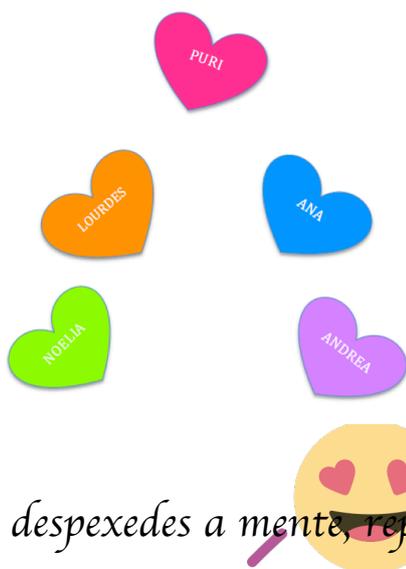


¡¡¡Ola outra semana máis, rapaces e rapazas do noso querido
CEIP O Sello!!!



Cómo vos atopades? Que tal saíndo a xogar e podendo pasear unha horiña nesta nova etapa?

Xa sabedes que cada semana, as vosas mestriñas do **Departamento de Orientación**, vos propoñemos unhas actividades para que despexedes a mente, repasedes contidos, e sobre todo, vos divirtades!

E imos comezar entón coas propostas para esta nova semana, co mes que comeza tamén. Sónavos a **INTELIXENCIA EMOCIONAL**? Abofé que sí!!! Traballámola todos os días, e a todas horas, porque, queiramos ou non, a cabeciña e o corazón, as veces non camiñan ao mesmo son!

As emocións inundan o noso día a día: Algunhas veces nos atopamos moi nerviosas, outras veces aburrídos, outras veces sorprendémonos e tamén nos enfadamos.



Ben, pois con todo isto, imos traballar para **recoñecer** un gran abano destas emocións, a través de actividades mi divertidas, e moi sinxelas. Xa sabedes que non tedes que facelas todas, senon escoller as que máis vos gusten e ir facéndoas cando vos apetezan, ou para descansar das tarefas das materias sobre as que ídes traballando... Ou simplemente para pasar

un ratiño divertido **xogando**: Xa sabedes que sempre deixamos un ratiño para o divertimento aínda que traballemos un montón!!

Imos **COMEZAR** con algún vídeo para ir coñecendo o traballo que temos por diante, parecevos?

✚ Velaí vai a primeira proposta!!!

https://www.palabrasaladas.com/pdf/libro/emocionario_gallego_muestra.pdf

Esta é unha pequena mostra dun libro chamado EMOCIONARIO: Nel podemos atopar a descrición de todas as emocións que poidades imaxinar. Podedes visitar ese link e coñecer do que falo, xa que a seguinte actividade estará relacionada coas súas follas.





Compasión

1

Observa detenidamente al zorro que aparece en la ilustración de las páginas 32-33 del EMOCIONARIO y responde.

- ¿Crees que se siente bien? ¿Qué ocurre en su entorno? ¿Está protegido?



- ¿Qué pasaría si no lo estuviera?

- ¿Por qué crees que las plantas han querido protegerlo?

2

¿Cuándo sentimos **compasión**? Marca la opción que creas adecuada.

- Sentimos compasión cuando deseamos que a los demás les vaya siempre bien.
- Sentimos compasión cuando nos damos cuenta de que los demás no están bien o no son felices.
- Sentimos compasión cuando nos entristece que alguien no esté bien, no sea feliz o tenga alguna pena.

3

Une para formar oraciones que estén de acuerdo con lo que afirma el texto de la página 32 del EMOCIONARIO.

- Tener compasión es... ... nos despierta la compasión.
- La compasión lleva a... ... sentir la desgracia de otro.
- La pena de los demás... ... ayudar a los demás.

4

Forma palabras como en el ejemplo.

Compasión - ión + ivo = compasivo

- Comprensión → _____
- Depresión → _____
- Persuasión → _____
- Repulsión → _____

5

Las siguientes palabras significan lo mismo que las que acabas de escribir. Escribe **C**, **D**, **P** y **R** según con qué palabra se correspondan.

_____ convincente

_____ asqueroso

_____ tolerante

_____ deprimente

6

Ordena las letras para formar dos palabras con estos significados.

Que es de los demás → J E N A O → _____

Aliviar la tristeza → N S O A R C O L → _____

7 Subraya las palabras que significan lo mismo que **ayudar**.

prestar

correr

socorrer

atraer

asistir

acudir

abrazar

auxiliar

- Ahora escribe los nombres que corresponden a esas palabras. Sigue el modelo.

ayudar → _____

_____ → _____

_____ → _____

_____ → _____

8 Reflexiona. ¿Cómo se llama la persona cuya profesión consiste en prestar socorro a los demás? Escribe.

.....

