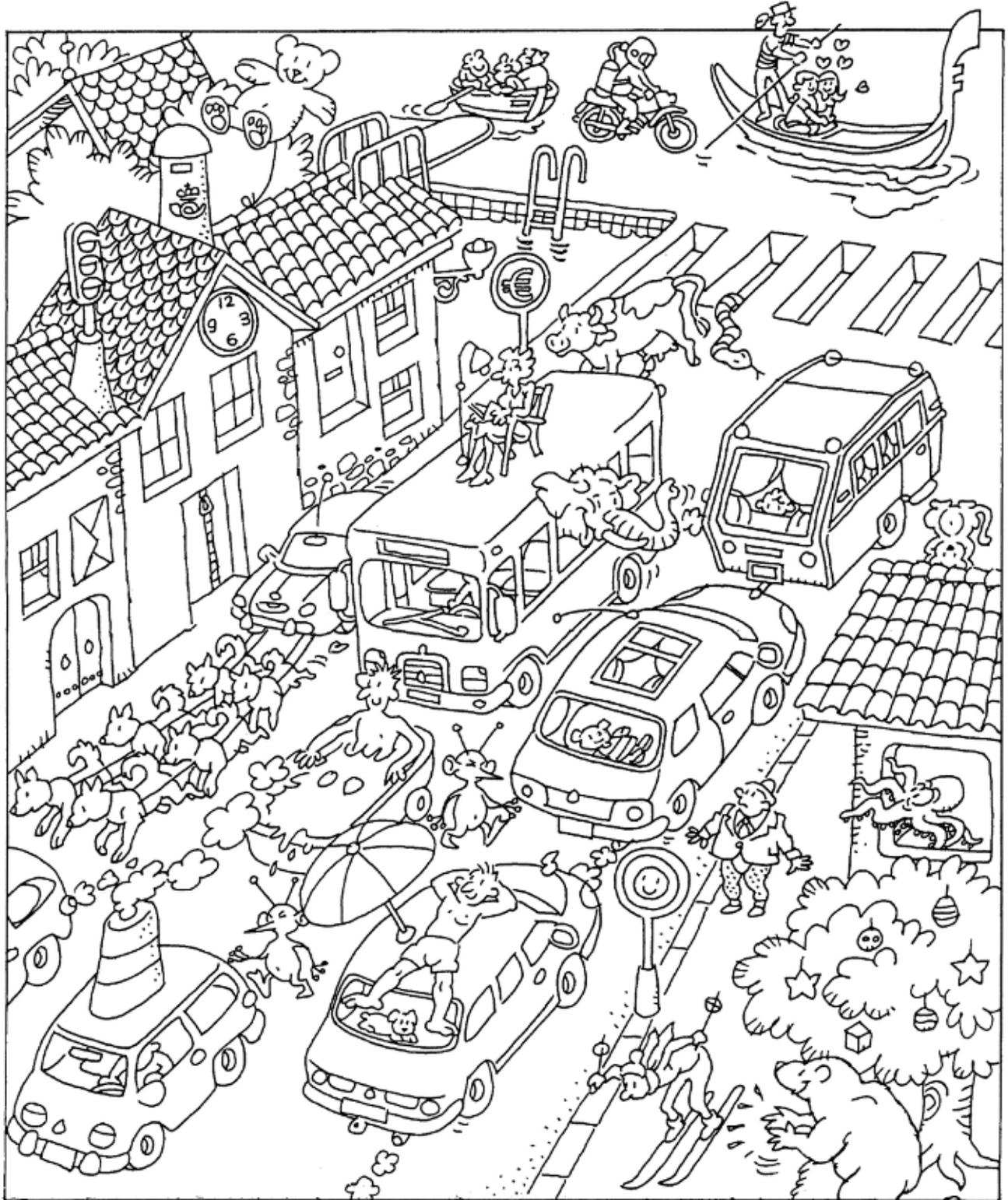


A. Dibuja lo que falta en cada cuadro blanco.

B. Pinta estos espacios con cuatro colores distintos, de manera que se obtenga un motivo regular.

Gente poco lógica

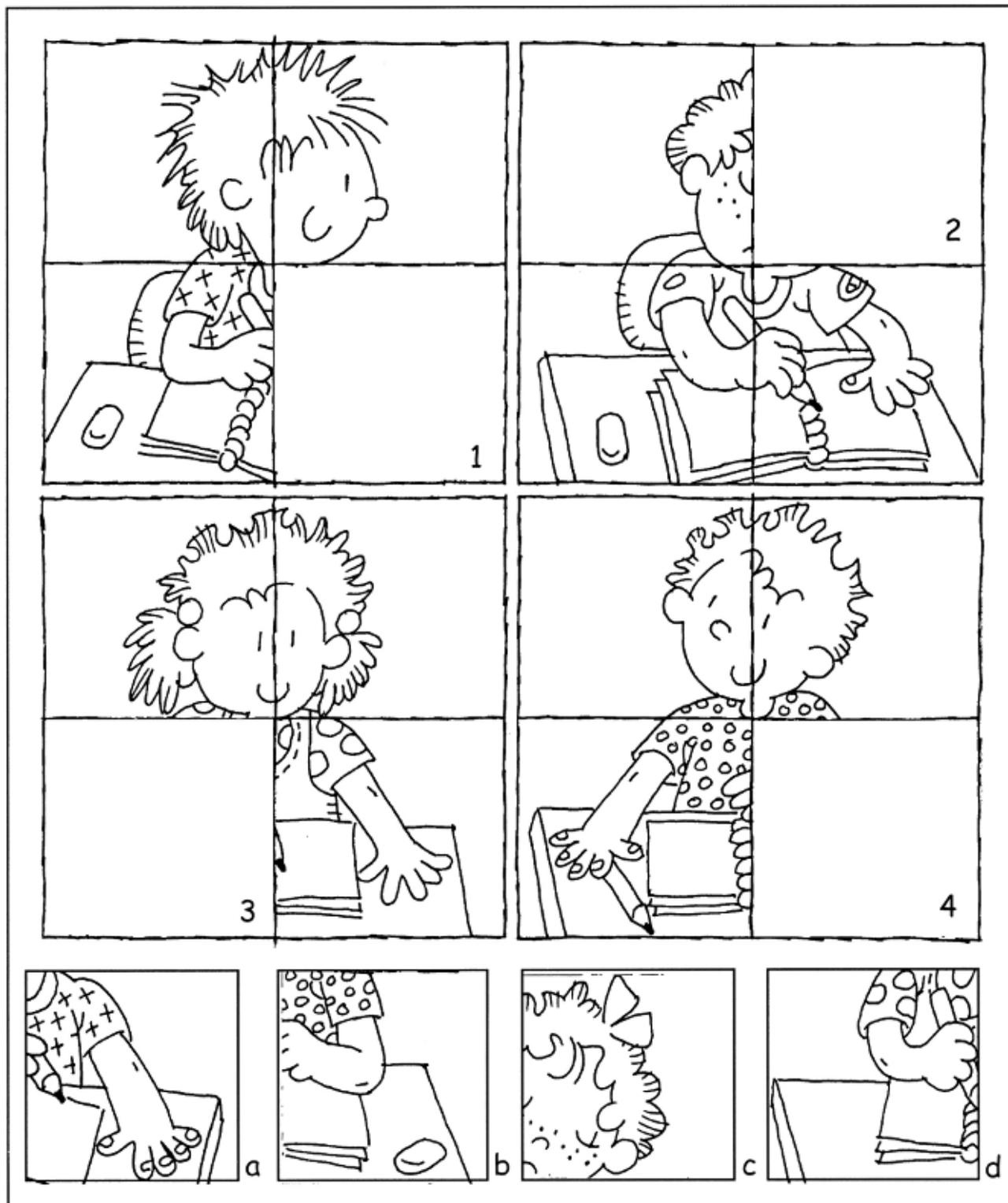
Nombre _____ Fecha _____



Rodea con un círculo todo lo que en la escena aparece como un poco extraño y fuera de lugar, y explica por qué te lo parece.

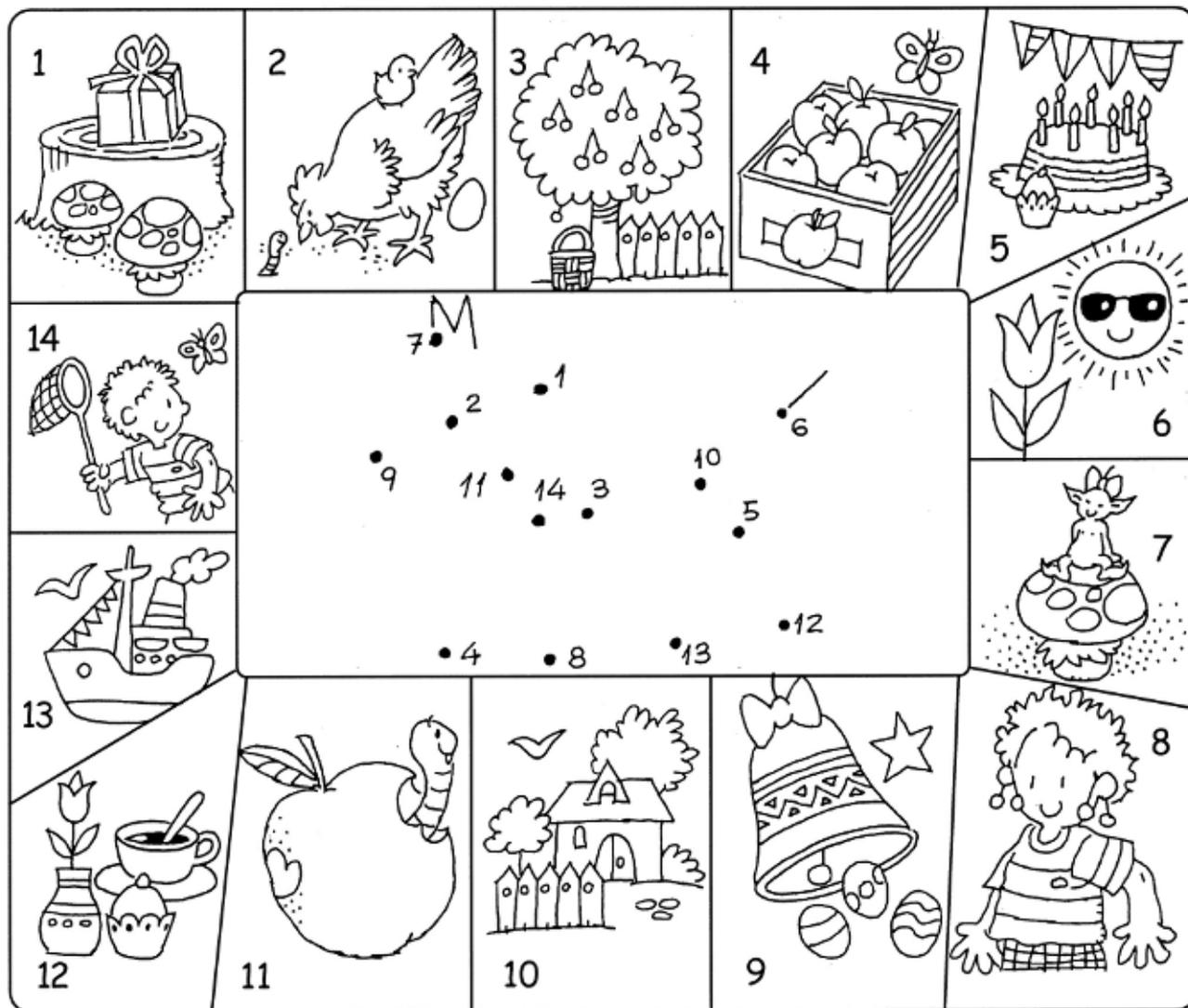
¡A hacer los deberes!

Nombre _____ Fecha _____



Estas imágenes están incompletas. Busca los trozos que faltan entre los cuadros de abajo y escribe la letra del trozo que corresponda en cada caso.

Nombre _____ Fecha _____



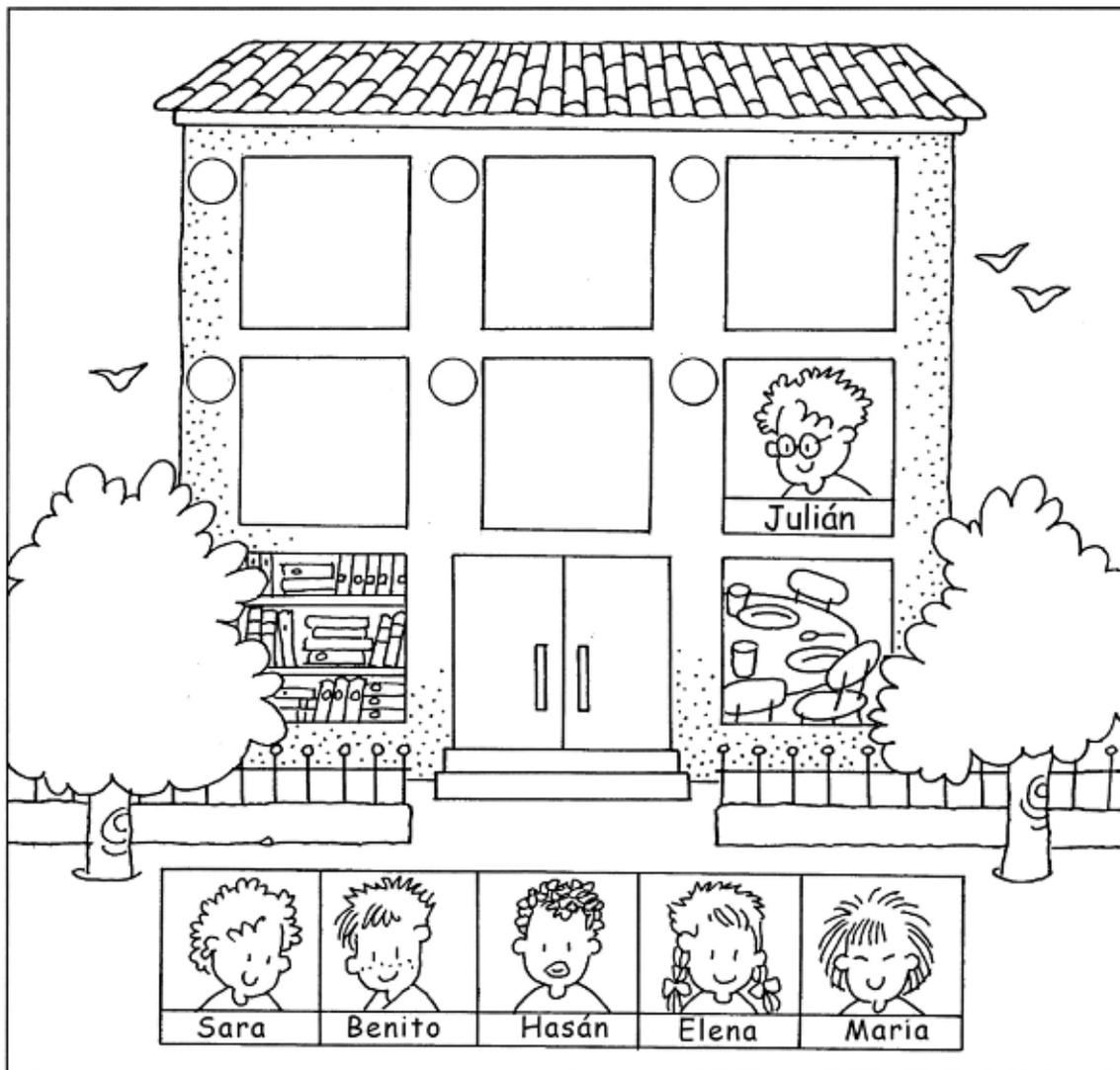
A. Cada una de estas imágenes tiene un elemento en común con otra. Empezamos por la 6 y vemos que también en la 12 hay una flor, por lo que escribimos el número 12 a continuación del 6.

6	12												
---	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Busca una imagen que tenga algo en común con la 12 y escribe su número a continuación. Sigue así, buscando elementos repetidos, hasta que termines con todas las imágenes.

B. Cuando hayas terminado, une los puntos en el orden en que aparecen los números. ¿Qué hay aquí?

Nombre _____ Fecha _____

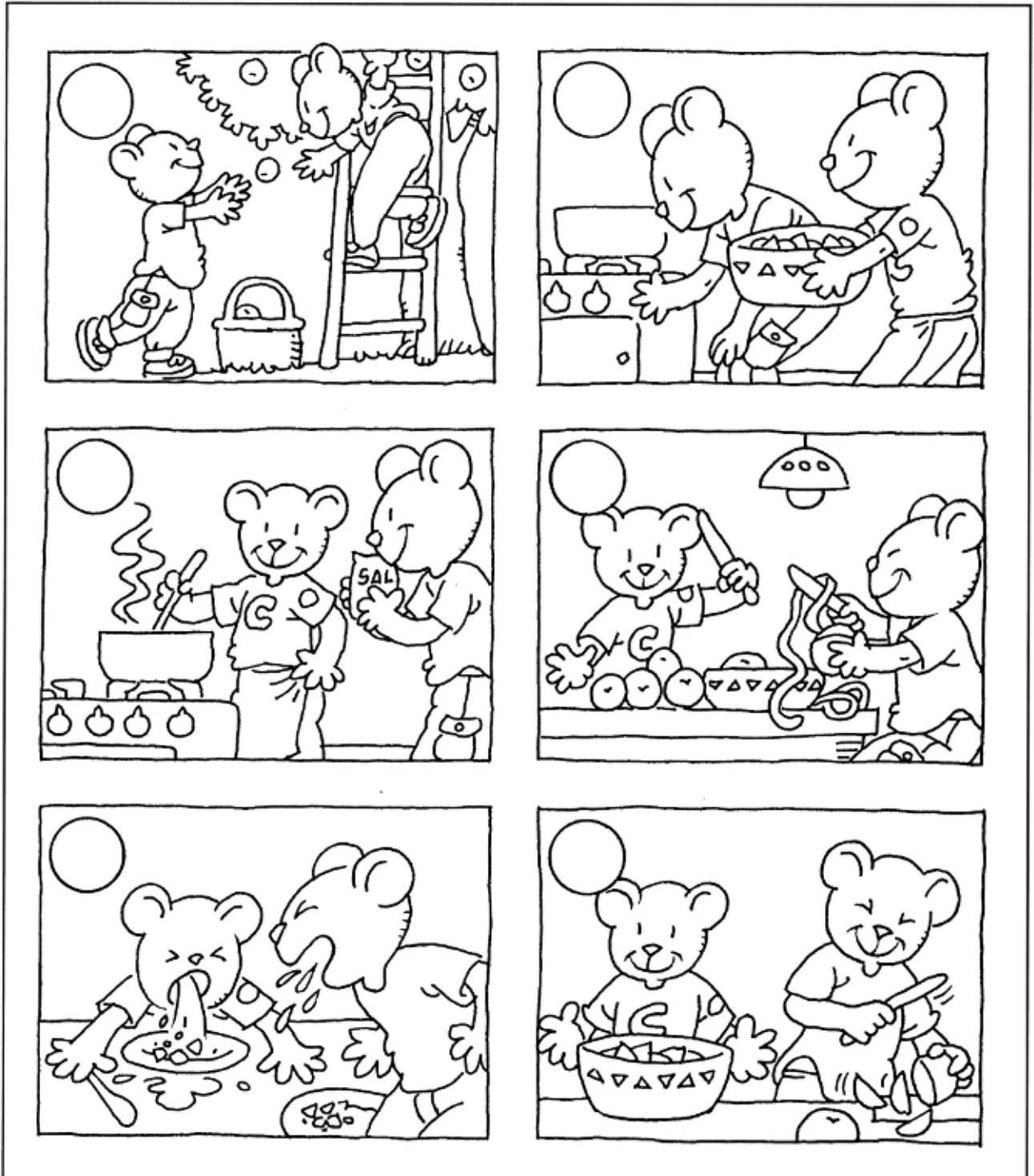


Lee estas explicaciones y dibuja a cada niño en su clase.