9 Vamos a jugar al **laberinto de la compasión**. Lee el texto.

Nada más entrar, a la izquierda, hay un murciélago con un ala rota. Si sigues avanzando de frente, al llegar a la parte inferior encuentras a un dragón que está lanzando llamas lleno de ira. Aquí, debes girar a la izquierda. Al cabo de unos pasos, hay un dragón desorientado, un patito que ha perdido a su mamá y un anciano leyendo el periódico. Al final del pasillo giras a la izquierda y te encuentras una pecera: hay dos peces fuera, intentando respirar.

- Subraya los nombres de los seres que despiertan tu compasión.

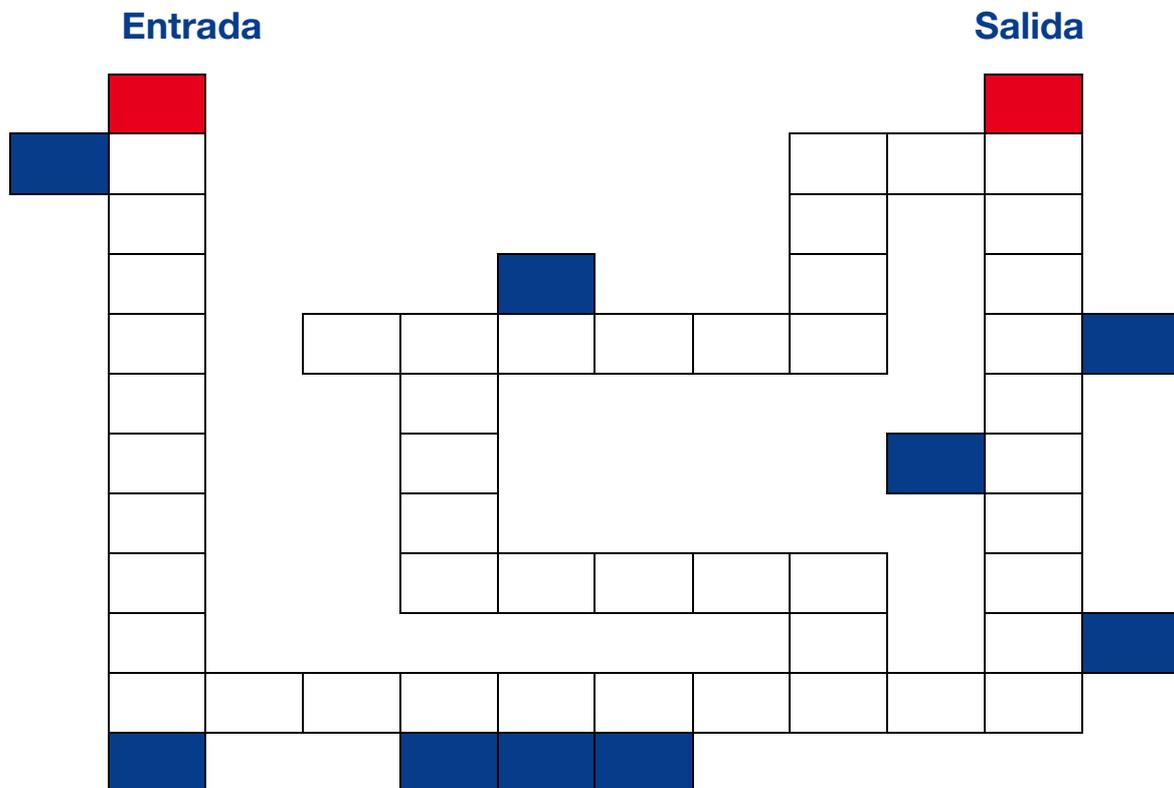
10

Responde a las siguientes preguntas sobre el laberinto de la compasión.

● ¿Por qué despiertan tu compasión los seres cuyo nombre has subrayado?

● ¿Cómo los ayudarías?

● Ahora ubica los personajes en el laberinto. El color rojo indica la entrada y la salida. El color azul indica los lugares donde puede haber personajes.



11 Ponte en la piel de los personajes de la ilustración de las páginas 32-33 del EMOCIONARIO. ¿Qué crees que pensaron? Escribe.



Thought bubble containing three horizontal lines for writing.



Thought bubble containing three horizontal lines for writing.

Thought bubble containing three horizontal lines for writing.





Gratitud

1 Observa la ilustración de las páginas 92-93 del EMOCIONARIO y responde las preguntas.

● ¿Cómo crees que se sienten los personajes? ¿Por qué?

● ¿Tienen motivos para estar agradecidos? ¿Cuáles?

2 ¿Qué crees que se están diciendo los dos conejitos? Inventa un diálogo entre ellos.



3 Escribe qué palabras y expresiones usas para dar las **gracias**.

4 Completa el crucigrama con palabras de la familia de **gratitud**.

	1		3						4				
2													

- 1** Que muestra gratitud.
- 2** Muestra de gratitud.
- 3** Mostrar gratitud.
- 4** Que no agradece los beneficios recibidos, desagradecido.

5

Responde las siguientes preguntas sobre el EMOCIONARIO.

- ¿Qué has aprendido con el EMOCIONARIO? ¿Te parece útil? ¿Por qué?

- ¿Cómo lo conseguiste? (¿Te lo regalaron? ¿Lo compraste?).

- ¿Qué ilustraciones te han gustado más? ¿Por qué?

- ¿Qué textos te han gustado más? ¿Por qué?

6

Ahora averigua a quién tienes que agradecer por el EMOCIONARIO y escribe.

- ¿Quién lo escribió? _____

- ¿Quién hizo tus ilustraciones favoritas? _____

- ¿Quién lo publicó? _____

- ¿Quién te lo consiguió? _____

7 Prueba a completar una página del *Diario de la gratitud*. Escribe lo siguiente.

● Fecha:

● Tres emociones que has experimentado hoy y en qué circunstancias:

1. _____

2. _____

3. _____

● Tres motivos para estar agradecido:

1. _____

2. _____

3. _____

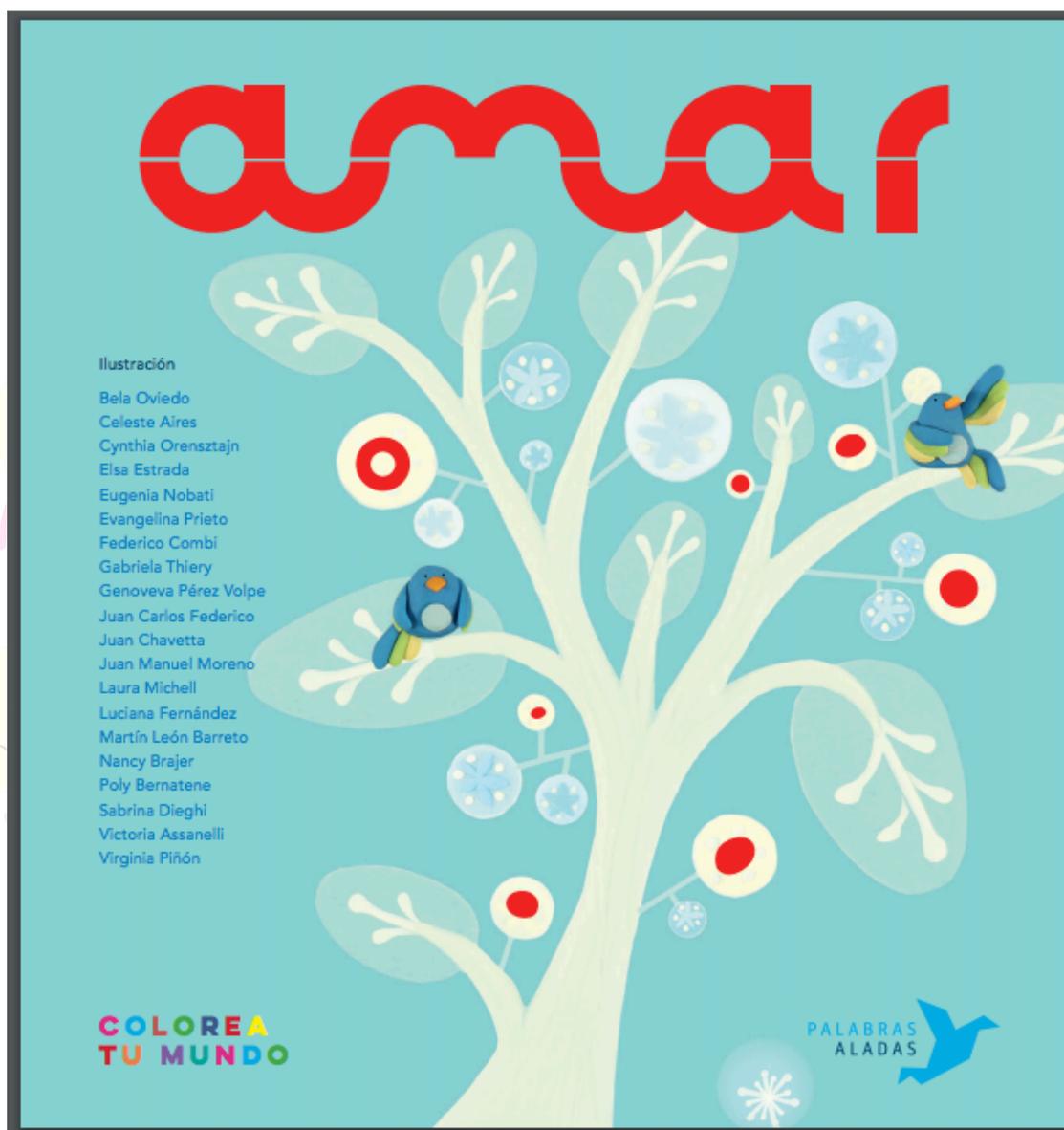
8

Escribe qué hay en tu propio Palacio Feliz y dibújalo.

✚ A segunda proposta, tamén vai de lectura...

O extracto que vos traemos, é do libro AMAR, e podédelo atopar aquí:

https://www.palabrasaladas.com/pdf/libro/amar_muestra.pdf



Parece unha palabra que só implica amor, verdade? Pois non vos equivoquedes, seguidé investigando e... A ver que descubrídes coas verbas tan chulas que vos propoñemos a continuación:



Afán de mejora

1 Describe la ilustración de las páginas 66-67 de AMAR.

2 Indica tres formas de hacer que el ejercicio que está practicando el personaje sea más fácil.

1. _____
2. _____
3. _____

3 Piensa en cómo eres tú y completa la tabla.

lo hago bien	Puedo mejorar

4 Ahora explica qué crees que necesitas hacer para mejorar en esas cosas.

5 Lee el texto de la página 66 de AMAR. A continuación, indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F).

- El afán de mejora es algo que debemos aprender, no lo tenemos por naturaleza.
 - A veces, el afán de mejora no está activo en nosotros.
 - Gracias a las personas que nos aman podemos despertar nuestro afán de mejora.
 - Cultivar nuestro afán de mejora no tiene consecuencias más allá de nuestro propio ser.
- Ahora, corrige las oraciones falsas.
-
-

6 ¿Qué quiere decir que **el afán de mejora está adormecido**? Rodea.

Que solo actúa cuando nosotros estamos durmiendo.

Que sus efectos están disminuidos o casi no aparecen.

Que causa un gran cansancio.

- Ahora, subraya las palabras que tienen el mismo significado que **adormecido**.

entumecido sosegado aletargado silencioso

- ¿Qué otro significado tiene la palabra **adormecido**? Escribe una oración ejemplificándolo.
-
-

7 Completa las oraciones con palabras de la familia de **mejora**.

mejorar

mejorable

desmejorado

mejoría

- Este paciente ha experimentado una notable _____: ya puede caminar solo y sin ayudas.
- Para sacar un 10 en Matemáticas todavía necesitas _____ un poco.
- He visto a Saúl bastante _____: estaba pálido y muy delgado.
- Tu trabajo es bueno, pero también es _____: has olvidado incluir algunos aspectos importantes.

8 Lee el significado de la palabra **respaldar** y reescribe la siguiente oración con tus palabras:

respaldar.

1. Apoyar, proteger, garantizar.

Deseamos respaldar nuestra buena imagen con nuestros actos.

9 Busca en el texto palabras que sean sinónimas de estas.

- **disminuir** → _____
- **arrojar** → _____
- **agradar** → _____

10 Escribe tres maneras en que podrías evitar que se te olvidara doblar el pijama por las mañanas.

1. _____

2. _____

3. _____

11 Lee la definición de **afán** y marca la oración que te parezca verdadera al respecto.

afán.

1. Esfuerzo o gran empeño.

2. Deseo intenso o aspiración.

Un deseo y un afán son lo mismo.

El afán es más potente que el deseo.

12 ¿Cómo ayuda la mirada de las personas que nos aman a despertar nuestro afán de mejora? Rodea.

Ayuda porque nos sentimos vigilados y por eso intentamos hacer las cosas mejor.

Ayuda porque queremos corresponder a la visión positiva que tienen de nosotros.

Ayuda porque esas personas nos alientan a mejorar.

13 Explica qué consecuencias tiene nuestro afán de mejora en las personas cercanas a nosotros.

4 ¿Quiénes tienen deseo de superación? Subraya sus nombres.