- Elena está en 5.º. Su clase está al lado de la de su hermana Sara, que está en 6.º.
- Hasán está en 1.º, en la misma planta que Julián, pero su aula no está al lado de la de Julián.
- María está en 3.º. Su clase está en la primera planta.
- Benito está en la misma planta que Elena.
- Los alumnos de 4.º están en la segunda planta.
- Los alumnos de 6.º suelen oír a los de 2.º, que se encuentran justo debajo de ellos.

¿Qué les pasa a estos personajes?

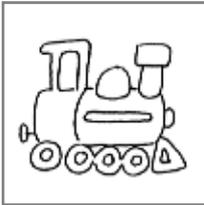
Nombre _____ Fecha _____



**Recorta estas viñetas, ordénalas y pégalas sobre cartulina.
Cuenta la historia que representan. ¿Qué está pasando?
¿Por qué ponen los personajes esas caras?**

El precio de los juguetes

Nombre _____ Fecha _____

				
<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>			

 + 15 = 40

 +  = 55

 +  = 75

 +  +  = 90

 +  +  = 90

**Fíjate en las operaciones y calcula cuánto vale cada juguete.
Escribe el precio debajo del dibujo correspondiente.**

Después de Reyes

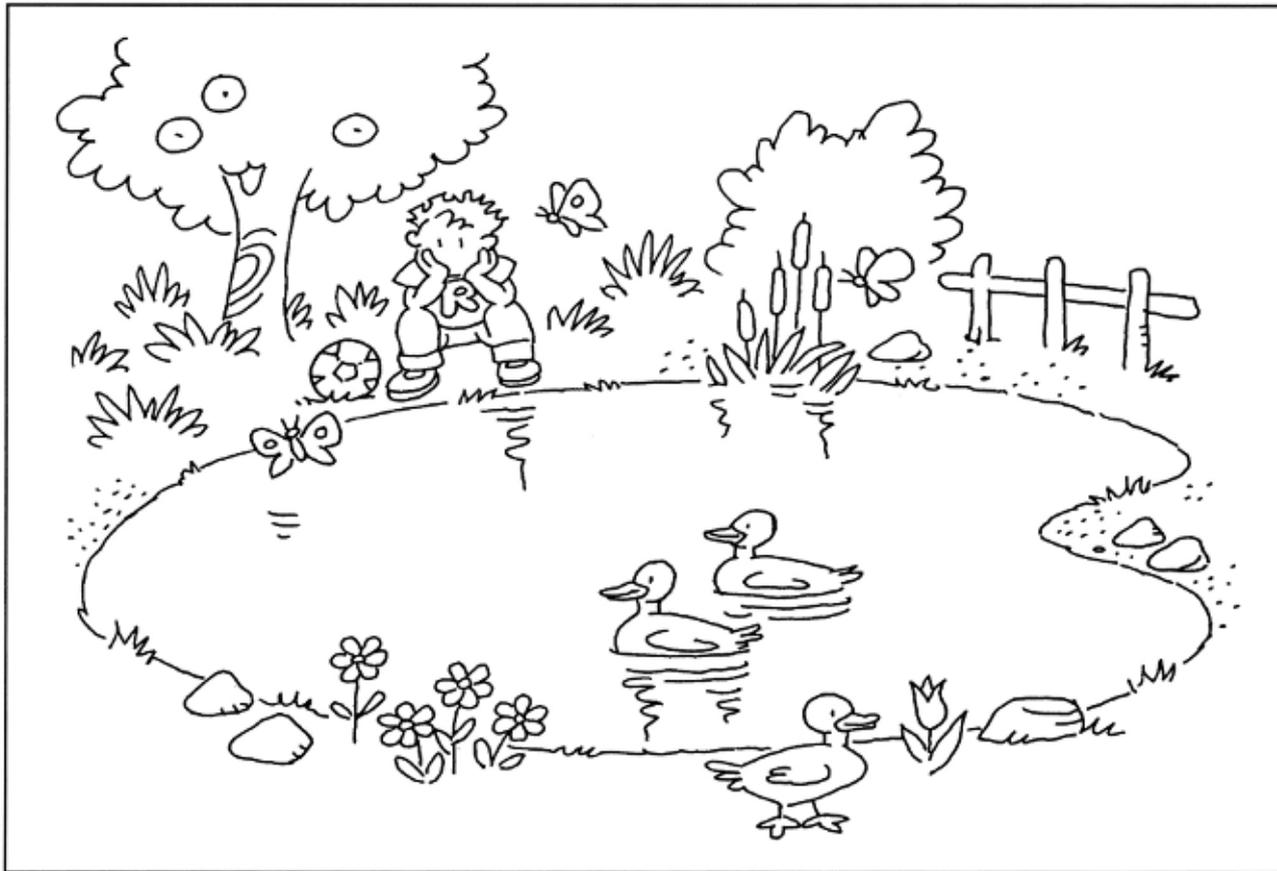
Nombre _____ Fecha _____

Número de juguetes	0	1	2	3	4	
Persona	-			Mateo		Sonia

Observa los dibujos y completa las tablas.

El lago de Roberto

Nombre _____ Fecha _____

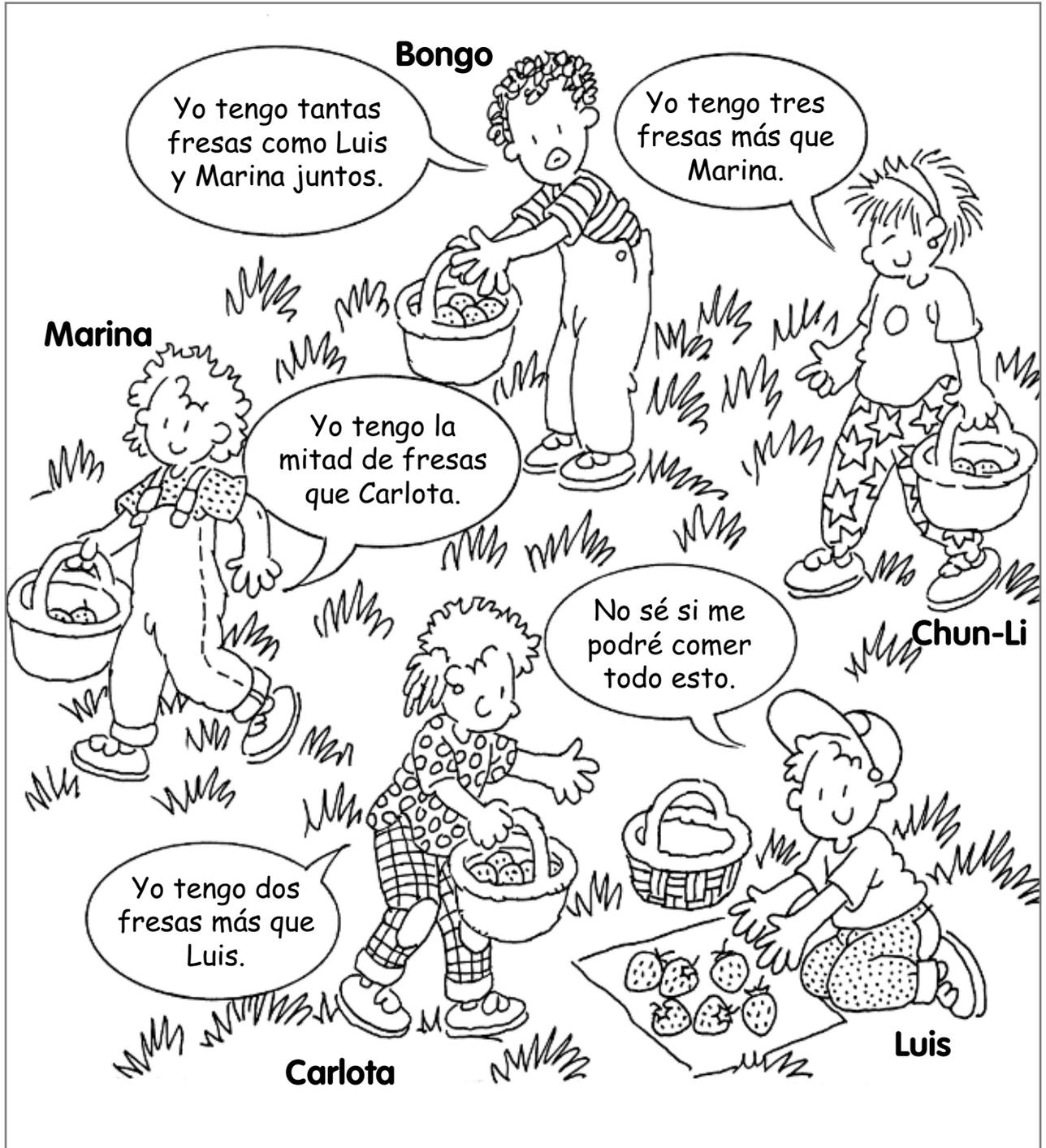


Ayuda a Roberto a completar el dibujo de su jardín.

En el jardín de Roberto hay	En el dibujo de Roberto solo veo	Hago mis cálculos	Tengo que añadir en el dibujo
5 patos	<u>3</u> patos	$5 - 3 = 2$	<u>2</u> patos
6 mariposas	___ mariposas		___ mariposas
4 margaritas	___ margaritas		___ margaritas
2 veces más tulipanes que margaritas	___ tulipanes		___ tulipanes
10 piedras	___ piedras		___ piedras

La recogida de las fresas

Nombre _____ Fecha _____



**Dibuja las fresas que lleva cada niño en su cesta.
Después, calcula cuántas fresas tienen los niños en total.**

_____ + _____ + _____ + _____ + _____ = Total

Bongo + Marina + Chun-Li + Luis + Carlota = Total

El mundo de los dados

Nombre _____ Fecha _____

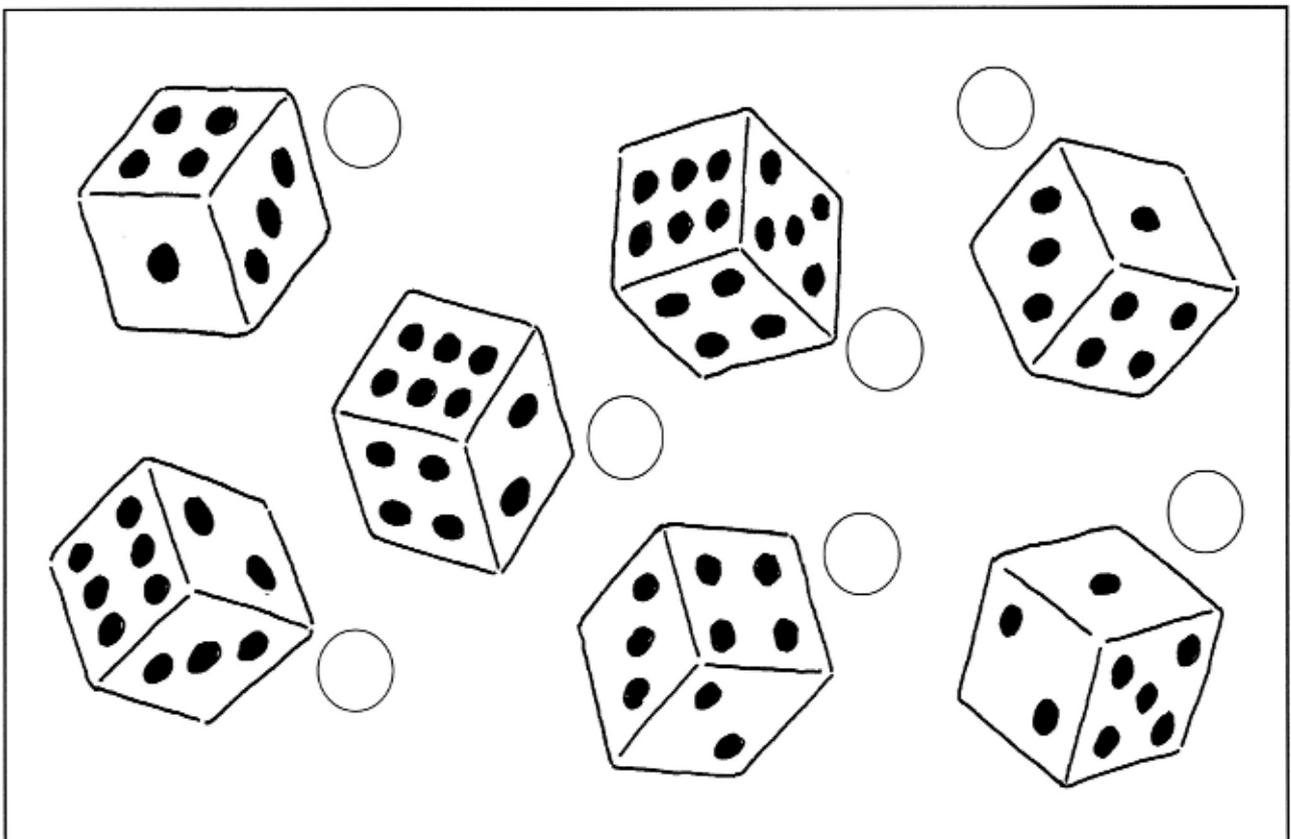
¿Podemos adivinar el número de puntos que hay en la cara escondida de un dado? Sí, si vemos la cara contraria.

¿Por qué? Porque la suma de los puntos de las caras contrarias de un dado siempre es 7.



		$6 + 1 = 7$			$5 + 2 = 7$			$4 + 3 = 7$
		$1 + 6 = 7$			$2 + 5 = 7$			$3 + 4 = 7$

¿Cuáles de estos dados son correctos? ¿Por qué?
Escribe C si el dado es correcto o I si es incorrecto.





**Números
a la carta**

Creación y edición ejecutiva: José Antonio Almodóvar Herráiz.

Ilustración: Marimar Ferrero.

Confección y montaje: Hilario Simón y Victoria Lucas.

Corrección: Marta López.

Dirección de proyecto: Domingo Sánchez Figueroa.

Índice

Números a la carta

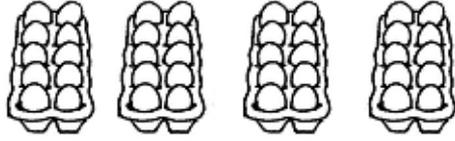
Ficha 1. La decena	120	Ficha 16. Restas llevando solo decenas o centenas	135
Ficha 2. Números hasta el 99	121	Ficha 17. Sumas y restas llevando solo decenas o centenas	136
Ficha 3. Sumas de dos y tres números sin llevar con números hasta el 99	122	Ficha 18. Sumas llevando decenas y centenas	137
Ficha 4. Restas sin llevar hasta el 99	123	Ficha 19. Restas llevando decenas y centenas	138
Ficha 5. Las centenas	124	Ficha 20. Sumas y restas llevando decenas y centenas	139
Ficha 6. Relación entre suma y resta	125	Ficha 21. La multiplicación y la suma	140
Ficha 7. Sumas llevando hasta el 99	126	Ficha 22. Tablas del 2 y del 5	141
Ficha 8. Restas llevando hasta el 99	127	Ficha 23. Tablas del 3 y del 4	142
Ficha 9. Números hasta el 299: lectura, escritura, descomposición	128	Ficha 24. Multiplicaciones sin llevar	143
Ficha 10. Números hasta el 299: series, comparación	129	Ficha 25. Tablas del 6 y del 7	144
Ficha 11. Sumas sin llevar hasta el 299	130	Ficha 26. Números hasta el 999: lectura, escritura, descomposición	145
Ficha 12. Restas sin llevar hasta el 299	131	Ficha 27. Números hasta el 999: series, comparación	146
Ficha 13. Números hasta el 499: lectura, escritura, descomposición	132	Ficha 28. Tablas del 8 y del 9	147
Ficha 14. Números hasta el 499: series, comparación	133	Ficha 29. Repaso de las tablas	148
Ficha 15. Sumas llevando solo decenas o centenas	134		

La decena

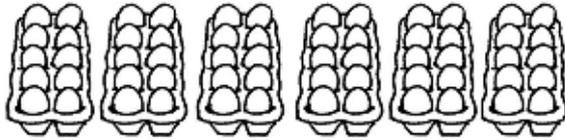
Nombre _____

Fecha _____

1 Cuenta y completa.



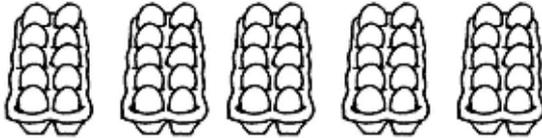
▶ 4 decenas
40 unidades



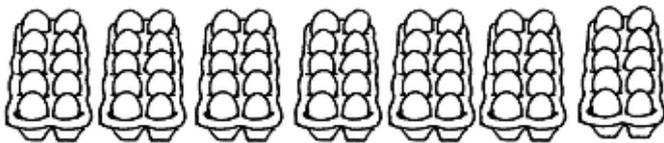
▶ _____ decenas
_____ unidades



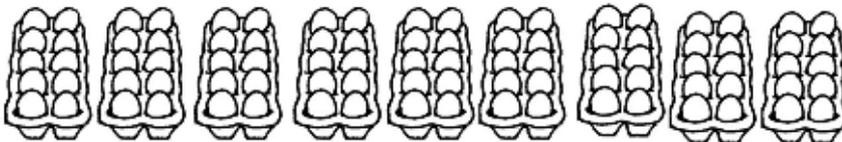
▶ _____ decenas
_____ unidades



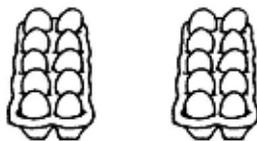
▶ _____ decenas
_____ unidades



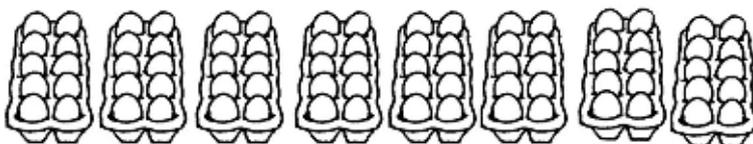
▶ _____ decenas
_____ unidades



▶ _____ decenas
_____ unidades



▶ _____ decenas
_____ unidades



▶ _____ decenas
_____ unidades

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.

12 | $\frac{1}{10}$ decena y $\frac{2}{2}$ unidades
 $\frac{10}{10} + \frac{2}{2} = \frac{12}{12}$

34 | _____ decenas y _____ unidades
 _____ + _____ = _____

25 | _____ decenas y _____ unidades
 _____ + _____ = _____

53 | _____ decenas y _____ unidades
 _____ + _____ = _____

87 | _____ decenas y _____ unidades
 _____ + _____ = _____

77 | _____ decenas y _____ unidades
 _____ + _____ = _____

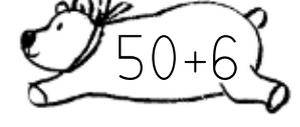
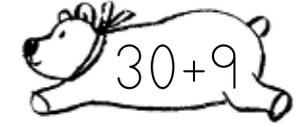
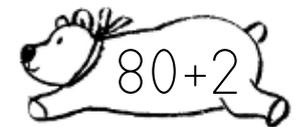
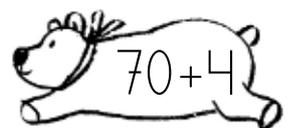
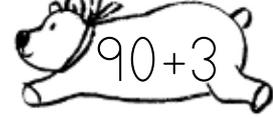
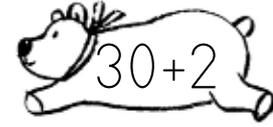
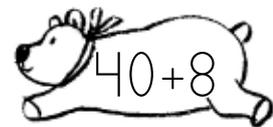
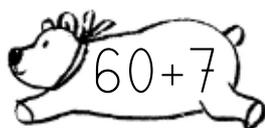
46 | _____ decenas y _____ unidades
 _____ + _____ = _____

89 | _____ decenas y _____ unidades
 _____ + _____ = _____

68 | _____ decenas y _____ unidades
 _____ + _____ = _____

95 | _____ decenas y _____ unidades
 _____ + _____ = _____

2 Relaciona cada oso con su pareja.



Sumas de dos y tres números sin llevar con números hasta el 99

Nombre _____ Fecha _____

1 Suma.

$\begin{array}{r} 34 \\ + 25 \\ \hline 59 \end{array}$	$\begin{array}{r} 57 \\ + 21 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 61 \\ + 34 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 21 \\ 34 \\ + 32 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 41 \\ 26 \\ + 21 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 17 \\ 40 \\ + 22 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 13 \\ 64 \\ + 20 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 43 \\ + 35 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 70 \\ + 15 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 54 \\ 14 \\ + 20 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 44 \\ + 53 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 72 \\ 14 \\ + 11 \\ \hline \end{array}$

2 Coloca y suma.

$19 + 30 + 40$ + _____	$64 + 34$ + _____	$78 + 21$ + _____	$32 + 17 + 40$ + _____
$64 + 25$ + _____	$25 + 32 + 11$ + _____	$42 + 24 + 31$ + _____	$83 + 13$ + _____
$12 + 21 + 64$ + _____	$45 + 54$ + _____	$21 + 30 + 18$ + _____	$41 + 26 + 12$ + _____

Restas sin llevar hasta el 99

Nombre _____ Fecha _____

1 Resta.

$\begin{array}{r} 70 \\ -40 \\ \hline 30 \end{array}$	$\begin{array}{r} 43 \\ -21 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 58 \\ -16 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 49 \\ -29 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 67 \\ -36 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 93 \\ -33 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 75 \\ -73 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 89 \\ -20 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 87 \\ -21 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 48 \\ -36 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 85 \\ -31 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 32 \\ -12 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 39 \\ -21 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 87 \\ -15 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 65 \\ -10 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 63 \\ -23 \\ \hline \end{array}$

2 Coloca y resta.

$\begin{array}{r} 88 - 56 \\ - \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 86 - 42 \\ - \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 99 - 25 \\ - \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 74 - 51 \\ - \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 65 - 23 \\ - \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 47 - 15 \\ - \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 58 - 23 \\ - \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 76 - 32 \\ - \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 87 - 41 \\ - \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 65 - 34 \\ - \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 79 - 41 \\ - \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 87 - 12 \\ - \\ \hline \end{array}$

Las centenas

Nombre _____

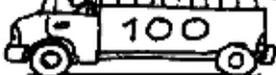
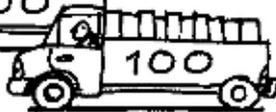
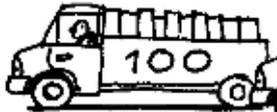
Fecha _____

1 Completa.



___ centenas

___ unidades



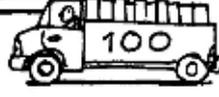
___ centenas

___ unidades



___ centenas

___ unidades



___ centenas

___ unidades



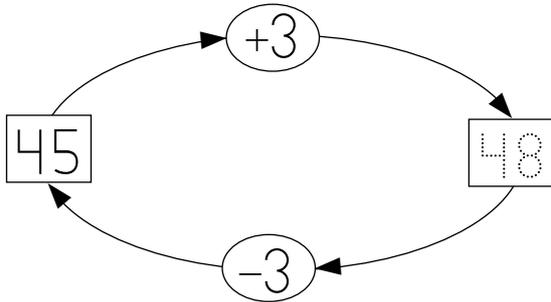
___ centenas

___ unidades

Relación entre suma y resta

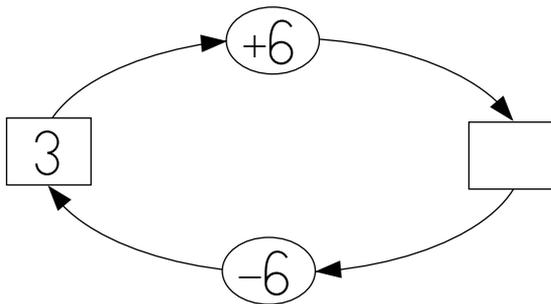
Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.



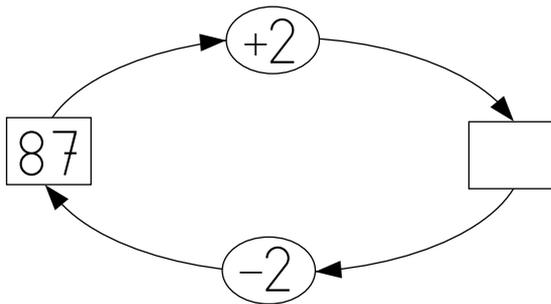
$$\underline{45} + \underline{3} = \underline{48}$$

$$\underline{48} - \underline{3} = \underline{45}$$



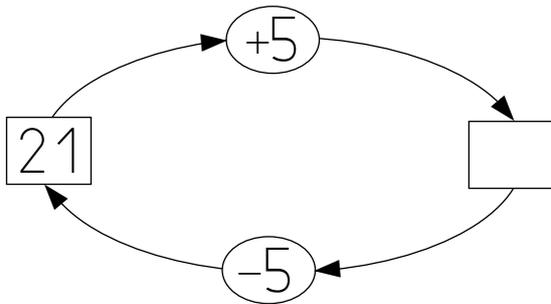
$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

$$\underline{\quad} - \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



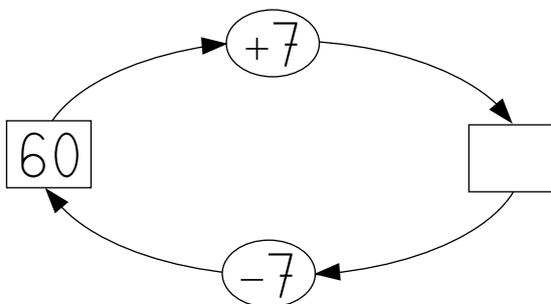
$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

$$\underline{\quad} - \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

$$\underline{\quad} - \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

$$\underline{\quad} - \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

Sumas llevando hasta el 99

Nombre _____ Fecha _____

1 Suma.

$\begin{array}{r} 18 \\ + 24 \\ \hline 42 \end{array}$	$\begin{array}{r} 26 \\ + 17 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 14 \\ + 39 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 16 \\ + 34 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 28 \\ + 26 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 13 \\ + 29 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 38 \\ + 15 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 29 \\ + 37 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 29 \\ 46 \\ + 3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 23 \\ 15 \\ + 34 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 17 \\ + 37 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 45 \\ + 9 \\ \hline \end{array}$

2 Coloca y suma.

$16 + 27$ + _____ _____	$35 + 45$ + _____ _____	$28 + 39$ + _____ _____	$49 + 16$ + _____ _____
$64 + 26 + 3$ + _____ _____	$46 + 24$ + _____ _____	$50 + 25 + 6$ + _____ _____	$27 + 13$ + _____ _____
$29 + 33 + 7$ + _____ _____	$53 + 18 + 4$ + _____ _____	$42 + 27 + 5$ + _____ _____	$47 + 39 + 5$ + _____ _____

Restas llevando hasta el 99

Nombre _____ Fecha _____

1 Resta.

$$\begin{array}{r} 72 \\ - 13 \\ \hline 59 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 23 \\ - 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 51 \\ - 23 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 81 \\ - 12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 93 \\ - 45 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 60 \\ - 23 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 32 \\ - 24 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 94 \\ - 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 54 \\ - 17 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 91 \\ - 19 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 34 \\ - 19 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 60 \\ - 39 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 55 \\ - 29 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 87 \\ - 38 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 64 \\ - 29 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 65 \\ - 18 \\ \hline \end{array}$$

2 Coloca y resta.

$$52 - 49$$

$$\begin{array}{r} - \\ \hline \end{array}$$

$$36 - 18$$

$$\begin{array}{r} - \\ \hline \end{array}$$

$$42 - 9$$

$$\begin{array}{r} - \\ \hline \end{array}$$

$$93 - 18$$

$$\begin{array}{r} - \\ \hline \end{array}$$

$$86 - 18$$

$$\begin{array}{r} - \\ \hline \end{array}$$

$$50 - 17$$

$$\begin{array}{r} - \\ \hline \end{array}$$

$$81 - 46$$

$$\begin{array}{r} - \\ \hline \end{array}$$

$$50 - 48$$

$$\begin{array}{r} - \\ \hline \end{array}$$

$$50 - 3$$

$$\begin{array}{r} - \\ \hline \end{array}$$

$$43 - 16$$

$$\begin{array}{r} - \\ \hline \end{array}$$

$$96 - 17$$

$$\begin{array}{r} - \\ \hline \end{array}$$

$$20 - 15$$

$$\begin{array}{r} - \\ \hline \end{array}$$

Números hasta el 299: lectura, escritura, descomposición

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.

1 centena + 8 decenas + 5 unidades	▶ <u>185</u>
2 centenas + 7 decenas + 5 unidades	▶ _____
___ centenas + ___ decenas + ___ unidades	▶ <u>298</u>
1 centena + 6 decenas + 3 unidades	▶ _____
___ centenas + ___ decenas + ___ unidades	▶ <u>239</u>

2 Escribe el número.

124	<u>ciento veinticuatro</u>
251	_____
217	_____
140	_____
204	_____

3 Completa.

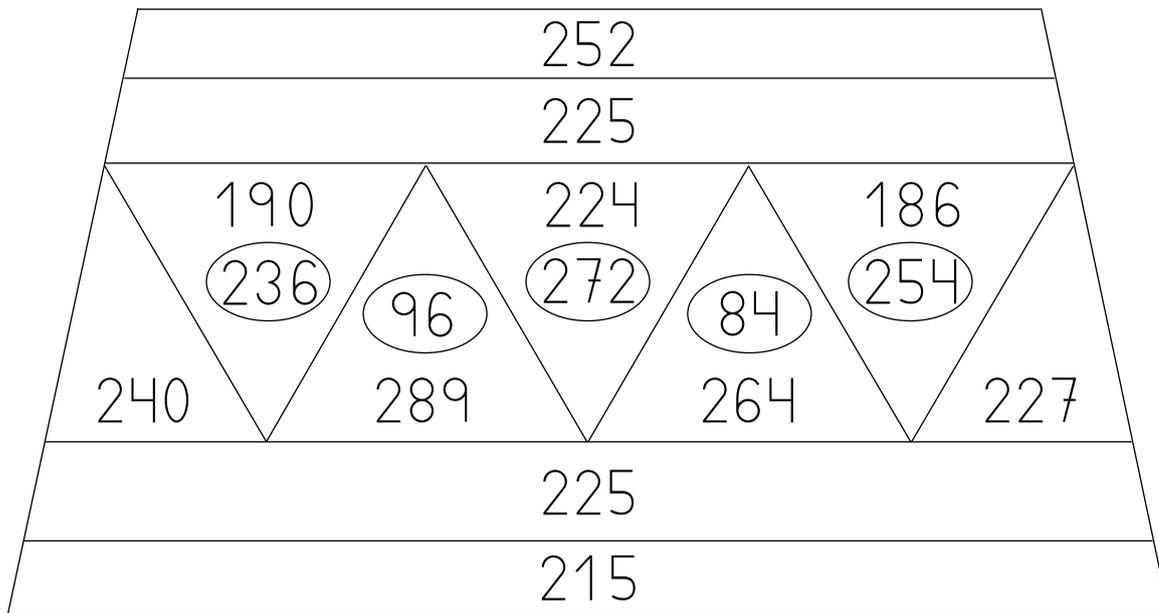
296	<u>200 + 90 + 6</u>	222	_____
107	_____	298	_____
248	_____	175	_____
125	_____	64	_____
201	_____	250	_____

Números hasta el 299: series, comparación

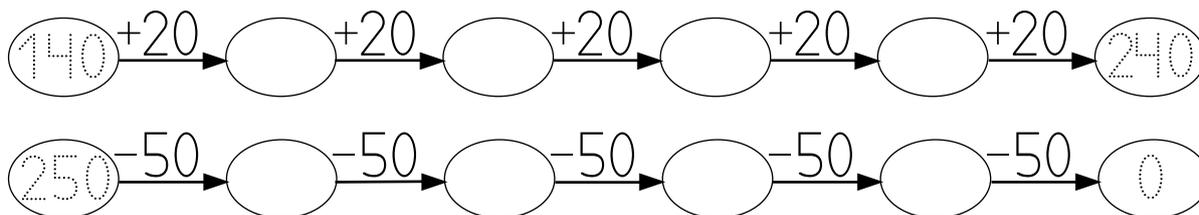
Nombre _____ Fecha _____

1 Colorea.

- Igual a 225 → Verde.
- Menores que 225 → Rojo.
- Mayores que 225 → Amarillo.



2 Completa.



3 Ordena de mayor a menor.

277, 49, 145, 272, 127, 89, 260, 172, 299
 299 > ___ > ___ > ___ > ___ > ___ > ___ > ___ > ___

4 Ordena de menor a mayor.

264, 246, 195, 96, 240, 177, 236, 159
 96 < ___ < ___ < ___ < ___ < ___ < ___ < ___

Sumas sin llevar hasta el 299

Nombre _____

Fecha _____

1 Coloca y suma.

$183 + 115$

$$\begin{array}{r} 183 \\ + 115 \\ \hline 298 \end{array}$$

$103 + 192$

$$\begin{array}{r} + \\ \hline \end{array}$$

$214 + 24$

$$\begin{array}{r} + \\ \hline \end{array}$$

$142 + 24 + 1$

$$\begin{array}{r} + \\ \hline \end{array}$$

$238 + 20 + 10$

$$\begin{array}{r} + \\ \hline \end{array}$$

$127 + 130 + 41$

$$\begin{array}{r} + \\ \hline \end{array}$$

$132 + 64$

$$\begin{array}{r} + \\ \hline \end{array}$$

$119 + 50 + 10$

$$\begin{array}{r} + \\ \hline \end{array}$$

$148 + 20 + 101$

$$\begin{array}{r} + \\ \hline \end{array}$$

$284 + 12$

$$\begin{array}{r} + \\ \hline \end{array}$$

$217 + 42$

$$\begin{array}{r} + \\ \hline \end{array}$$

$113 + 182 + 3$

$$\begin{array}{r} + \\ \hline \end{array}$$

Nombre _____ Fecha _____

1 Coloca y resta.

$$\begin{array}{r} 134 \\ - 122 \\ \hline 12 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 296 \\ - 163 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 47 \\ - 35 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 267 \\ - 144 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 198 \\ - 67 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 185 \\ - 100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 199 \\ - 96 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 279 \\ - 114 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 149 \\ - 27 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 265 \\ - 141 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 76 \\ - 63 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 294 \\ - 282 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 179 \\ - 67 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 298 \\ - 236 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 177 \\ - 104 \\ \hline \end{array}$$

Números hasta el 499: lectura, escritura, descomposición

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.

1 centena + 8 decenas + 7 unidades	▶ <u>187</u>
4 centenas + 6 decenas + 3 unidades	▶ _____
___ centenas + ___ decenas + ___ unidades	▶ <u>249</u>
3 centenas + 9 decenas + 4 unidades	▶ _____
4 centenas + 2 decenas + 5 unidades	▶ _____
___ centenas + ___ decenas + ___ unidades	▶ <u>400</u>

2 Escribe el número.

328	<u>trescientos veintiocho</u>
164	_____
451	_____
270	_____
357	_____

3 Completa.

371	<u>300 + 70 + 1</u>	402	_____
489	_____	158	_____
236	_____	426	_____
454	_____	390	_____
445	_____	412	_____

Números hasta el 499: series, comparación

Nombre _____ Fecha _____

1 Ordena de mayor a menor.

480 134 237	_____ > _____ > _____ > _____ > _____ > _____
98 360 454	

367 423 324	_____ > _____ > _____ > _____ > _____ > _____
243 172 35	

2 Ordena de menor a mayor.

270 327 372	_____ < _____ < _____ < _____ < _____ < _____
454 129 60	

415 451 185	_____ < _____ < _____ < _____ < _____ < _____
364 473 206	

3 Suma 15 cada vez.

0									
				165		185			
						330			
			420						
									495

Sumas llevando solo decenas o centenas

Nombre _____ Fecha _____

1 Suma.

$\begin{array}{r} 373 \\ + 117 \\ \hline 490 \end{array}$	$\begin{array}{r} 234 \\ + 184 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 354 \\ + 63 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 362 \\ + 129 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 317 \\ 90 \\ + 31 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 262 \\ + 228 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 108 \\ + 377 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 325 \\ + 92 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 173 \\ + 309 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 252 \\ 74 \\ + 43 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 314 \\ + 157 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 267 \\ + 170 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 124 \\ 172 \\ + 80 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 216 \\ + 246 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 173 \\ + 264 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 289 \\ + 204 \\ \hline \end{array}$

2 Coloca y suma.

236 + 229	275 + 143	159 + 235	194 + 130 + 32
154 + 285	179 + 105 + 202	286 + 171	235 + 228

Restas llevando solo decenas o centenas

Nombre _____ Fecha _____

1 Resta.

$$\begin{array}{r} 482 \\ - 357 \\ \hline 125 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 472 \\ - 439 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 391 \\ - 164 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 487 \\ - 195 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 459 \\ - 376 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 486 \\ - 158 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 347 \\ - 275 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 454 \\ - 317 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 345 \\ - 228 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 438 \\ - 83 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 396 \\ - 167 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 474 \\ - 449 \\ \hline \end{array}$$

2 Coloca y resta.

$$418 - 374$$

$$394 - 247$$

$$372 - 128$$

$$456 - 383$$

$$436 - 18$$

$$451 - 190$$

$$493 - 345$$

$$447 - 276$$

$$445 - 262$$

$$419 - 337$$

$$327 - 109$$

$$283 - 54$$

Sumas y restas llevando solo decenas o centenas

Nombre _____ Fecha _____

1 Coloca y suma.

$337 + 145$ $\begin{array}{r} 337 \\ + 145 \\ \hline 482 \end{array}$	$357 + 123$	$29 + 236$	$127 + 349$
$264 + 192$	$323 + 95$	$273 + 171$	$405 + 27$
$328 + 147$	$271 + 172$	$338 + 115$	$336 + 124$

2 Coloca y resta.

$476 - 147$ $\begin{array}{r} 476 \\ - 147 \\ \hline 329 \end{array}$	$242 - 138$	$492 - 156$	$425 - 309$
$313 - 191$	$481 - 424$	$456 - 184$	$328 - 319$
$312 - 250$	$342 - 108$	$441 - 425$	$430 - 427$

Sumas llevando decenas y centenas

Nombre _____ Fecha _____

1 Suma.

$$\begin{array}{r} 387 \\ + 145 \\ \hline 532 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 365 \\ + 78 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 247 \\ + 293 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 365 \\ + 148 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 237 \\ 109 \\ + 194 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 287 \\ + 257 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 132 \\ 54 \\ + 218 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 397 \\ + 176 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 229 \\ + 284 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 388 \\ 162 \\ + 35 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 348 \\ + 174 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 136 \\ 194 \\ + 242 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 236 \\ 47 \\ + 153 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 354 \\ + 199 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 476 \\ + 64 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 388 \\ + 136 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 369 \\ + 76 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 257 \\ + 257 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 189 \\ 185 \\ + 223 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 298 \\ + 269 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 369 \\ + 176 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 174 \\ 175 \\ + 247 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 369 \\ 146 \\ + 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 189 \\ + 237 \\ \hline \end{array}$$

Restas llevando decenas y centenas

Nombre _____ Fecha _____

1 Resta.

$$\begin{array}{r} 522 \\ - 393 \\ \hline 129 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 583 \\ - 299 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 451 \\ - 163 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 551 \\ - 252 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 463 \\ - 184 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 540 \\ - 473 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 562 \\ - 474 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 584 \\ - 295 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 504 \\ - 467 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 371 \\ - 289 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 454 \\ - 379 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 350 \\ - 69 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 548 \\ - 489 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 545 \\ - 377 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 540 \\ - 298 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 453 \\ - 297 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 576 \\ - 498 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 453 \\ - 398 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 586 \\ - 489 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 250 \\ - 167 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 542 \\ - 488 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 340 \\ - 263 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 243 \\ - 176 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 416 \\ - 347 \\ \hline \end{array}$$

Sumas y restas llevando decenas y centenas

Nombre _____ Fecha _____

1 Coloca y suma.

$233 + 77 + 180$ $\begin{array}{r} 233 \\ 77 \\ + 180 \\ \hline 490 \end{array}$	$263 + 238$	$175 + 266$	$392 + 149$
$291 + 289 + 13$	$412 + 98$	$368 + 177$	$389 + 132$
$379 + 143$	$105 + 347 + 74$	$194 + 257$	$396 + 87 + 30$

2 Coloca y resta.

$582 - 497$ $\begin{array}{r} 582 \\ - 497 \\ \hline 85 \end{array}$	$514 - 487$	$460 - 373$	$550 - 372$
$534 - 445$	$574 - 396$	$383 - 297$	$470 - 183$
$534 - 176$	$556 - 487$	$536 - 458$	$443 - 397$

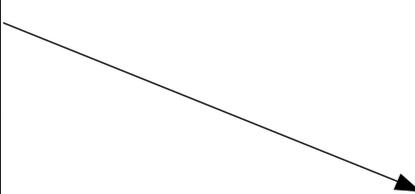
La multiplicación y la suma

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.