- A **Sebastián** se le dan muy bien las matemáticas y también el baloncesto. Quiere mejorar sus tiros libres.
- **Francisco** ha sacado un nueve en Lengua y está muy contento. Le parece que es una nota inmejorable.
- **Susana** ha sacado un nueve en Matemáticas y está pensando cómo hacer para sacar un diez la próxima vez.

5 Ahora, responde estas preguntas sobre la actividad anterior.

- ¿En qué tiene afán de mejora Sebastián?

- ¿Qué puede hacer Sebastián para mejorar sus tiros libres?

- ¿Y Susana para mejorar su nota de Matemáticas?

6 Escribe dos cosas en las que quieras mejorar este mes. Pasado un mes, comprueba si lo has logrado.

Quiero mejorar en...	¿lo he conseguido?
1.	1.
2.	2.
fecha: __/__/____	fecha: __/__/____



Colaboración

1 Observa la ilustración de las páginas 58-59 de AMAR y responde a estas preguntas.

● ¿Qué están haciendo los animales?

● ¿Crees que si no estuvieran todos juntos podrían hacer esa tarea? ¿Por qué?

2 Escribe tres cosas que puedes hacer tú solo.

1. _____

2. _____

3. _____

3 Ahora escribe tres cosas que solo puedes hacer con la colaboración de otras personas.

1. _____

2. _____

3. _____

4 Lee el texto de la página 58 de Amar. A continuación, subraya las palabras que significan lo mismo que **colaborar**.

cooperar

explicar

simular

trabajar

contribuir

ayudar

asumir

5 Gracias a la **colaboración**, ¿qué podemos combatir?

● Pon ejemplos para justificar tu respuesta.

6 ¿Por qué se dice que el buen colaborador es un **superhéroe invisible**?

Porque realiza todas las tareas en un tiempo récord.

Porque contribuye a realizar una tarea, pero no destaca entre los demás.

Porque necesita tener grandes cualidades y poderes para poder realizar las tareas.

7 Reflexiona y explica cómo la colaboración te puede ayudar a mejorar tus habilidades.

8

Lee las acepciones de la palabra **remedio** y luego escribe junto a cada oración el número de acepción que le corresponda.

- remedio.**
1. Medio o procedimiento para solucionar un daño.
 2. Corrección.
 3. Ayuda o alivio de una necesidad.

- Juanito no se encuentra bien, necesita un remedio contra el dolor de estómago.
 - Tras la muerte de su mascota, Laura y Elisa encontraron un gran remedio montando a caballo.
 - Últimamente estás llegando tarde al colegio todos los días: es preciso que pongas remedio a esta conducta.
 - Ahora, indica con qué sentido está empleada la palabra en el texto.
-

9

La palabra **colaborador** es un adjetivo que designa a **la persona que colabora**. Utiliza el sufijo **-dor** para formar otros adjetivos con los siguientes significados:

- Que abrasa → _____
- Que admira → _____
- Que agota → _____
- Que compite → _____
- Que conmueve → _____
- Que consume → _____

10 ¿Por qué crees que colaborar hace que te sientas útil?

11 Indica qué tareas comunes realizáis en casa colaborando.

Tarea	Colaboradores	Qué hace cada uno

2 Lee la situación y resuelve las tareas.

A la hora de la cena, todo está muy organizado en casa de los Pereira: mientras papá hace la comida, Jenaro, de 11 años, lava la fruta de postre. Luisa y Paula, las gemelas de 6 años, ponen la mesa. Mamá aprovecha para descansar un poco, ya que justo acaba de llegar a casa. Mientras, escuchan música. Luego, Jenaro recoge la mesa, mamá saca la basura con las gemelas y papá friega los cacharros.

● Indica qué tareas realiza cada persona:

Papá → _____

Mamá → _____

las gemelas → _____

Jenaro → _____

● ¿Crees que se divierten haciendo estas tareas juntos? ¿Por qué?

● ¿Te parece que la distribución de tareas es justa?

● ¿Hay en tu casa alguna tarea que podríais organizar de manera similar? ¿Cuál?



Empatía



Observa la ilustración de las páginas 48-49 de AMAR. ¿Qué crees que está ocurriendo? Marca.

- Una familia de coatíes le da comer a un ocelote que está encerrado.
- Un ocelote ha llegado para robar comida a una familia de coatíes.
- Una reja separa a los coatíes del ocelote porque siempre se disputan la comida.



Escribe lo que crees que ha sucedido como si fueras el ocelote. Luego, dibújalo como si fueras él. ¿Qué es exactamente lo que ve? ¿Cómo se siente?

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
---	--

3

Lee el texto de la página 48 de AMAR y responde a estas preguntas.

● ¿En qué consiste la empatía?

● ¿La empatía que sientes puede aumentar? ¿Cómo?

● ¿Qué importancia tiene la otra persona y lo que siente para una persona empática?

4

En el texto aparece la expresión **ponerse en la piel de otro**. ¿Qué crees que significa? Rodea.

Acercarse a la otra persona y abrazarla para hacer que se sienta mejor.

Imaginarse cuál es la situación del otro y cómo puede sentirse.

5

Lee estas otras expresiones que emplean la palabra **piel** y relaciona cada una con su significado.

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| ● dejarle la piel | ● ser muy travieso y revoltoso. |
| ● ser de la piel del diablo | ● librarse de un peligro. |
| ● salvar la piel | ● esforzarse mucho en algo. |

6

¿Qué palabra del texto significa **necesitar, precisar, requerir forzosamente**? Escribe.

X I G R I E → _____

7

Lee la definición de **distar** y escribe junto a cada oración el número de acepción que le corresponda.

distar.

1. **Estar apartado o a cierta distancia en el tiempo o en el espacio.**
2. **Diferenciarse notablemente una cosa o persona de otra.**

- El colegio dista trescientos metros de nuestra casa.
- La alegría que sintió mi primo al verme distaba mucho de la cara enfurruñada que puso su hermano.
- ¿Con cuál de los dos sentidos está empleada la palabra en el texto?

- De acuerdo con eso, ¿los consejos que comienza con «Yo en tu lugar...» son empáticos o no?

8

Relaciona cada una de estas palabras del texto con su definición.

- **limitación** • intenso deseo de conseguir algo.
- **anhelo** • impedimento que dificulta el desarrollo de algo.
- **capacidad** • aptitud que nos posibilita realizar algo.

9

¿Por qué crees que jugar a intercambiar los papeles de los miembros de la familia puede hacer que se desarrolle la empatía?

10 Lee lo que cuenta Josemi y las reacciones a su situación. Luego, responde a las preguntas.

Josemi

Hoy me he caído en el patio del colegio. No lo he podido evitar y, tres segundos después de la caída, me he echado a llorar. Y parecía que nada podía calmarme...

Respuesta 1

Una de las maestras, Samantha, le ha dicho: «Cálmate, Josemi, no es para tanto. Total, ha sido una caída de nada. Ya pasó. Levántate, suénate y ponte a jugar con los demás».

Respuesta 2

Su amiga Olivia le dice: «Josemi, estás muy nervioso, ¿verdad? Claro, te has caído y quizás te duele algo. ¿Puede ser?». Luego, lo ha abrazado porque se ha dado cuenta de que necesitaba consuelo.

● ¿Quién trata de poner palabras a lo que le pasa a Josemi?

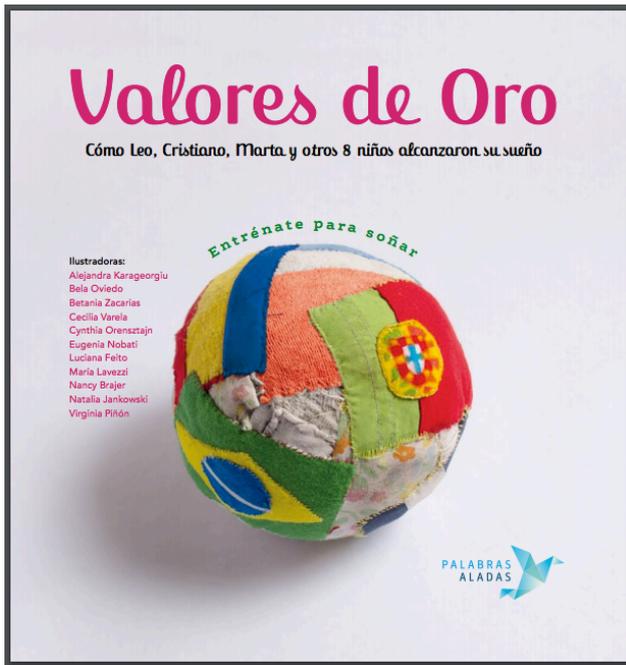
● ¿Quién muestra entender cómo se siente Josemi?

● ¿Cuál de las dos personas demuestra empatía hacia Josemi?

✚ Continuamos!!

Lembrádesvos do traballo que facemos con Maíjo en Valores, e tamén das diferentes tarefas en Relí con Aída nas que traballamos cousiñas coma a **CONVIVENCIA, O RESPETO, A PERSEVERANZA, A ENTREGA...**

Ben, pois deixovos un extracto doutro libríño ben chulo!!



https://www.palabrasaladas.com/pdf/libro/valores_de_oro_muestra.pdf

Se por aquí hai algunh ou algunha amante do deporte, quizáis coñeza algún dos personaxes que saen no libríño... Xa nos contaredes!