$4 + 4 + 4$	el <u>4</u> se repite <u>3</u> veces	4×3
$2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2$	el ___ se repite ___ veces	
$7 + 7 + 7 + 7$	el ___ se repite ___ veces	
$5 + 5 + 5 + 5 + 5 + 5 + 5$	el ___ se repite ___ veces	
$8 + 8 + 8 + 8 + 8$	el ___ se repite ___ veces	
$3 + 3$	el ___ se repite ___ veces	
$6 + 6 + 6 + 6 + 6 + 6$	el ___ se repite ___ veces	

2 Une cada multiplicación con la suma que le corresponde.

4×3		3
8×2		$2 + 2 + 2$
7×5		$8 + 8$
6×4		$4 + 4 + 4$
3×1		$7 + 7 + 7 + 7 + 7$
5×6		$6 + 6 + 6 + 6$
2×3		$5 + 5 + 5 + 5 + 5 + 5$

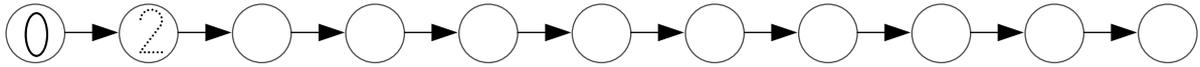
3 Expresa cada suma en forma de multiplicación.

$3 + 3 + 3 + 3 + 3$	3×5
$5 + 5 + 5$	
$2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2$	
$8 + 8 + 8 + 8$	
$4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4$	
$9 + 9$	
$7 + 7 + 7 + 7 + 7 + 7 + 7 + 7 + 7$	

Tablas del 2 y del 5

Nombre _____ Fecha _____

1 Suma 2 cada vez.



2 Completa.

$2 \times$	2×1
$2 + 2$	2×2
$2 + 2 + 2$	2×3
$2 + 2 + 2 + 2$	
$2 + 2 + 2 + 2 + 2$	

$2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2$	
$2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2$	
$2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2$	
$2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2$	
$2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2$	

3 Multiplica.

$$\begin{array}{r} 74 \\ \times 2 \\ \hline 148 \end{array}$$

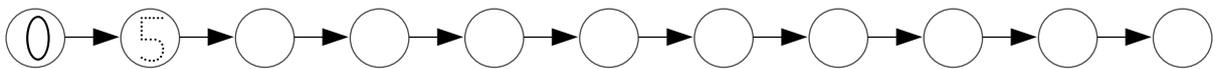
$$\begin{array}{r} 51 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 83 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 60 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 92 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

4 Suma 5 cada vez.



5 Multiplica.

$$\begin{array}{r} 20 \\ \times 5 \\ \hline 100 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 41 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 80 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 51 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 30 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

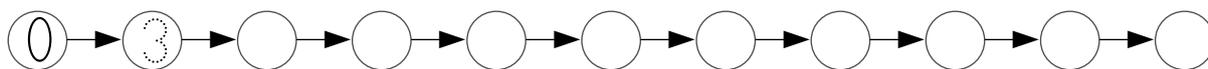
$$\begin{array}{r} 91 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 71 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

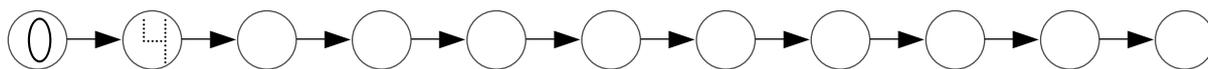
Tablas del 3 y del 4

Nombre _____ Fecha _____

1 Suma 3 cada vez.



2 Suma 4 cada vez.



3 Completa la tabla.

×	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
3	30										
4	40										

4 Completa.

$3 \times \boxed{1} = 3$	$3 \times \boxed{} = 21$	$4 \times \boxed{} = 32$	$4 \times \boxed{} = 4$
$3 \times \boxed{} = 12$	$3 \times \boxed{} = 6$	$4 \times \boxed{} = 20$	$4 \times \boxed{} = 12$
$3 \times \boxed{} = 9$	$3 \times \boxed{} = 0$	$4 \times \boxed{} = 40$	$4 \times \boxed{} = 16$
$3 \times \boxed{} = 18$	$3 \times \boxed{} = 15$	$4 \times \boxed{} = 28$	$4 \times \boxed{} = 8$
$3 \times \boxed{} = 24$	$3 \times \boxed{} = 27$	$4 \times \boxed{} = 36$	$4 \times \boxed{} = 24$

5 Multiplica.

$\begin{array}{r} 81 \\ \times 4 \\ \hline 324 \end{array}$	$\begin{array}{r} 32 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 50 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 41 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 42 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 50 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 40 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 91 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 83 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 31 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$

Multiplicaciones sin llevar

Nombre _____ Fecha _____

1 Multiplica.

$$\begin{array}{r} 70 \\ \times 2 \\ \hline 140 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 42 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 41 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 52 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 40 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 80 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 51 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 61 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 31 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 50 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 30 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 32 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 33 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 70 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 51 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 53 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 72 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 74 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 34 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 23 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 62 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 50 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

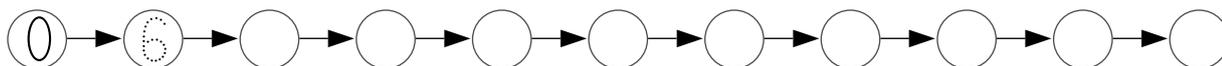
$$\begin{array}{r} 81 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 90 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

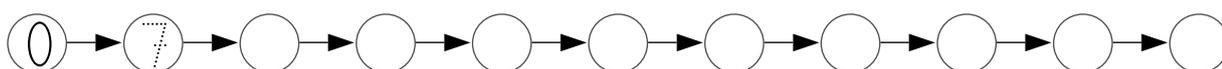
Tablas del 6 y del 7

Nombre _____ Fecha _____

1 Suma 6 cada vez.



2 Suma 7 cada vez.



3 Completa la tabla.

×	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	0										
7											

4 Completa.

$6 \times \boxed{3} = 18$	$7 \times \boxed{} = 14$	$6 \times \boxed{} = 24$	$7 \times \boxed{} = 49$
$7 \times \boxed{} = 7$	$6 \times \boxed{} = 54$	$7 \times \boxed{} = 21$	$6 \times \boxed{} = 12$
$6 \times \boxed{} = 30$	$7 \times \boxed{} = 42$	$6 \times \boxed{} = 48$	$7 \times \boxed{} = 28$
$7 \times \boxed{} = 35$	$6 \times \boxed{} = 6$	$7 \times \boxed{} = 56$	$6 \times \boxed{} = 42$
$6 \times \boxed{} = 0$	$7 \times \boxed{} = 63$	$6 \times \boxed{} = 36$	$7 \times \boxed{} = 70$

5 Multiplica.

$\begin{array}{r} 80 \\ \times 7 \\ \hline 560 \end{array}$	$\begin{array}{r} 30 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 20 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 41 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 61 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 20 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 90 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 50 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 41 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 81 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$

Números hasta el 999: lectura, escritura, descomposición

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.

846	<u>8</u> centenas <u>4</u> decenas <u>6</u> unidades	468	___ centenas ___ decenas ___ unidades	783	___ centenas ___ decenas ___ unidades
675	___ centenas ___ decenas ___ unidades	947	___ centenas ___ decenas ___ unidades	515	___ centenas ___ decena ___ unidades

2 Completa.

893 = <u>800 + 90 + 3</u>	215 = _____
574 = _____	931 = _____
752 = _____	648 = _____
487 = _____	812 = _____
961 = _____	579 = _____

3 Escribe.

853	<u>ochocientos cincuenta y tres</u>
738	_____
540	_____
976	_____
664	_____

Números hasta el 999: series, comparación

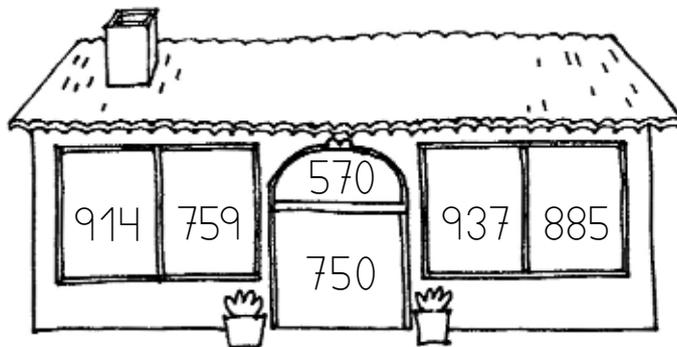
Nombre _____ Fecha _____

1 Colorea.

Mayor que 750 → Azul.

Menor que 750 → Rojo.

Igual que 750 → Marrón.



2 Escribe >, = o <.

481 < 743 698 > 689 397 < 745 846 < 856
794 < 947 863 < 437 734 < 526 922 < 299

3 Ordena de menor a mayor.

637, 673, 350, 976, 548, 729, 284, 461

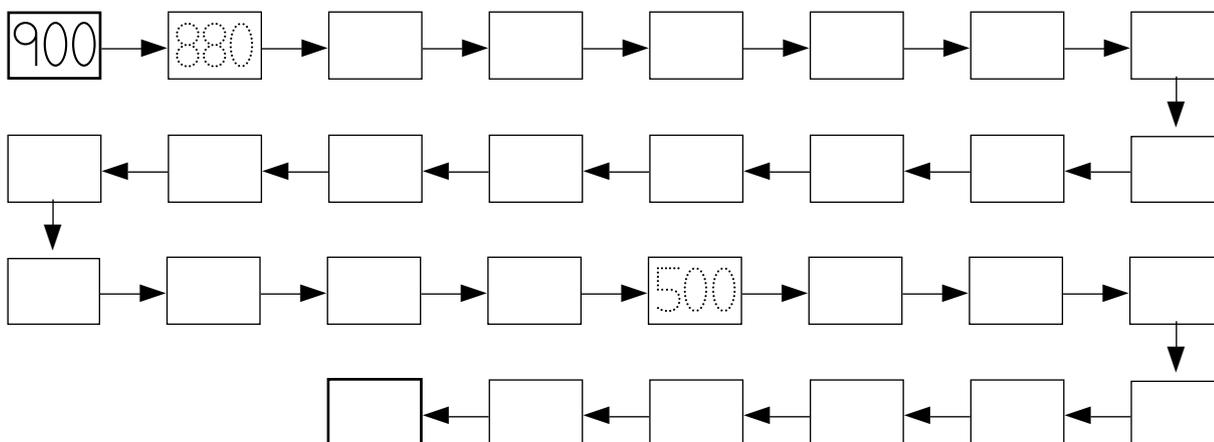
284 < ___ < ___ < ___ < ___ < ___ < ___ < ___

4 Ordena de mayor a menor.

842, 738, 783, 430, 865, 774, 952, 826

952 > ___ > ___ > ___ > ___ > ___ > ___ > ___

5 Resta 20 cada vez.



Nombre _____ Fecha _____

1 Completa la tabla.

×	6	0	9	1	7	4	3	10	8	5	2
8	48										
9											

2 Completa.

$8 \times \boxed{2} = 16$

$9 \times \boxed{} = 9$

$8 \times \boxed{} = 40$

$8 \times \boxed{} = 80$

$9 \times \boxed{} = 54$

$9 \times \boxed{} = 36$

$8 \times \boxed{} = 56$

$9 \times \boxed{} = 72$

$9 \times \boxed{} = 45$

$8 \times \boxed{} = 8$

$9 \times \boxed{} = 18$

$8 \times \boxed{} = 48$

$9 \times \boxed{} = 90$

$8 \times \boxed{} = 32$

$8 \times \boxed{} = 64$

$9 \times \boxed{} = 27$

$8 \times \boxed{} = 24$

$9 \times \boxed{} = 81$

$8 \times \boxed{} = 72$

$9 \times \boxed{} = 63$

3 Multiplica.

$$\begin{array}{r} 31 \\ \times 8 \\ \hline 248 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 61 \\ \times 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 20 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 30 \\ \times 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 20 \\ \times 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 41 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 50 \\ \times 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 91 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$$

Nombre _____ Fecha _____

1 Multiplica.

$8 \times 5 = \underline{40}$

$3 \times 4 = \underline{\quad}$

$6 \times 9 = \underline{\quad}$

$2 \times 7 = \underline{\quad}$

$5 \times 10 = \underline{\quad}$

$7 \times 3 = \underline{\quad}$

$4 \times 6 = \underline{\quad}$

$9 \times 2 = \underline{\quad}$

$7 \times 9 = \underline{\quad}$

$2 \times 8 = \underline{\quad}$

$3 \times 7 = \underline{\quad}$

$8 \times 4 = \underline{\quad}$

$6 \times 5 = \underline{\quad}$

$5 \times 3 = \underline{\quad}$

$4 \times 2 = \underline{\quad}$

$9 \times 6 = \underline{\quad}$

$8 \times 3 = \underline{\quad}$

$3 \times 9 = \underline{\quad}$

$6 \times 7 = \underline{\quad}$

$7 \times 8 = \underline{\quad}$

$2 \times 9 = \underline{\quad}$

$3 \times 5 = \underline{\quad}$

$8 \times 6 = \underline{\quad}$

$6 \times 8 = \underline{\quad}$

$5 \times 5 = \underline{\quad}$

$4 \times 9 = \underline{\quad}$

$9 \times 3 = \underline{\quad}$

$8 \times 9 = \underline{\quad}$

$3 \times 6 = \underline{\quad}$

$6 \times 3 = \underline{\quad}$

$2 \times 5 = \underline{\quad}$

$5 \times 6 = \underline{\quad}$

$7 \times 7 = \underline{\quad}$

$4 \times 10 = \underline{\quad}$

$9 \times 5 = \underline{\quad}$

$6 \times 0 = \underline{\quad}$

$4 \times 8 = \underline{\quad}$

$2 \times 4 = \underline{\quad}$

$9 \times 10 = \underline{\quad}$

$4 \times 1 = \underline{\quad}$

$7 \times 4 = \underline{\quad}$

$5 \times 2 = \underline{\quad}$

$2 \times 3 = \underline{\quad}$

$6 \times 10 = \underline{\quad}$

$3 \times 3 = \underline{\quad}$

$3 \times 8 = \underline{\quad}$

$8 \times 0 = \underline{\quad}$

$4 \times 3 = \underline{\quad}$

$5 \times 1 = \underline{\quad}$

$6 \times 6 = \underline{\quad}$

$8 \times 2 = \underline{\quad}$

$3 \times 10 = \underline{\quad}$

$2 \times 1 = \underline{\quad}$

$7 \times 2 = \underline{\quad}$

$9 \times 0 = \underline{\quad}$

$4 \times 4 = \underline{\quad}$

$7 \times 10 = \underline{\quad}$

$9 \times 8 = \underline{\quad}$

$5 \times 0 = \underline{\quad}$

$3 \times 1 = \underline{\quad}$

$7 \times 0 = \underline{\quad}$

$8 \times 7 = \underline{\quad}$

$2 \times 10 = \underline{\quad}$

$4 \times 0 = \underline{\quad}$

$6 \times 4 = \underline{\quad}$

$9 \times 7 = \underline{\quad}$

$4 \times 5 = \underline{\quad}$

$7 \times 1 = \underline{\quad}$

$5 \times 9 = \underline{\quad}$

$2 \times 0 = \underline{\quad}$

$7 \times 6 = \underline{\quad}$

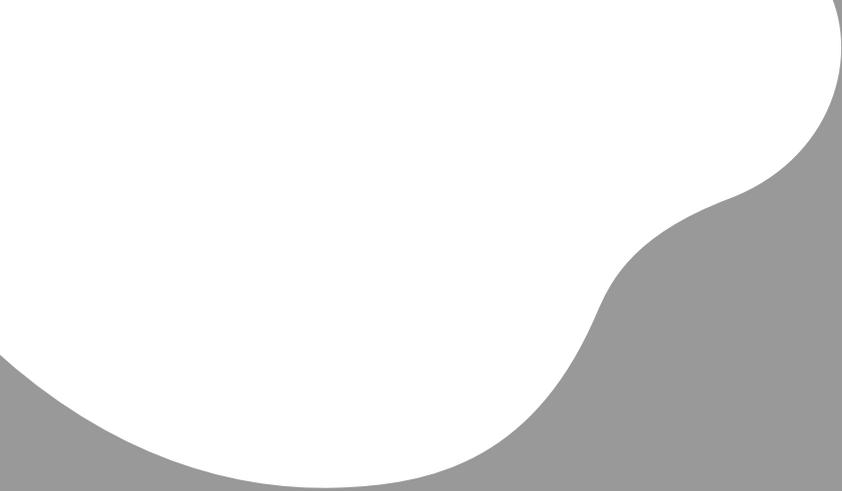
$3 \times 2 = \underline{\quad}$

$8 \times 8 = \underline{\quad}$

$9 \times 9 = \underline{\quad}$

$9 \times 4 = \underline{\quad}$

$5 \times 7 = \underline{\quad}$



Comunicación con las familias

Creación: María Teresa Olarte.

Edición: Mar García.

Confección y montaje: Hilario Simón y Manuel Baña.

Corrección: Marta López y Nuria del Peso.

Dirección de proyecto: Teresa Grence.

Índice

Comunicación con las familias

1. Reuniones con las familias	152
2. Modelos para la comunicación con las familias	155
1. Convocatoria a una reunión.....	156
2. Mensaje.....	157
3. Los padres ante el inicio de la Educación Primaria	158
4. Encuesta a las familias de los niños y niñas del primer ciclo de Educación Primaria	160
5. Primer contacto con el centro escolar	163
6. Acta de acuerdos	164
7. Registro de asistencia de las familias a las reuniones	165
8. Autorización para realizar actividades o visitas próximas al centro escolar	166
9. Autorización para realizar actividades o visitas especiales ...	167
10. Autorización para utilizar imágenes o fotografías de los alumnos	168
11. Justificante de retraso	169
12. Justificante de ausencia.....	170
13. Solicitud de ausencia del centro escolar.....	171
14. Seguimiento de incidencias	172

1. Reuniones con las familias

Uno de los medios más utilizados por los docentes para la comunicación con las familias de los alumnos son, sin duda alguna, las reuniones. Antes de celebrar una reunión, es necesario redactar una convocatoria, elegir el lugar más adecuado del centro escolar para llevarla a cabo y redactar un guion con los diferentes temas que se van a tratar.

- La **convocatoria** es el escrito que se utiliza para citar a las familias a una reunión en el centro escolar (**modelo 1**).
 - Tiene que ser clara y en ella se debe indicar el motivo de la reunión, el día, la hora y el lugar de la misma.
 - Se debe enviar con tiempo suficiente para que las familias puedan planificar su asistencia.
 - No se debe olvidar la confirmación de asistencia.

En relación con la convocatoria, está el mensaje (**modelo 2**), que se utiliza para transmitir una información puntual a las familias.

- En función del número de asistentes, se debe elegir un **lugar** amplio para que las familias y los profesores puedan sentirse cómodos. Se deben evitar las barreras físicas (columnas, mesas, material...) que impidan la visibilidad de los presentes, ya que ello dificultaría la comunicación. Lo mejor es colocar las sillas formando un círculo.
- Antes de celebrar la reunión, es conveniente elaborar un pequeño esquema o guion. El **guion** se puede estructurar en tres partes:
 - Objetivos: qué se quiere lograr con la reunión.
 - Contenidos: qué temas se desarrollarán.
 - Procedimiento: cómo se va a organizar la reunión.

Las reuniones pueden ser de dos tipos:

- **Generales**, a las que se convoca a todas las familias de los alumnos.
- **Individuales**, a las que se cita a la familia de un solo alumno. También reciben el nombre de entrevistas.

1.1. Reuniones generales

Las reuniones generales suelen ser tres a lo largo del curso: al inicio, tras la primera evaluación y al final del año escolar.

Primera reunión del curso

Esta reunión es el primer contacto con las familias y en ella se debe establecer el tipo de relación que se va a mantener con ellas a lo largo del curso.

El guion de la primera reunión puede ser el siguiente:

Inicio de la reunión

- Bienvenida a las familias a cargo de algún miembro del equipo directivo del colegio, preferiblemente el director.
- Breve presentación del profesor o profesora del curso o del ciclo.

El centro escolar

- Exposición de las normas del colegio: horarios, control de asistencia, justificación de ausencias, régimen disciplinario... Es aconsejable entregar esta información por escrito.
- Presentación del curso: objetivos educativos, formas de trabajo, materiales que se van a utilizar, actividades extraescolares, sistemas de evaluación...

Los alumnos

- Orientación a las familias ante el inicio de la Educación Primaria (**modelo 3**).
- Entrega de la encuesta a las familias (**modelo 4**). Con este cuestionario se puede obtener información sobre aspectos relacionados con la familia, el desarrollo evolutivo de los alumnos o su comportamiento socioafectivo.

Además, a las familias de alumnos recién incorporados al centro se les hará entrega del formulario llamado «primer contacto con el centro escolar» (**modelo 5**).

- Sugerencias a las familias para que se involucren en el proceso educativo de los alumnos: seguimiento de las tareas escolares, horario de estudio, control del tiempo dedicado al juego o a ver la televisión, normas de aseo e higiene personal, participación en las tareas domésticas...

El grupo de la clase

- Número de alumnos que integran la clase.
- Características generales del grupo e impresión personal del mismo.
- Organización del trabajo en clase.

Cierre de la reunión

- Turno para plantear dudas o sugerencias.
- Resumen final de los acuerdos adoptados.

Segunda reunión del curso

Tras la primera evaluación, es conveniente convocar a las familias para analizar la marcha del curso. Algunos de los contenidos pueden ser los siguientes:

- Resumen de los temas más relevantes de la primera reunión y aclaración de los que quedaron pendientes.
- Análisis de la primera evaluación, destacando los aspectos positivos y haciendo hincapié en lo que se debe seguir trabajando para mejorar.
- Insistencia en el trabajo que han de desarrollar los alumnos en su casa y el seguimiento que deben realizar las familias.

Tercera reunión del curso

Esta reunión coincide con el final del curso. En ella se debe hacer una valoración de los objetivos propuestos al inicio del mismo y los realmente conseguidos.

- Valoración del curso en general.
- Contenidos que se han trabajado a lo largo del curso.
- Análisis del rendimiento de los alumnos.
- Propuestas educativas para el verano.
- Propósitos para el próximo curso.

1.2. Reuniones individuales

La convocatoria de estas reuniones suele responder, en la mayoría de los casos, a uno de estos dos objetivos: intercambiar todo tipo de información sobre el alumno con las familias y orientar o informar a las familias sobre algún tema que afecte al alumno.

En las reuniones individuales se debe llamar por su nombre al familiar y mantener un permanente contacto visual con él. Para relajar el ambiente y generar una atmósfera cordial y de confianza se puede comenzar comentando alguna anécdota de la clase en la que haya participado el alumno.

Se deben tratar, entre otros, los siguientes temas:

- La **actitud del alumno**: cómo se siente ante los trabajos escolares que se le encomiendan y cómo los realiza; si se concentra o, por el contrario, se dispersa en clase; cuáles son sus resultados; qué grado de autonomía y de responsabilidad tiene cuando comparte tareas.
- Su **relación con el grupo**: si es extravertido o introvertido; si comparte con los demás lo que le preocupa; si es aceptado por sus compañeros; cómo asume sus propios errores; cómo reacciona ante situaciones difíciles; si es agresivo o intenta mediar para solucionar los conflictos.

Se suele rellenar un acta de acuerdos (**modelo 6**) en la que se anotan los temas tratados y los acuerdos adoptados.

Para el seguimiento de las reuniones, se utiliza la tabla de registro de asistencia (**modelo 7**), que permite anotar las reuniones con las familias a lo largo de un trimestre.

2. Modelos para la comunicación con las familias

Autorizaciones

A lo largo del curso se programan diferentes actos o actividades en los que la participación y concurso de los alumnos dependen expresamente de que las familias lo autoricen.

Como norma general, cuando las actividades que se planteen no constituyan un inconveniente para las familias (utilización de medios de transporte, coste económico...), se puede solicitar la autorización con carácter general, e incluso se puede aprovechar la primera reunión con las familias para requerir su permiso.

Por el contrario, cuando las actividades tengan un carácter especial, es preferible solicitar un permiso específico para cada una de ellas.

Algunas de las autorizaciones más habituales son:

- Autorización para realizar actividades o visitas próximas al centro escolar (**modelo 8**).
- Autorización para realizar actividades o visitas especiales (**modelo 9**).
- Autorización para utilizar imágenes o fotografías en las que aparezcan los alumnos (**modelo 10**).

Justificantes y solicitudes

Los justificantes y las solicitudes son escritos que utilizan las propias familias para comunicar al centro escolar o a los profesores alguna circunstancia extraordinaria en el proceder habitual de los alumnos.

Los modelos más frecuentes son:

- Justificante de retraso (**modelo 11**).
- Justificante de ausencia (**modelo 12**).
- Solicitud de ausencia del centro (**modelo 13**).

Fichas de seguimiento de incidencias

Este tipo de fichas (**modelo 14**) se utiliza para registrar los hechos o sucesos protagonizados por los alumnos que han alterado el normal desarrollo de la actividad escolar y que pueden dar lugar a adoptar medidas excepcionales, incluidas las sancionadoras.

Convocatoria a una reunión

En _____, a _____ de _____ de _____

Estimada familia:

Me es grato ponerme en contacto con vosotros para convocaros a una reunión con el fin de intercambiar impresiones sobre la evolución educativa de vuestro hijo/a.

El próximo día _____ de _____ os espero en el aula _____.

Atentamente.

El profesor/la profesora

(Os ruego confirméis vuestra asistencia.)

Mensaje

De: _____

Para: _____

Mensaje: _____

Fecha: _____

Firmado: _____

De: _____

Para: _____

Mensaje: _____

Fecha: _____

Firmado: _____

Queridas familias:

Vuestro hijo va a comenzar un ciclo nuevo en su desarrollo educativo y personal. Este es un momento importante para él y para vosotros.

Para tratar de evitar los rechazos o los malos momentos que de forma natural y lógica el niño va a experimentar, os ofrecemos una serie de recomendaciones que esperamos os sean de utilidad.

Qué actitudes deben adoptarse

1. Hay que ser consciente de que psíquicamente es un momento difícil, en el que el niño accede a la autonomía alejándose de la familia, lo que puede vivir como un abandono. Es posible que el niño vuelva a actitudes más infantiles queriendo hacerse más pequeño. Es una actitud normal que tendréis que asumir, comprender y ayudar a superar.
2. Hay que motivar al niño hacia la necesidad de educarse y asistir a la escuela.
3. Intentad controlar los celos del niño. Si tenéis un hijo más pequeño, es necesario que no piense que ir al colegio corresponde a un deseo de deshaceros de él. Hacedle ver las ventajas de ser mayor.
4. Tranquilizad todo lo que podáis al niño. Explicadle que no va a ser abandonado, que volveréis a buscarlo a la hora de la salida y sin retraso.
5. Estableced una buena relación con el niño y ofrecedle un ambiente que le permita expresarse y abrirse confiado a un mundo nuevo. Valorad en su justa medida todos sus comentarios y opiniones.

Qué debe evitarse

1. No os mostréis afligidos y tristes, ni alarguéis las despedidas con manifestaciones de excesiva efusividad.
2. No seáis superprotectores, pues, en tal caso, el niño no sabrá desenvolverse en grupo ni manejarse solo.
3. Si el niño no desea ir a la escuela, no permitáis que se salga con la suya, ya que esto iría en perjuicio de su integración y de su desarrollo escolar.
4. Si el niño manifiesta rechazo hacia la escuela, no debéis asociarlo con algún incidente que haya tenido, ya que él aún no está maduro intelectual y emocionalmente para asumir estas reflexiones.
5. Es necesario tener prudencia al hablar delante de los niños sobre sus compañeros del colegio o sobre sus profesores. Son personas muy importantes para el niño y dañaríais su confianza en ellos.

En caso de existir algún problema con algún miembro del profesorado, intentad resolverlo directamente con él, sin implicar al niño.

Es conveniente que penséis en todos estos puntos y que los admitáis como algo normal. De esta forma, podréis afrontar y comprender mejor el comportamiento y las distintas reacciones que puedan tener vuestros hijos.

Todos los profesores y profesoras de Educación Primaria aprovechamos esta inestimable ocasión para enviaros un cordial saludo y esperamos que el nuevo curso resulte positivo y fructífero para todos.

Firmado: _____

Encuesta a las familias de los niños y niñas del primer ciclo de Educación Primaria

1. Datos personales del alumno/a

- Apellidos: _____
- Nombre: _____
- Lugar y fecha de nacimiento: _____
- Domicilio: _____

• Teléfonos de contacto:

Nombre	Parentesco	Número de teléfono
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- ¿Ha asistido a otro centro escolar? _____
- ¿A cuál? _____

2. Datos familiares

- Nombre del padre: _____
- Profesión y/o estudios: _____
- Lugar de trabajo: _____
- Horario laboral: _____
- Nombre de la madre: _____
- Profesión y/o estudios: _____
- Lugar de trabajo: _____
- Horario laboral: _____
- Número de hermanos: _____

Nombre	Edad	Estudia, ¿dónde?	Trabaja, ¿dónde?
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

- Otros familiares que conviven con el alumno/a:

Nombre

Parentesco

3. Desarrollo evolutivo

- Parto: Normal Con complicaciones (indicar qué complicaciones)

- Alimentación:

– ¿Come solo/a? Sí No Con ayuda

– ¿Usa cuchara? _____ ¿Usa tenedor? _____ ¿Usa cuchillo? _____

– ¿Tiene buen apetito? _____

– ¿Come entre horas? _____

– ¿Come con el resto de la familia? _____

– ¿Come chucherías? _____

– ¿Tiene problemas con la comida? _____ ¿Cuáles? _____

- Aseo y vestido:

– ¿Se lava solo/a? _____

– ¿Se viste y se desviste solo/a? _____ ¿Quién le ayuda? _____

- Tiempo libre:

– ¿Juega solo/a? _____

– ¿Juega con amigos/as, hermanos/as, familia...? _____

– ¿A qué suele jugar? _____

– ¿Le gusta correr, pasear, montar en bicicleta? _____

- ¿Le gustan los cuentos? _____
- ¿Soléis contarle cuentos? _____
- ¿Cuál es su cuento favorito? _____
- ¿Cuántas horas ve la televisión a la semana? _____
- ¿Cuál es su programa favorito? _____
- ¿Ve la televisión mientras desayuna, come o cena? _____
- ¿Ve la televisión solo/a o en familia? _____
- _____
- ¿Ve programas infantiles o todo tipo de programas? _____
- _____

- Comportamiento afectivo social:

- ¿Tiene alguna dificultad para comunicarse con los demás? _____
- ¿Cuál? _____
- ¿Le gusta compartir sus juguetes, libros... con otros niños/as? _____

- Expectativas:

- ¿Qué esperáis que vuestro hijo/a logre este curso?
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- Otros comentarios de interés: _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Primer contacto con el centro escolar

Datos de identificación del alumno

- Apellidos y nombre: _____
- Fecha de nacimiento: _____
- Lugar de nacimiento: _____ País de procedencia: _____
- Tiempo que lleva en España: _____
- Nivel de conocimiento del castellano: Alto Medio Bajo
- Idiomas que conoce: _____
- Domicilio habitual: _____
- Teléfonos de contacto: _____
- Enfermedades y medicación habituales: _____

- Curso matriculado: _____ Año de ingreso en el centro: _____

Datos familiares

- Nombre y apellidos del padre: _____
- Edad: _____ Profesión: _____
- Situación laboral actual: _____
- Nombre y apellidos de la madre: _____
- Edad: _____ Profesión: _____
- Situación laboral actual: _____
- Número de hijos: _____

Nombre	Edad	Estudia, ¿dónde?	Trabaja, ¿dónde?
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Beca de comedor: _____ Beca de libros: _____ Servicios sociales: _____

Acta de acuerdos

Acta de acuerdos

Fecha de la reunión: _____

Asistentes: _____

Temas tratados: _____

Acuerdos adoptados: _____

Firma de los asistentes

Registro de asistencia de las familias a las reuniones

Trimestre _____ Nivel _____ Tutor/Tutora _____

N.º	Apellidos y nombre del alumno	General	Día de padres	Entrega de calificaciones	Número de visitas				
					0	1	2	3	Más
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									

Autorización para realizar actividades o visitas próximas al centro escolar

En _____, a _____ de _____ de _____

Estimada familia:

Me es muy grato ponerme en comunicación con vosotros para informaros de que a lo largo del presente curso realizaremos distintas actividades o visitas próximas a nuestro centro escolar.

Estas actividades serán gratuitas y no implicarán la utilización de ningún tipo de transporte. Por ello y para agilizar los trámites, os solicitamos una autorización que englobe todas las actividades de este tipo.

A la espera de vuestra respuesta, recibid un atento saludo.

El profesor/la profesora

D./Dña. _____,

(padre, madre, representante legal) del alumno/a _____

del curso _____, con DNI número _____:

Sí autorizo a que asista a las visitas educativas que se realicen próximas al centro escolar aprobadas para el curso _____.

No autorizo.

Firmado: _____

(El padre, la madre, el representante legal)

En _____, a _____ de _____ de _____

Autorización para realizar actividades o visitas especiales

En _____, a _____ de _____ de _____

Estimada familia:

Me es muy grato ponerme en comunicación con vosotros para informaros de que el día _____ realizaremos una actividad especial consistente en _____

La actividad tendrá lugar en _____

y nos desplazaremos hasta allí en _____.

Comenzará a las _____ horas. Esta actividad tiene un coste de _____ euros.

Si deseáis que vuestro hijo participe, es necesario que deis vuestra autorización rellenando el cupón que se incluye más abajo.

A la espera de vuestra respuesta, recibid un atento saludo.

El profesor/la profesora

D./Dña. _____,
(padre, madre, representante legal) del alumno/a _____

del curso _____, con DNI número _____:

Sí autorizo a que participe en la actividad que tendrá lugar el día _____.

No autorizo.

Firmado: _____

(El padre, la madre, el representante legal)

En _____, a _____ de _____ de _____

Autorización para utilizar imágenes o fotografías de los alumnos

En _____, a _____ de _____ de _____

Estimada familia:

Como sabéis, son muchas las ocasiones en las que el colegio organiza actos en los que los alumnos son fotografiados o grabados en vídeo.

Por ello, nos dirigimos a vosotros para solicitaros la autorización correspondiente para que vuestro hijo aparezca en este tipo de imágenes.

Agradeciendo una vez más vuestra colaboración, recibid un cordial saludo.

Equipo de Educación Primaria

D./Dña. _____,
(padre, madre, representante legal) del alumno/a _____

del curso _____, con DNI número _____:

Sí autorizo al colegio para que mi hijo aparezca en las fotografías o vídeos que puedan realizarse en los actos que se organicen.

No autorizo.

Firmado: _____

(El padre, la madre, el representante legal)

En _____, a _____ de _____ de _____

Justificante de retraso

En _____, a _____ de _____ de _____

D./Dña. _____

(padre, madre, representante legal) del alumno/a: _____

matriculado en _____ curso.

Justifica el retraso producido el día _____,

desde las _____ horas, hasta las _____ horas por el si-

guiente motivo (señale lo correspondiente):

- Haber acudido a una consulta médica.
- Dormirse.
- Encontrarse indispuesto.
- Problemas con el tráfico.
- Otros (especifíquese): _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Firmado: _____

(El padre, la madre, el representante legal)

Justificante de ausencia

En _____, a _____ de _____ de _____

D./Dña. _____,

(padre, madre, representante legal) del alumno/a _____

matriculado en _____ curso.

Justifica la ausencia producida el día/los días _____,

desde las _____ horas, hasta las _____ horas por el si-

guiente motivo: _____

Firmado: _____

(El padre, la madre, el representante legal)

Solicitud de ausencia del centro escolar

En _____, a _____ de _____ de _____

D./Dña. _____,

(padre, madre, representante legal) del alumno/a _____

matriculado en _____ curso.

Solicita que el próximo día _____,

desde las _____ horas, dejen salir a mi hijo/a del centro escolar con el fin de (especifique el motivo de la ausencia): _____

Firmado: _____

(El padre, la madre, el representante legal)

Seguimiento de incidencias

Alumno/a: _____		
Curso: _____	Tutor/a: _____	
Fecha	Hechos ocurridos	Medidas adoptadas

Notas

A large rectangular box with a thin black border, containing 30 horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.



Lecturas.

Para conocer
las Comunidades
Autónomas

Presentación

El niño de 2.º curso de Primaria ya ha adquirido un nivel de lectura que le permite leer textos de carácter informativo de cierta longitud. Asimismo, está adquiriendo los conceptos científicos más básicos en la asignatura de Conocimiento del medio.

La selección de lecturas que presentamos a continuación pretende proporcionar a los profesores y profesoras más recursos que les permitan realizar actividades que afiancen la lectura, al tiempo que los niños y niñas aprenden nuevos contenidos relacionados con su entorno físico y social, aplicando en casos concretos lo que están estudiando de una forma más general en las unidades de Conocimiento del medio.

Las lecturas son muy variadas tanto por su temática (un monumento, un animal, un paisaje, un personaje...), como por los lugares a los que se refieren. Concretamente, se han seleccionado dos lecturas por cada una de las Comunidades y Ciudades Autónomas de España. De esta forma, el profesor o profesora podrá decidir libremente:

- Trabajar solo las lecturas relacionadas con la Comunidad o Ciudad Autónoma en la que se encuentra el centro escolar.
- Seleccionar lecturas de todas las Comunidades y Ciudades Autónomas a fin de que los niños y niñas vayan teniendo una primera aproximación a la diversidad de España.
- Seleccionar aquellas lecturas que le resulten más interesantes por su temática sin importar la región con la que se relacionan.