Entrega

1

Lee el texto sobre la **entrega** de la página 64 de VALORES DE ORO y elige la definición que corresponda.

- La entrega es el deseo de hacer algo solo si eso no impide hacer otras cosas.
- La entrega es un deseo de hacer algo, que desaparece cuando surgen las dificultades.
- La entrega es el deseo de hacer algo poniendo todo el empeño que sea necesario.

2

¿Qué significa **renunciar**? Lee la situación y luego marca las características que tiene **renunciar**.

Juan quiere hacerle un regalo a su hermano pequeño. Lo que más desea su hermano es el pijama de Juan. Por eso, Juan ha renunciado a él y se lo ha regalado a su hermano.

- Renunciar consiste en dejar o abandonar algo.
- La renuncia es algo a lo que nos obliga otra persona.
- La renuncia se hace de forma voluntaria.

● Ahora escribe una definición de **renunciar**.

3 ¿Alguna vez has renunciado algo? Explica a qué y por qué lo hiciste.

4 ¿Cuál de estas expresiones te parece que se relaciona mejor con entrega? Subraya.

Entregarse a algo es dedicarse a ello...

en cuerpo y alma.

con dos dedos de frente.

con mucha cara.

con la mosca detrás de la oreja.

● ¿Sabes qué significan las otras expresiones? Explícalas.

5 ¿A qué actividades estarías tú dispuesto a entregarte? ¿A qué renunciarías por ellas?

6

Lee los horarios de actividades de estas dos personas y responde las preguntas.

Lucía		Sergio	
9:00-14:00	Clases de pintura	8:00-15:00	Trabajo en la oficina
16:00-18:00	Visitas a museos	16:00-17:00	Pádel
19:00-21:00	Trabajo creativo en casa	17:30-18:30	Recados
21:00-21:30	Tertulia sobre arte con amigos	18:30-21:00	Cine, teatro o descanso

● ¿Qué tienen en común las actividades que realiza Lucía?

● ¿Quién de estas dos personas está entregada a algo? ¿A qué? Justifica tu respuesta.

7

¿Cómo representarías la **entrega**? Dibuja o busca una fotografía que te parezca adecuada y pégala aquí.



Resistencia

1

Lee la definición de **resistencia** (página 64 de VALORES DE ORO) e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas **(V)** o falsas **(F)**.

- La resistencia es una especie de fuerza.
- La resistencia es una cualidad solo de nuestra mente.
- La resistencia te ayuda a soportar las dificultades.
- Existe la resistencia física.
- Resistir es no dejarse vencer por las dificultades.

2

Analiza la imagen de la página 65 de (página 58 de VALORES DE ORO) y responde a las preguntas.

● ¿Frente a qué resiste la hormiga?

● ¿Crees que le supone un esfuerzo? ¿Por qué?

3

Completa la tabla con información del texto (página 64 de VALORES DE ORO). Luego añade tú un ejemplo más.

Muestras de resistencia física	Muestras de resistencia mental

4 Escribe cinco actividades o acciones en las que necesitas **resistencia**.

5 Ahora anota cómo puedes mejorar tú tu **resistencia**.

Resistencia física	Resistencia mental

● Anota dos actividades que requieran mucha resistencia física.

● Anota dos actividades que requieran mucha resistencia mental.

✚ Continuamos agora cunha actividade que nos vai axudar a despegar a mente, a relaxarnos, a pensar con claridade...

E ademáis nos servirá para lembrarnos da anterior actividade, a da escritura creativa, que vos parece?



Pois ben, agora que temos un montón de nomes que poñerlle a esas sensacións que temos a diario, e que as veces non sabemos describir, imos escribir un pequeno **DIARIO DE GRATITUDE**. Que será isto?

Un diario é un documento no que se pode plasmar todo o que queiramos e, que como o seu nome indica, escríbese *diariamente*.

A proposta ademáis vai dirixida a que nel expresedes aquelas cousiñas que creedes poderdes agradecer cada día que pasa.

Na parte de debaixo de onde debedes escribir, ademáis, dánsevos algunhas ideas a través de frases que vos farán “darlle ao coco”.



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

- 1.
- 2.
- 3.