Índice

Lecturas

Lecturas de Andalucía

- La Alhambra, un lugar de cuento 180
- Picasso, un pintor genial 181

Lecturas de Aragón

- La laguna de Sariñena 182
- La cabra, una gran alpinista 183

Lecturas de Asturias

- Un museo de dinosaurios 184
- El oso pardo, un animal muy dormilón 185

Lecturas de Canarias

- Una ruta por Canarias 186
- La ballena piloto 187

Lecturas de Cantabria

- El parque natural Saja-Besaya 188
- Un palacio especial 189

Lecturas de Castilla-La Mancha

- El hayedo de Tejera Negra 190
- La nutria, una gran nadadora 191

Lecturas de Castilla y León

- Un castillo de película 192
- ¡Que viene el lobo! 193

Lecturas de Cataluña

- San Jorge 194
- La noche de san Juan 195

Lecturas de la Comunidad Valenciana

- Un turista con plumas 196
- *Tirant lo Blanc*, una obra universal 197

Lecturas de Extremadura

- La Casa de las Veletas 198
- El descubridor del Mar del Sur 199

Lecturas de Galicia

- Las islas Cíes 200
- ¿Hacemos turismo? 201

Lecturas de Islas Baleares

- Una excursión a Cabrera 202
- Con la llegada del otoño, vienen los tordos ... 203

Lecturas de La Rioja

- La sierra de Cebollera 204
- ¡Silencio! Aquí duerme un visón 205

Lecturas de Madrid

- Un museo para el rey 206
- Cervantes, un escritor genial 207

Lecturas de Navarra

- Un palacio muy original 208
- Ramón y Cajal, un famoso científico 209

Lecturas del País Vasco

- Una excursión a Goiuri 210
- Las cigüeñas, las visitantes del verano 211

Lecturas de la Región de Murcia

- ¡Este casino parece un palacio! 212
- Isaac Peral, el inventor del submarino 213

Lecturas de Ceuta y Melilla

- La Casa de los Cristales 214
- Al-Idrisi, un sabio viajero 215

La Alhambra, un lugar de cuento

Hace muchísimos años, unos reyes musulmanes mandaron construir un espectacular palacio y lo llamaron Alhambra. Le pusieron este nombre, que en árabe significa «la roja», porque, en el exterior, sus muros y tejados son de este color.

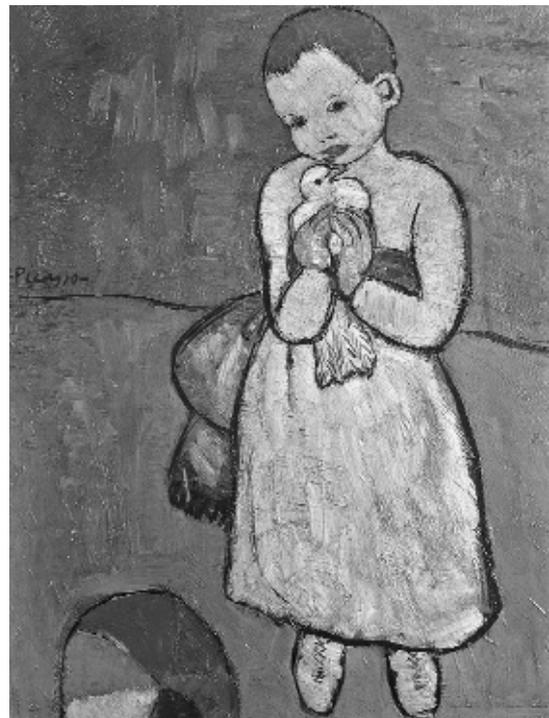
A estos reyes y a su familia les gustaba pasear por sus jardines escuchando el sonido del agua. Por eso, algunas habitaciones se comunican con patios adornados con estanques y fuentes.

La historia de la Alhambra es muy larga. Y parece sacada de un cuento. Por ejemplo, se dice que aquí vivieron hechiceros que realizaban encantamientos y princesas que permanecían encerradas en torres hasta que un príncipe las salvara.

Muchos años después de la construcción del palacio, un escritor inglés lo visitó y decidió escribir todo aquello que se contaba. Se llamaba Washington Irving. Gracias a su libro *Cuentos de la Alhambra*, aquellas historias no se han perdido.



Picasso, un pintor genial



Pablo Picasso es uno de los pintores más famosos del mundo. Muchas personas lo consideran un genio.

Nació en Málaga y pintó su primer cuadro cuando tenía solo ocho años. Su padre, que era profesor de pintura, se dio cuenta enseguida de que su hijo hacía dibujos excelentes. Por eso, con once años, lo llevó a una escuela de pintura para que aprendiera y mejorara su técnica.

Después de muchos años de estudio, Picasso pintaba muy bien, pero no estaba contento. Quería hacer algo nuevo. Algo que nadie hubiera hecho antes que él. Y lo consiguió. Picasso inventó una nueva forma de pintar. Y se hizo famoso pues nunca se había visto nada igual.

Seguramente tú también conozcas algo de su obra. ¿Has visto alguna vez su paloma? Se suele utilizar como símbolo de la paz.

Hoy en día existen tres museos dedicados a Picasso: uno está en Barcelona, otro en París y el tercero en Málaga.

La laguna de Sariñena



¡Hola!

El otro día fuimos de excursión a la laguna de Sariñena, que está en la provincia de Huesca. Es muy curiosa porque, aunque no es un mar, ¡el agua es salada!

El guía que nos acompañaba ha repartido prismáticos para todos y nos ha explicado que en este lugar íbamos a ver muchas aves. Por lo visto, la laguna es la casa de distintos pájaros durante el invierno, y parece que también es una especie de hotel para los que viajan de un lado a otro.

Hemos estado en unas casetas que sirven para observar a los pájaros sin que ellos se den cuenta. ¡Ha sido genial! Después de esperar impacientes durante un rato largo, ¡hemos visto un avetoro! y no es fácil, hay que estar muy atento porque el color de sus plumas se parece al de las plantas entre las que se esconde. Y, además, lo hemos oído. Entonces he comprendido por qué se llama así. Es que, en lugar de cantar, ¡muge! Su sonido se parece al que hacen los toros.

El guía también nos ha contado que en verano se ven unas curiosas aves de color rosa en el azul del agua.

¡Son los flamencos!

Espero volver algún otro día. ¡Quizá puedas venir conmigo!

Tu amiga,

Pilar

La cabra, una gran alpinista



Si quieres practicar alpinismo, lo primero que debes conseguir es un calzado apropiado. Y si no, fíjate en las pezuñas de la cabra montés. ¡Son muy curiosas! Su suela es áspera, para evitar los resbalones, y los bordes son muy duros porque con ellos se agarra a las rocas.

Y, aunque parece mentira, con ellas es capaz de subir a la cumbre de una montaña de roca tan inclinada como una pared.

En general, las cabras son tranquilas y pasean lentamente. Pero, si se sienten en peligro, pueden correr dando enormes saltos y trepar por sitios increíbles.

El color de su pelo cambia según la estación. En verano es gris-rojizo con manchas negras. Y en invierno se oscurece, por lo que las manchas se ven menos.

Los machos tienen barba, son de mayor tamaño que las hembras y sus cuernos son más largos. Los utilizan para pelearse entre ellos y comprobar quién es el más fuerte.

Las cabras se alimentan de todo tipo de plantas, pero son tan listas que saben distinguir las que son venenosas de las que no lo son.

Ya sabes, si quieres ver una cabra, ponte unas buenas botas y sal a caminar.

Un museo de dinosaurios

En Asturias se han encontrado muchísimos restos de animales y plantas que vivieron en la Tierra en la época de los dinosaurios: huellas de animales y formas de plantas estampadas en las piedras, huesos, caparazones de tortugas, etc.

Para que todo el mundo pueda conocer este tesoro del pasado, se decidió crear un museo donde se han reunido, clasificado y reconstruido todos estos restos.

Está en un lugar muy bonito que se llama la Rasa de San Telmo, en Colunga, desde donde se ve el mar. El edificio es muy moderno y, lo más curioso, es que tiene forma de huella de dinosaurio.

Es muy grande y en su interior hay salas inmensas donde se pueden ver maquetas de dinosaurios que tienen el mismo tamaño que los de verdad. Algunos de ellos, como el Gigantosaurio, eran más grandes que una casa.

En este museo se puede aprender qué comían estos animales, cómo se desplazaban y cómo se relacionaban entre ellos. Además, hay una biblioteca, un laboratorio y talleres donde los científicos trabajan para seguir descubriendo los secretos del pasado.





El oso pardo, un animal muy dormilón

El oso pardo es el animal salvaje más grande de España. Puede llegar a pesar el doble de una persona alta y robusta. Su cabeza es enorme y, cuando se pone de pie sobre sus patas traseras, parece un gigante.

Aun así, este animal es difícil de ver porque vive en los bosques de las montañas y porque busca lugares donde está seguro de que no se encontrará con nadie.

Los osos necesitan mucho espacio para estar cómodos. Además, les gustan los sitios en los que hay ríos con peces y diferentes tipos de plantas y frutos silvestres con los que alimentarse. Y, si encuentran algún panal, mejor que mejor. ¡La miel les encanta!

También disfrutan durmiendo. Por eso, buena parte del día la pasan recostados en pequeños huecos que excavan en la tierra y que rellenan con hierbas y ramitas.

¡Aunque, cuando de verdad duermen, es en invierno!

En esa época del año, además de que hace mucho frío, es muy difícil encontrar comida, así que buscan una buena cueva en la que esperan durmiendo a que llegue la primavera. Cuando despiertan están muy flacos, pero ya es más fácil encontrar alimentos para ponerse en forma otra vez.

Una ruta por Canarias

– ¡Qué bien lo vamos a pasar recorriendo las islas Canarias! Viajaremos en avión, en barco y en guagua.

Primero, pasaremos unos días en Lanzarote y visitaremos el parque nacional de Timanfaya. Hay volcanes, que la gente llama «montañas de fuego». ¡Te va a parecer que estamos en la Luna!

Si te gustan los volcanes, iremos al Teide, en Tenerife. ¡Es el pico más alto de España!

Después, descansaremos unos días en las playas de Fuerteventura. ¡Son preciosas!

También iremos a Gran Canaria. Mi madre dice que no podemos dejar de visitar Gáldar. Allí conoceremos cómo vivían los primeros habitantes de las islas.

– ¡Vaya! No sabía nada de ellos.

Una de mis islas favoritas es La Palma, porque es muy verde. Allí se encuentra un paisaje impresionante: la caldera de Taburiente. Y, además, hay un observatorio con enormes telescopios para ver el universo.

También conocerás el parque nacional de Garajonay, en La Gomera. Es un bosque que parece mágico.

Por último, visitaremos, en la isla de El Hierro, el centro en el que se cría el lagarto gigante.

¡Hay tantas cosas que ver en Canarias!

– ¡Lo pasaremos genial!



La ballena piloto



Si estuvieras nadando y te encontraras de repente con un enorme animal, ¿cómo te sentirías? Así es la ballena piloto, enorme. Se la puede ver nadar en las aguas de Tenerife durante todo el año. Ha elegido este lugar para vivir por la buena temperatura del agua y porque hay muchos calamares.

Se sabe que hay unas 250 ballenas piloto repartidas en familias que están formadas por un macho y varias hembras con sus hijos. Y se puede reconocer a uno y a otra porque la hembra es un poco más pequeña.

Pero no te preocupes, puedes bañarte tranquilo en la playa. Ellas viven mar adentro, en los lugares de mayor profundidad.

Además, son animales muy sociables. Son muy amigas de los delfines, aunque ellas no dan grandes saltos. Las ballenas son tranquilas, prefieren nadar perezosamente en la superficie y descansar tomando el sol.

Y, cuando tienen hambre, se sumergen a gran profundidad en busca de alimento.

Si un barco se acerca, no suelen enfadarse. Al contrario, si somos respetuosos con ellas, es muy probable que incluso se acerquen a saludarnos.

El parque natural Saja-Besaya



Querida Carmen:

¡Qué bonito es pasear por el monte Ucieda! Está en el parque natural Saja-Besaya. Allí hay un bosque precioso lleno de árboles muy antiguos. ¡Algunos tienen más de mil años!

Primero, hemos encontrado robles. Luego, en los lugares donde había más humedad, han empezado a aparecer las hayas. Y, al final, en las zonas más altas, hemos visto acebos, que tienen las hojas de color verde oscuro y su fruto es una bolita roja. Una compañera quería coger una rama porque se ha dado cuenta de que con este árbol se hacen adornos de Navidad. El profesor le ha explicado que no podía arrancarla, pues cada vez quedan menos árboles de este tipo y tenemos que cuidarlos. Por eso los acebos están protegidos.

Además, su fruto es la comida favorita del urogallo, un ave que vive en este bosque. No hemos visto ninguno porque es muy tímido y se esconde cuando hay personas cerca.

También nos han contado una leyenda. Dicen que en este bosque viven unas hadas que se llaman Anjanas. Cuidan de los árboles y los animales que están enfermos. No sé si será verdad, pero a mí me ha encantado la historia.

¡Cómo me gustaría volver a este bosque en verano! Te envío una foto para que lo conozcas.

Tu amiga,

Alicia

Un palacio especial

Hubo una vez en España un rey que se llamaba Alfonso XIII, al que le gustaba mucho bañarse en el mar, cazar y ver las regatas. Entonces, los santanderinos decidieron construir un palacio para que el rey y su familia pudieran pasar allí los veranos y practicar sus deportes favoritos. Este edificio se llamó el palacio de la Magdalena y se hizo muy famoso.

El lugar donde se construyó es muy especial. Se encuentra en lo alto de una pequeña montaña, rodeado por bosques y junto al mar. ¡Parece sacado de un cuento de hadas!

Con el paso del tiempo, el palacio se ha convertido en una universidad de verano y en sus alrededores se ha construido un bonito parque. En la entrada se pueden admirar tres barcos muy antiguos que un famoso marino regaló a la ciudad de Santander. También hay un minizoo junto al mar, donde viven focas, pingüinos y leones marinos.



El hayedo de Tejera Negra

Querido Juan:

¡Hoy hemos visitado el hayedo de Tejera Negra, en la provincia de Guadalajara!

Cuando entras al hayedo, parece que estás dentro de un cuento.

Los árboles son altísimos y sus copas son tan anchas que se juntan en el cielo tapando la entrada de los rayos del sol. Menos mal que hemos venido abrigados porque en este bosque hay mucha humedad y hace frío.

Lo que más nos ha llamado la atención ha sido el color. Como estamos en otoño, las hojas de las hayas son amarillas, rojas, naranjas y doradas, y cubren el suelo formando una alfombra mullida y suave.

Hemos jugado a medir el tamaño de los troncos abrazándolos. Son grandes y tienen un color gris plata.

Un compañero se ha encontrado unas bolitas en el suelo. Eran hayucos, el fruto que dan las hayas. El guía nos ha explicado que son la comida favorita de los jabalíes, por eso estos animales han elegido el hayedo para vivir.

Espero poder volver en invierno. En esa estación seguro que está nevado.

Tu amiga,

Jenny





La nutria, una gran nadadora

Si te parece oír a alguien reír cerca de un río de aguas limpias y transparentes, puede que muy cerca de ti haya una nutria, pues, además de silbidos, este animal emite un curioso sonido parecido a la risa.

La nutria es un animal muy simpático y divertido. Le gusta mucho jugar y suele buscar las piedras lisas de la orilla para deslizarse por ellas como si estas fueran toboganes. Además, las nutrias son muy sociables y suelen compartir estos juegos con otras compañeras.

A la nutria le encanta nadar y bucear. Lo hace muy bien porque su cuerpo está preparado para ello. Su pelo es liso y puede cerrar completamente los oídos y los agujeros de la nariz cuando está en el agua. Sus patas también la ayudan porque tiene los dedos unidos, como los patos, de modo que parece que lleva puestas unas aletas. Gracias a todo esto puede capturar los peces de los que se alimenta.

Las nutrias no viven siempre en la misma casa. Suelen descansar en cualquier lugar. Sin embargo, cuando tienen crías, buscan pequeñas cuevas entre las piedras del río y colocan hierba seca o musgo en el suelo para estar más cómodas.

Un castillo de película

El alcázar de Segovia impresiona a todos sus visitantes porque recuerda a los castillos que aparecen en los cuentos de hadas, brujas, príncipes y princesas.

Se dice que también llamó la atención de Walt Disney, el famoso director de películas de dibujos animados. Parece que, cuando lo vio, le sirvió de modelo para la película *La Cenicienta*.

El alcázar de Segovia está construido sobre una colina, encima de una roca gigantesca y en medio de dos ríos. Además, está rodeado de un foso muy profundo. ¡Imagina lo difícil que era entrar si no eras invitado!

Este castillo fue la casa de muchos reyes. Aún se pueden visitar el salón del trono, el tocador de la reina y algunas salas adornadas con las armaduras de los caballeros.

Aunque lo más emocionante es que el castillo tiene varios sótanos y pasadizos por los que antiguamente se podía llegar al río o incluso comunicar con otros palacios.



¡Que viene el lobo!



Recuerda el cuento de **Caperucita Roja**. Cuando el lobo se disfraza de abuelita, la niña se sorprende al ver sus orejas, su nariz, sus ojos, sus dientes... Y el lobo le responde que los tiene así para oírla, olerla, verla y... ¡comérsela mejor!

En la realidad, no todo lo que dice el lobo del cuento es verdad. Es cierto que tiene las orejas puntiagudas y muy buena vista. ¡Puede ver incluso en la oscuridad! Y tiene un olfato excelente. Lo utiliza para cazar y para comunicarse con sus compañeros. También sus dientes son fuertes y los colmillos muy afilados. Con ellos come carne, su alimento preferido.

Sin embargo, este animal suele alejarse de las personas en lugar de atacarlas. Y solo se acerca a los rebaños de ovejas si no encuentra nada que comer.

Es muy fácil reconocer a un lobo porque este animal se parece a algunos perros. Tiene el pelo de color muy oscuro, en algunos casos, rojizo.

Y casi siempre va en grupo.

Si los oyes aullar, no tengas miedo. Seguramente están comunicándose entre ellos o avisando a otros lobos de que se están acercando a su casa.

San Jorge

Por la senda a la orilla del río,
anda que anda,
va galopando un caballero.

¡San Jorge que va y viene,
san Jorge por un sendero!

Ha oído decir que existe un país
llora que llora
porque de un dragón es prisionero.

¡San Jorge que va y viene,
san Jorge por el sendero!

Su espada al rayo del sol
brilla que brilla.

–¡Buscaré y venceré al dragón fiero!

¡San Jorge que va y viene,
san Jorge por el sendero!

Y mientras vuelve, cuando lo ha vencido,
duda que duda:

–Quizá este dragón tuvo un compañero...

¡San Jorge que va y viene,
san Jorge por el sendero!

JOANA RASPALL

El caballero san Jorge



La noche de san Juan

24
de junio

En Cataluña se celebra la llegada del verano con la verbena de san Juan.

Se encienden hogueras y se tiran petardos. Es costumbre comer coca y beber cava.

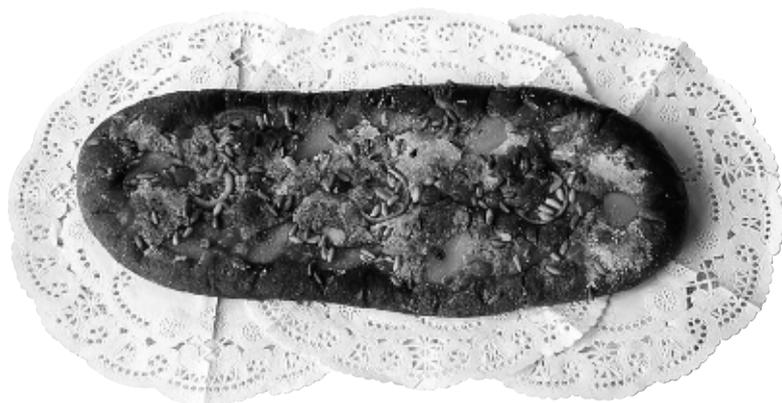
La noche de san Juan es la más corta del año.

Hoguera de san Juan

Tres días antes del santo van por los pisos los chiquillos recogiendo trastos viejos, manojos de paja y bastoncillos, y aprovechan la jornada de lo que tienen muchas casas, que despejan el hogar de muebles viejos para las brasas.

JOAN AMADES

La coca



La hoguera

Muebles y trastos viejos



Petardos y cohetes



Un turista con plumas



Las albuferas, lagos y marjales de la Comunidad Valenciana se convierten cada invierno en el hotel de muchísimas aves que vienen buscando calor. El más abundante de estos «turistas» invernales es un tipo de pato salvaje muy particular: el ánade real.

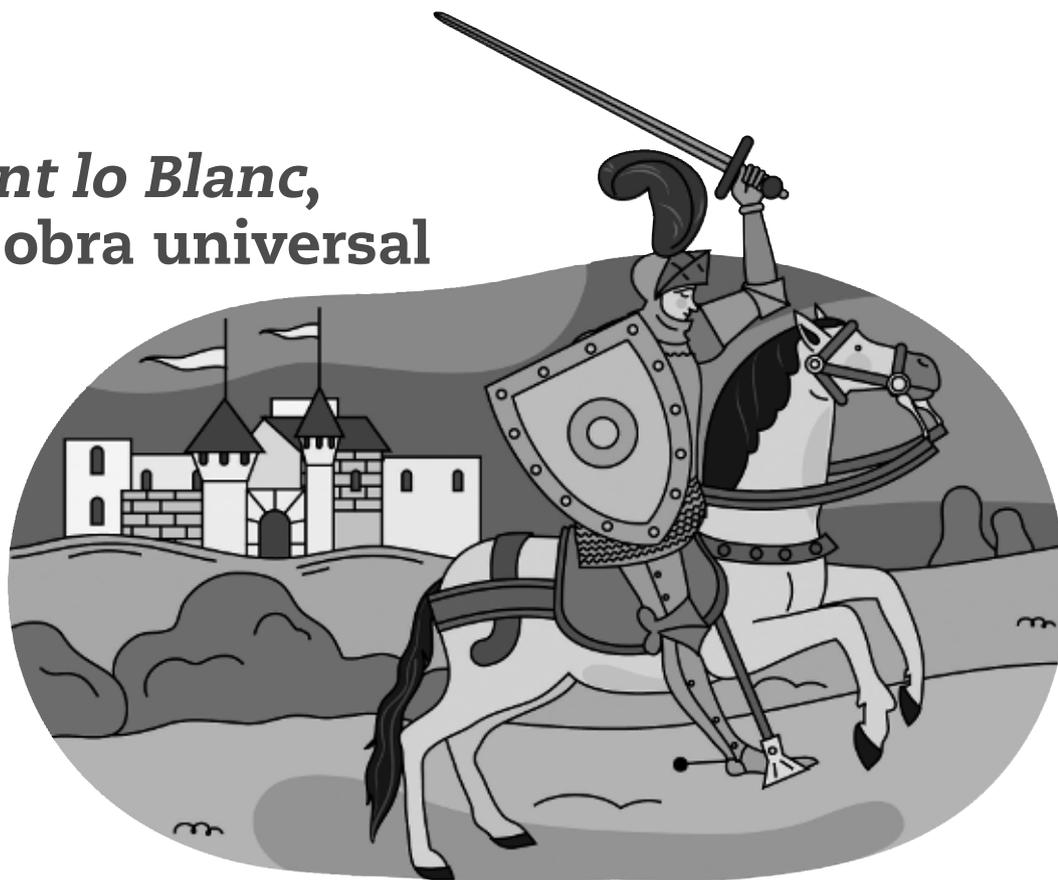
El ánade real es muy fácil de reconocer por lo elegantes que son sus plumas. El macho tiene la cabeza verde, el cuerpo de color castaño y una franja de plumas blancas en el cuello. ¡Parece que lleve un collar!

Al ánade real le gusta mucho vivir con sus compañeros en zonas húmedas como albuferas, marjales o lagos porque allí le resulta fácil encontrar alimento. ¿Sabes cuáles son sus platos preferidos? ¡Pues semillas, plantas acuáticas y pequeños insectos!

Pero, además, las plantas que crecen alrededor de estas zonas húmedas le proporcionan muy buenos escondites para hacer sus nidos. Y es que, aunque tiene el aspecto de ser un pato simpático, el ánade real es bastante miedoso y desconfiado.

Por eso, no debes extrañarte si alguna vez intentas acercarte a alguno y huye rápidamente dando un fuerte graznido. ¡Cree que le quieres hacer daño!

***Tirant lo Blanc,* una obra universal**



A lo mejor no lo sabes, pero, hace muchísimos años, un caballero y escritor valenciano llamado Joanot Martorell escribió una de las novelas más importantes de la literatura universal: *Tirant lo Blanc*.

Tirant lo Blanc es una novela llena de aventuras. Su protagonista, Tirant, es un joven y valiente caballero que consigue ganar muchas batallas y conquistar numerosos territorios gracias a su valentía e ingenio. Tanto es así que, al final, el emperador de Constantinopla le ofrece casarse con su hija, la princesa Carmesina, de la que Tirant está muy enamorado, y ¡convertirse en emperador!

Desde que se publicó por primera vez en 1490, *Tirant lo Blanc* tuvo mucho éxito. Incluso fue traducida a otros idiomas, como el castellano, el italiano, el francés... Y eso que entonces había muy pocas personas que supieran leer. Pero las aventuras contadas por Joanot Martorell parecían tan reales y eran tan divertidas que gustaron a todo el mundo. ¡Hasta Miguel de Cervantes, el autor de *El Quijote*, dijo que *Tirant lo Blanc* era una de las mejores novelas que había leído jamás!

Si puedes conseguir alguna de las versiones para niños que hay de esta novela valenciana universal, léela. ¡Es genial!

La Casa de las Veletas

Hoy en día, cuando necesitamos agua para beber, para cocinar o para asearnos, solo tenemos que abrir el grifo. Y a veces, incluso, la dejamos correr como si nunca fuera a faltarnos.

Sin embargo, hace muchos años no era tan fácil. Las personas tenían que recoger el agua de lluvia durante la primavera y el invierno para asegurarse de que no les faltaría en el verano. Al depósito donde almacenaban el agua lo llamaban «aljibe».

En la Casa de las Veletas, en la ciudad de Cáceres, podemos visitar uno de los aljibes más grandes de España. Está en el sótano del edificio y tiene cinco grandes naves.

Se construyó hace muchísimo tiempo y fue el depósito de agua de un gran castillo en el que vivían numerosas personas.

Pasó el tiempo y el castillo desapareció, pero el antiguo aljibe siguió utilizándose. Más tarde, encima del depósito, se construyó una casa que se llama la Casa de las Veletas.



El descubridor del Mar del Sur



Vasco Núñez de Balboa nació en Jerez de los Caballeros, en la provincia de Badajoz, hace muchos años. En aquella época, muchas personas viajaban en barco a tierras lejanas en busca de riqueza y fama. Cuando regresaban, contaban historias increíbles sobre lo que allí habían visto. Decían que había palacios cubiertos de oro y piedras preciosas, y que, en aquellos lugares, las frutas y los vegetales crecían rápidamente.

Vasco Núñez de Balboa escuchó estas historias y decidió convertirse en explorador e ir en busca de riqueza y aventuras. Por eso se embarcó y marchó a América.

Al llegar, se dedicó a la agricultura. Sin embargo, pasaron los años y no dejaba de soñar que sería rico y famoso. Un día, escuchó una conversación en la que un indígena decía que había un gran mar, que nadie conocía, donde vivían personas que comían en platos de oro.

Entonces, organizó una expedición y atravesó selvas y montañas. Desde el pico de una de ellas, descubrió un nuevo mar y lo llamó Mar del Sur. Hoy lo conocemos como el océano Pacífico.

Las islas Cíes

Querida María:

¡Al final pudimos visitar las islas Cíes! No es fácil conseguir el billete para el barco que te lleva allí porque es un espacio protegido. Para evitar que se deterioren, solo pueden ir dos mil personas cada día en temporada de verano y en las vacaciones de primavera.



Cuando llegas a las islas, parece que estás... ¡en un paraíso! Son tres grandes islas, pero dos de ellas están unidas entre sí por una barrera de arena. Primero nos encontramos con playas de arena muy fina y blanquísima. Después seguimos caminando acompañados de una guía y subimos por un sendero hasta el faro. Desde ahí arriba, en lo alto de unos impresionantes acantilados, teníamos ¡todo el océano por delante!

De repente, unos graznidos nos asustaron. Era un cormorán, que había salido volando al vernos. El cormorán es un pájaro de color negro brillante y con un pico claro y muy grande.

La guía nos contó que en las islas Cíes hay animales de todos los tipos: unos que vuelan por el aire, como las gaviotas, otros que andan por la tierra, como los lagartos, y también otros que viven en el mar, como las nécoras.

¡Fue una excursión muy divertida! Quizás puedas venir conmigo algún día.

Tu amiga,

Aldara

¿Hacemos turismo?

–¡Qué ganas tengo de verte! Mis padres han dicho que iremos todos a recogerte al aeropuerto. Cuando el avión se acerque a Santiago de Compostela, fíjate en la cantidad de verde que rodea la ciudad. Santiago es pequeña, pero muy bonita.

Tenemos muchos planes... Vamos a ir a la costa y a las montañas... Haremos varias excursiones e iremos en bici por algún parque.

Y mi madre nos llevará a Santa Tecla porque le gusta mucho la Historia.

Y también iremos...

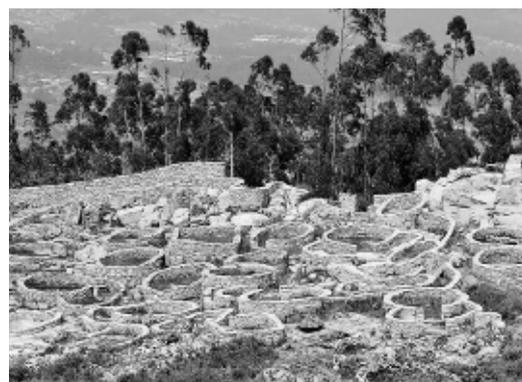
–¿Qué hay en Santa Tecla?

–Allí hay casas, en las que vivían nuestros antepasados hace mucho tiempo. Eran unas cabañas con techos de paja. Y se puede ver cómo el río Miño desemboca en el mar...

Otro día iremos a visitar a mi abuela. Nos va a preparar cocido para comer y *filloas* de postre. Vive en un pueblo de casas de piedra que se llama Oseira y que tiene un monasterio muy grande y antiguo. Allí podemos probar el pan de Cea, ¡que está muy rico! Y después, iremos a Lugo a ver su muralla romana.

¡Hay tantas cosas que ver en Galicia! Seguro que se nos ocurren muchas más ideas.

–¡Qué bien lo vamos a pasar!



Una excursión a Cabrera

Querido Miquel:

¡Este domingo ha sido fantástico! He ido con toda mi familia de excursión a Cabrera. ¡Era precioso! Fuimos hasta la Colònia de Sant Jordi y allí subimos en una barca muy grande para partir hacia

Cabrera. El mar estaba en calma y, si mirabas el agua hacia abajo, se veía todo negro, pero si mirabas su superficie tenía un color azul brillante. ¡Estaba todo tan tranquilo...!

Cuando pensaba que ya llegábamos, resultó que era otra isla diferente: Conejera. Tenía pocos árboles y escasa vegetación, y estaba rodeada de otros islotes.

Pero luego sí que avistamos Cabrera. Me impresionó el castillo sobre la colina. Protegía el puerto, que estaba tan escondido que no lo vi hasta que estuvimos en su interior.

Cabrera es una isla preciosa porque es totalmente virgen. Así eran las costas antes de la llegada del turismo. El agua era muy transparente. ¡Hasta se veían los peces!

Conserva su vegetación típicamente mediterránea y, además, vi muchas lagartijas sobre las rocas y gaviotas que volaban a nuestro alrededor, muy cerca de nosotros. Me sentía en otro mundo. Pero no vayas a creer que, porque todo continúe tan salvaje, no hay en Cabrera restos de la historia pasada: su castillo ha sido testigo de varias guerras.

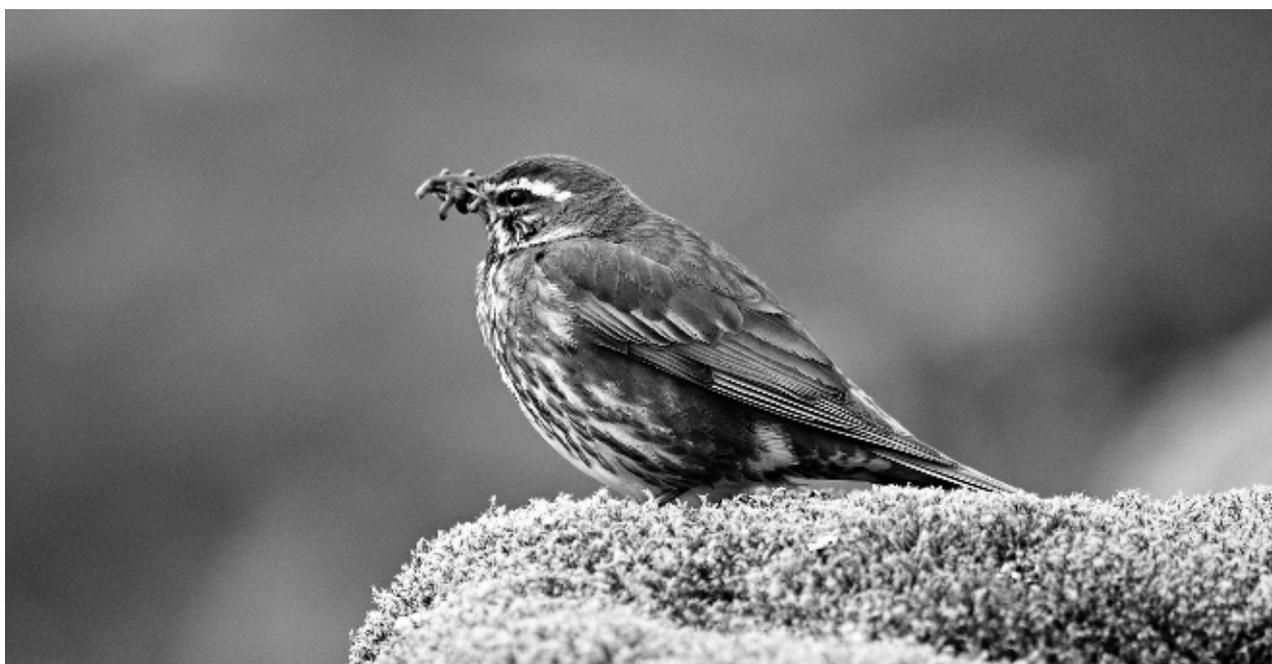
¡Ahora podemos felicitarnos por su conservación como parque nacional!

Tu amiga,

Aina



Con la llegada del otoño, vienen los tordos



En Baleares viven muchos pájaros, pero también hay muchos otros que solo lo hacen durante una temporada o que pasan por nuestras islas durante su viaje de ida y vuelta en busca de tierras con un clima más benigno. Son las aves migratorias.

Una de las aves más características que nos visita en otoño es el tordo. Tiene unas plumas de color tierra en el dorso, mientras que las de las partes inferiores son pálidas, con manchas negras en forma de gotas. Debajo del ala tiene plumas de color naranja.

Se trata de un pájaro bastante tímido y asustadizo. Come pequeños animales, como caracoles, cucarachas o insectos, y, si con eso no es suficiente, también come frutos silvestres, como moras, acebuchina o lentisco.

Su forma de comer los caracoles es muy curiosa, ya que los coge con el pico y los golpea contra una roca para romper su concha y así tenerlo más fácil.

Cuando vayas de excursión, es posible que encuentres rocas rodeadas de fragmentos de concha. ¡Eso quiere decir que un tordo ha aprovechado esa piedra para comerse un caracol!

La sierra de Cebollera

Querida Alicia:

¡Hemos ido de excursión con el colegio a la sierra de Cebollera!

Allí nos han explicado que, hace muchos años, este era uno de los lugares preferidos por los pastores para pasar el verano con sus rebaños de ovejas.

¡No me extraña porque es precioso! Hemos visitado una de las casitas que construían para pasar la noche.

Mientras paseábamos entre los árboles, hemos visto un pájaro muy divertido. ¡Iba trepando por un pino cabeza abajo! Y parece que le encanta subir por los árboles porque se llama trepador azul.

Pero no es el único pájaro que hemos visto. ¡Había muchísimos más! El guía que nos acompañaba nos ha contado que muchas aves ponen aquí sus huevos y otras descansan durante unos días cuando viajan de un lugar a otro.

Luego, nos han enseñado las cascadas del arroyo Puente Ra. Son cinco saltos de agua impresionantes. Todos nos hemos quedado en silencio para escuchar el sonido del agua al caer entre las piedras.

¡Ánimate y convence a tus padres para que te lleven a este lugar!

Tu amiga,

Mónica





¡Silencio! Aquí duerme un visón

Cuando pasees por la orilla de un río, de una laguna o de un arroyo, no hagas mucho ruido porque quizás muy cerca de ti, sin que te des cuenta, esté durmiendo un simpático visón. Este animal descansa durante el día y se pasa la noche despierto, jugando y correteando.

Vive junto al agua y en muy pocas ocasiones se aleja de ella. Suele instalar su casa entre las rocas, las plantas o las raíces de los árboles que crecen en las orillas de los ríos. Cuando hace mucho frío, busca un hueco en la tierra para refugiarse.

Su comida favorita también la encuentra en el agua: cangrejos, ranas, renacuajos y peces, que pesca con gran habilidad.

Se le puede reconocer fácilmente porque su cuerpo es alargado, su piel es muy suave, de color marrón oscuro, y en el hocico tiene una mancha blanca. Además, los dedos de las patas están unidos, así puede nadar y bucear mejor.

La Rioja es uno de los pocos lugares de España donde todavía se puede encontrar a este simpático animal. Por eso es muy importante que cuidemos las plantas que crecen cerca de los ríos y evitemos que el agua se contamine. Así, el visón podrá seguir viviendo feliz entre nosotros.

Un museo para el rey

Hubo una vez un rey, que se llamaba Carlos III, al que le gustaba mucho leer, aprender idiomas y estudiar la naturaleza.

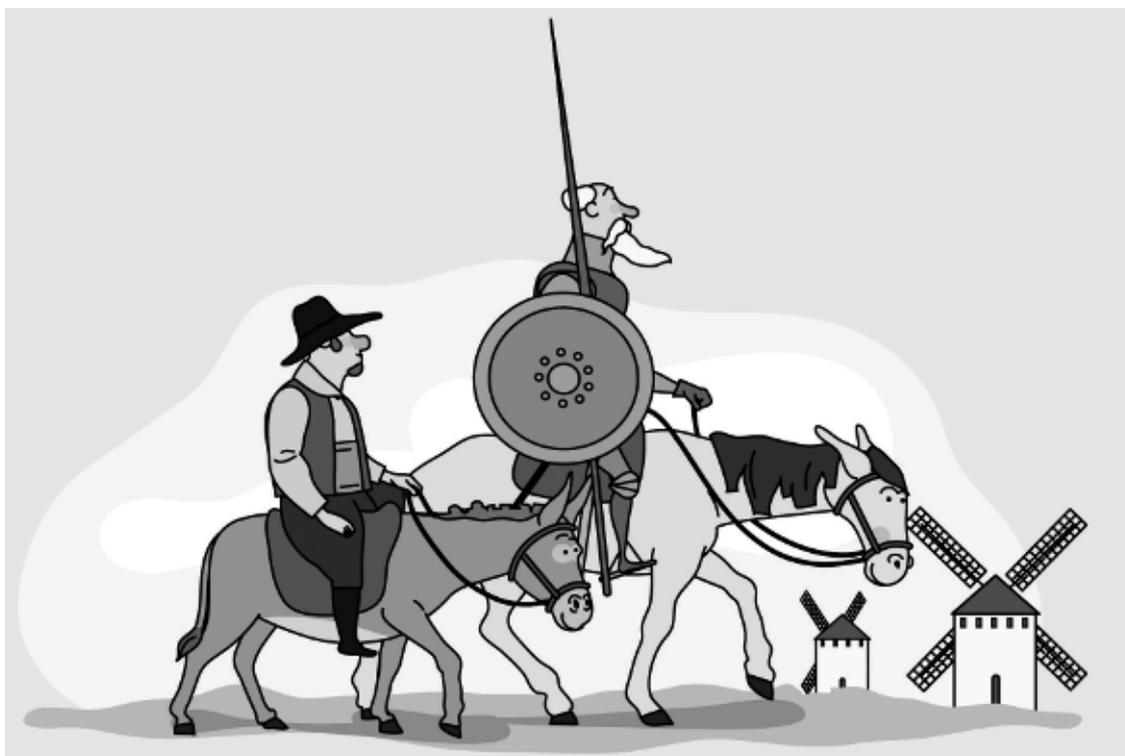
En la época en la que gobernó no existían la televisión, ni el cine, ni las revistas y libros que tenemos hoy en día. Así que las personas no podían conocer las plantas, los animales y las culturas que había en lugares lejanos, a no ser que viajaran y recorrieran el mundo.

Entonces, a Carlos III se le ocurrió una gran idea: mandó sus barcos a surcar los mares para recoger animales, plantas y minerales que no existían en nuestras tierras. Después, comenzó a construir un edificio muy grande para guardar esas maravillas de la naturaleza y mostrarlas a su pueblo.

Las obras comenzaron y el tiempo fue pasando. Cuando el edificio se terminó, gobernaba un nuevo rey. Era el nieto de Carlos III y tenía una forma de pensar diferente a la de su abuelo. Él decidió utilizar el edificio para mostrar obras de arte y lo llamó Museo Real de Pinturas. Hoy es conocido en todo el mundo como Museo del Prado.



Cervantes, un escritor genial



Miguel de Cervantes es uno de los escritores más famosos del mundo. Nació en Alcalá de Henares, donde todavía se conserva su casa. Muchas personas la visitan para conocer cómo vivía el genial escritor.

Su obra más importante es *Don Quijote de la Mancha*. Seguro que alguna vez has oído hablar de sus principales personajes: Don Quijote y Sancho Panza. Incluso quizá sepas que uno es alto y delgado, y el otro bajo y gordito.

Don Quijote tiene mucha imaginación y decide convertirse en héroe. Quiere ayudar a las personas que tienen problemas y perseguir a los malvados. Su amigo, Sancho, lo acompaña y lo cuida.

Cervantes, como los personajes de su libro, tuvo una vida llena de aventuras. Durante unos años viajó fuera de España y se convirtió en soldado y marino. Cuando decidió regresar, unos piratas lo hicieron prisionero y lo metieron en un calabozo. Al final, unos frailes lo salvaron y lo trajeron a España, donde, por fin, empezó a escribir.

Un palacio muy original

Hace mucho tiempo, un rey mandó construir un palacio en el que sentirse seguro. Así comenzaron las obras del palacio de Olite, que cuenta con murallas, torres y fosos. Con el paso del tiempo, llegó al trono otro rey llamado Carlos III el Noble y convirtió el edificio en una lujosa mansión. No faltaba de nada. ¡Incluso tenía nevera! En realidad era un pozo donde se almacenaba la nieve, que se utilizaba para conservar los alimentos.

Además, tenía muchos jardines. En alguno de ellos se cultivaban hortalizas y plantas traídas de otros países.

Pero lo más curioso es que también tenía un pequeño zoológico donde vivían animales como búfalos, leones, camellos...

Después de un terrible incendio, apenas quedó nada del palacio. Sin embargo, hoy en día, gracias a las obras de restauración que se han realizado, podemos admirar cómo eran las dependencias del rey y de la reina, pasear por los torreones y recorrer el estrecho mirador de la llamada Torre Ochavada.



Ramón y Cajal, un famoso científico



Santiago Ramón y Cajal es uno de los científicos más famosos del mundo. Recibió los premios más importantes que puede lograr un investigador, como el Premio Nobel de Fisiología y Medicina.

Nació en Petilla de Aragón, un pueblo navarro. Cuando era pequeño, era muy travieso y le gustaba más dibujar y pintar que ir al colegio. Pero su padre, que era médico, lo animó a que estudiase Medicina.

Ramón y Cajal se dio cuenta enseguida de que disfrutaba mirando las cosas por el microscopio. Con este aparato se puede ver todo aquello que es diminuto e invisible para nuestros ojos. Primero observaba por el microscopio y después dibujaba lo que veía para mostrar y explicar sus descubrimientos.

Además, a Ramón y Cajal también le interesaban el arte, la fotografía y la lectura. Cuando era niño escribía poesías y, al hacerse mayor, publicó muchos libros. Algunos de ellos tratan sobre sus investigaciones; otros, como *Mi infancia y juventud*, cuentan sus aventuras de la infancia. Este libro tuvo mucho éxito porque es divertidísimo.

Una excursión a Goiuri

Aupa, Nere:

¡He descubierto un sitio de película! Está en un pueblecito de Álava llamado Goiuri. El pueblo es precioso, pero lo más alucinante es una cascada de agua, que se parece a las cataratas de los documentales.

Cuando vas andando por los prados, ni te imaginas que allí pueda haber una cascada. Pero, de repente, el camino acaba al borde de un barranco, como si hubieran partido la tierra, y desde lo alto de una pared de roca cae el agua, como en cámara lenta. ¡Es impresionante!

Debajo de la cascada, unos cien metros más abajo, se forma una especie de laguna. Luego, el arroyo, que me han dicho que es el Oiardo, desaparece entre la maleza, como si estuviese jugando al escondite, pero luego aparece más adelante y continúa su viaje tan campante por el valle hacia otro río más conocido, que es el Nervión.

Además, la cascada tiene unos miradores junto a los troncos de los árboles. ¡Parece que están colgados en el vacío! Al asomarte, el estómago se piensa que estás haciendo puenting y te da un revolcón, pero poco a poco vas descubriendo un paisaje lleno de robles y hayas: el hayedo de Altube y el macizo de Gorbeia.

Te mando una foto que le saqué a la cascada. Mírala, cierra los ojos e imagínate que estás allí. En cuanto podamos, vamos y te la enseño.



Garazi

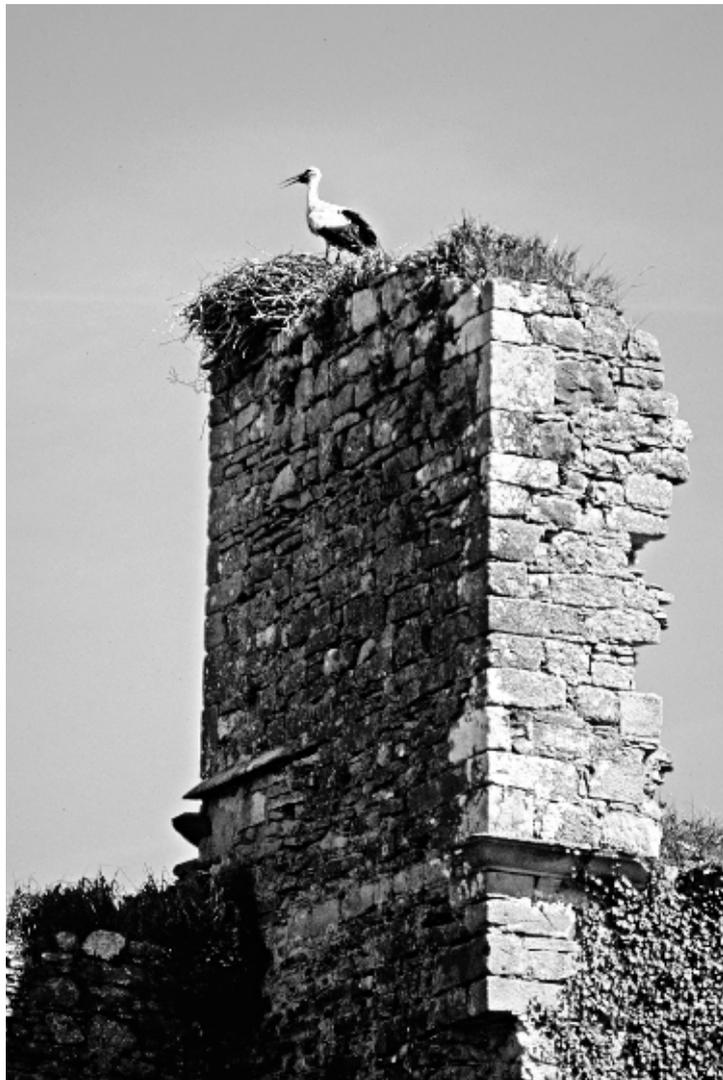
Las cigüeñas, las visitantes del verano

¿Has visto alguna vez una cigüeña sobre una torre o sobre el tejado de una iglesia? ¡Su nido es enorme! ¿Y has oído alguna vez el sonido que hace su pico al chocar? ¡Suena como unas castañuelas!

Tras pasar el frío invierno en África, las cigüeñas regresan con el buen tiempo a los nidos que abandonaron al partir a finales de verano. Recogen ramas, ramitas y tierra, los arreglan, ponen hierba dentro para hacerlos más confortables, y se preparan para tener a sus polluelos.

Las cigüeñas ponen de uno a seis huevos y los incuban durante un mes, aproximadamente. El padre y la madre se turnan en la labor y, cuando nacen sus crías, ambos se encargan de alimentarlas, pues los polluelos no se pueden valer por sí mismos. Cazan pequeños roedores, insectos y gusanos para darles de comer y que crezcan fuertes porque, al acabar el verano, han de enfrentarse a un largo viaje de regreso a África.

Si todo va bien, al año siguiente volverás a verlas en el mismo tejado, con sus plumas blancas y negras y sus largos picos rojos, recogiendo materiales para arreglar sus nidos y volando muy alto entre las nubes sobre las casas del pueblo. En muchos pueblos, estas escenas se repiten cada año. ¡Hasta la próxima!



¡Este casino parece un palacio!

En otros tiempos, las personas importantes se reunían en los casinos. Allí charlaban, leían, jugaban a las cartas, organizaban fiestas... Normalmente eran edificios muy bonitos, pero se puede decir que el casino de Murcia es un auténtico palacio.

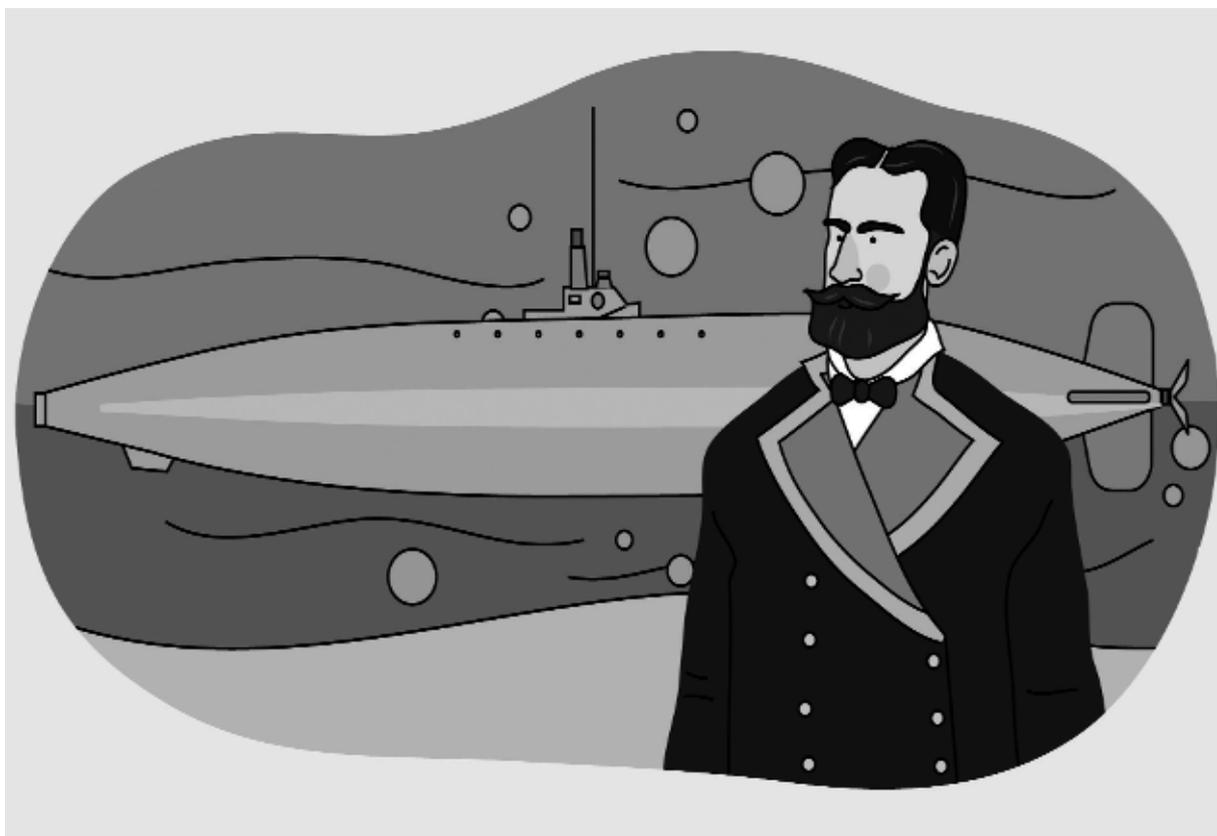
A los lados de la entrada principal están las peceras. Son dos habitaciones en las que las personas acostumbraban a tomar el café. Y las llamaban así porque una de sus paredes es un gran ventanal.

En el interior hay patios rodeados de columnas, una enorme biblioteca, salas para jugar al billar, saloncitos... Pero, sin duda, la habitación más impresionante es el salón de baile. Es enorme. Tiene cinco lámparas y, cuando están todas encendidas, ¡brillan al mismo tiempo setecientas bombillas!

Además, el techo está decorado con unas pinturas en las que aparecen cuatro mujeres entre nubes. Cada una de ellas representa un arte: la música, la pintura, la escultura y la arquitectura.



Isaac Peral, el inventor del submarino



Hace mucho tiempo, los marinos soñaban con navegar bajo el agua. Así podrían moverse por el mar sin que nadie los viera y salir a la superficie cuando lo necesitaran.

Muchos científicos estudiaron el modo de hacerlo. Y fue un marino militar español el que lo consiguió. Se llamaba Isaac Peral. Inventó el primer submarino que se movía con motor.

El submarino ideado por Peral era de acero y tardaron meses en construirlo. Al fin, el día que se probó, mucha gente se reunió en el puerto para verlo. ¡Nadie quería perderselo! El propio Isaac pilotaba su invento y, ante el asombro del público..., ¡funcionó! El mundo entero lo felicitó por su obra.

Isaac Peral dedicó toda su vida a la investigación. Inventó el acumulador eléctrico y montó las primeras centrales de alumbrado de España.

Si quieres ver su submarino, puedes hacerlo en el paseo marítimo de Cartagena, la ciudad donde nació este gran inventor.

La Casa de los Cristales

Hace muchos, muchos años, un arquitecto llamado Enrique Nieto llegó a Melilla con la ilusión de construir edificios que fueran muy diferentes a los que se habían realizado hasta el momento en la ciudad. Había trabajado con un gran maestro, Antonio Gaudí, y buscaba una oportunidad para demostrar todo lo que había aprendido. Melilla era entonces el lugar perfecto para desarrollar sus ideas porque la ciudad estaba creciendo.

Enrique Nieto diseñó multitud de edificios diferentes: una sinagoga, que es un templo judío; una mezquita, para que oraran los musulmanes; un hotel; un cine; y cientos de construcciones que se han hecho muy famosas. Entre ellas, la Casa de los Cristales.

La Casa de los Cristales era, al principio, un hotel llamado hotel Victoria. Pero la gente le cambió el nombre porque la fachada está decorada con una gran cantidad de cristales.

Si te das un paseo por los distintos barrios de Melilla, por la Plaza de España o por la zona llamada el Triángulo de Oro, y llevas los ojos muy abiertos, comprobarás la huella que este arquitecto dejó en la ciudad.



Al-Idrisi, un sabio viajero



Hoy en día, conocemos muy bien el planeta donde vivimos. ¡Incluso se han realizado fotografías de la Tierra desde el espacio!, y si no sabemos dónde está un país o cómo es, consultamos un mapa. Leyéndolo, podemos averiguar su localización y saber si tiene montañas, ríos, selvas o desiertos.

Pero antes, hace muchos años, no era así. Nadie sabía cuántos mares había, ni cuántos países. Aunque existían los mapas, estos eran muy imperfectos y estaban llenos de espacios en blanco. Y, para recorrer la Tierra, los marinos y los exploradores pasaban meses, e incluso años, navegando por el mar.

Una de las primeras personas que sintieron curiosidad por saber cómo era la Tierra fue Al-Idrisi. Nació en Ceuta hace muchos años y fue un gran sabio, si entendemos por sabio una persona que sabe mucho de todo. Era tan conocido en su época que un rey lo mandó llamar para que trabajara para él y dibujara un mapa del mundo.

Al-Idrisi dedicó su vida a describir y dibujar todo aquello que descubría en sus grandes viajes. Así, reunió sus conocimientos en un libro que sirvió a los estudiosos durante muchísimos años.

Dirección del proyecto: Teresa Grence.

Texto: Esther Echevarría, Esther Lozano.

Edición: Lourdes Etxebarria.

Ilustración: Marisa Fora.

Coordinación técnica: Manuel Baña.

Confección y montaje: Hilario Simón, Manuel Baña.

Corrección: Marta López, Nuria del Peso.

Documentación y selección fotográfica: Marilé Rodrigálvarez.

Fotografía: A. Rosas; Algar; D. Lezama; FOTO VELOX/A. Sarompas; I. Rovira; I. Codina; J. C. Muñoz; J. L. Potenciano, J. Lucas; Krauel; L. Cordero; M. Blanco; M. G. Vicente; P. Arceo; R. Manent; S. Enríquez, S. Padura; S. Yaniz, A.G.E. FOTOSTOCK/Tom Servais, José Ángel López, Kelvin Aitken; COVER/CORBIS/Massimo Listri; CONTIFOTO/SYGMA/VECTOREFLEX; FIRO FOTO; FOTO ANGELÍN/N. Villaboy; J. M.^a Barres; LOBO PRODUCCIONES/C. Sanz; MUSEUM ICONOGRAFÍA/The Bridgeman Art Library, J. Martin; PAISAJES ESPAÑOLES; SEMEYES.COM; MUSEO NACIONAL DEL BARGELLO, FLORENCIA; ARCHIVO SANTILLANA.