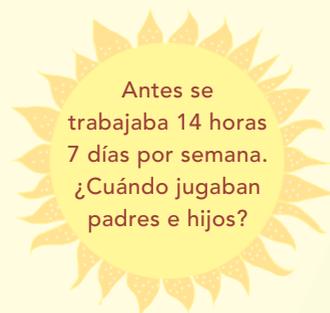
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

- 1.
- 2.
- 3.



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

- 1.
- 2.
- 3.



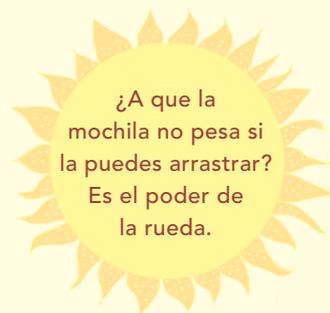
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

- 1.
- 2.
- 3.



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

- 1.
- 2.
- 3.



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

- 1.
- 2.
- 3.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



✚ *Xa estamos chegando ao final das actividades propostas, así que vai pensando cales te gustaron máis para elexir as que facer. Recomendámosche que sigas lendo, xa que aínda quedan algunhas moí chulas. Mira, mira!!*

Esta vaivos gustar moito, xa que vos fará lembrar a algunha xente que quizáis tiñades esquecida...

¡Veredes!



Aquí están uns cuantos... Faltan algúns outros. Seguíde lendo para describir o que podedes facer con esta xente tan majeta!!

IGUAIS NA MIÑA CONTORNA

Elixiremos dúas persoas da contorna escolar:

- Unha ha de ser un **profesor** e outra un **alumno**, por exemplo; ou ben, unha persoa será **bedel** ou **xardíneiro** e a outra un membro do **equipo directivo** ou administrativo; ou ben unha persoa encargada de **mantemento** e un **alumno**...
 - Por exemplo, Oscar e Brenda, Maijo e Nico, Andrea e Iago, Noelia e Ali, Marlene e Mara, Jose e Ana, Puri e Miguel, Lourdes e Diego, Ana e María, Sara e Aida....
- As combinacións posibles son múltiples, a **CONDICIÓN** de que cada unha das dúas persoas ocupe unha posición diferente na contorna.
- Unha vez elixidas estas persoas, completaremos unha **ficha** como a da páxina seguinte (podemos imprimíla ou cubríla aquí mesmo).
- Trátase de buscar un **trazo** que NOS une, que as fai iguais. Pode ser unha das súas cualidades (por exemplo, a paciencia) ou ben un pasatempo (o tenis) ou unha aversión (medo ás tormentas).
- A partir dese trazo común e coas **anécdotas** máis relevantes que se solicitaron, constrúese un texto que resuma a vida de cada persoa. O trazo común é por onde comezaremos e ademais será a que conecte ambas as historias.



<i>Nome</i>	
<i>Que fai no cole</i>	
<i>Gustos</i>	
<i>Aversións</i>	
<i>Pasatempos</i>	
<i>Anécdotas de su vida</i>	
<i>Cualidades relevantes</i>	

✚ Ben, agora que xa xogamos un pouco coas palabras... Imos cambiar de tarefa:

Agora, o que toca é visionar algunhas imaxes interactivas que uns compañeiros e compañeiras de outros coles realizaron para vos.

A xenerosidade é marabíllosa, non vos parece? Mirade que chulada:

<https://www.thinglink.com/scene/1027244904436203523?buttonSource=viewLimits>

<https://www.thinglink.com/scene/1072648831671205889?buttonSource=viewLimits>

<https://www.thinglink.com/scene/1072649738358095873?buttonSource=viewLimits>

Prestade atención, pois cando pasedes o rato porriba dos diferentes debuxiños, veredes que se escoitan unhas voces que explican á perfección as diferentes emocións representadas!

Tamén coñeceredes ao **Monstro de cores**, verdade? Se non é así, déixovos o conto narrado por se vos apetece escoitalo.

https://www.youtube.com/watch?v=t8yy_A1eTAA



✚ E finalmente.... Rematamos!!!!

Aqueles que chegedes ata aquí toparedes a parte máis interactiva da proposta desta semana.

Segurísimo vos gustan estes xoguínos que temos para rematar desconectando e repasando todo o que ata agora leíchedes.

En primeiro lugar, aquí tedes un xogo relacionado coas diferentes emocións que tuvemos durante tooodo este tempo, as que acabamos de repasar.

Desfrutádeo:

<http://www.czpsicologos.es/evenbettergames/jugar.php?juego=emociones>



Outro! Neste caso para emparellar emocións:



<http://www.czpsicologos.es/evenbettergames/jugar.php?juego=cadaoveja>

E neste, no que podedes xirar a ruleta e probar a vosa percepción:

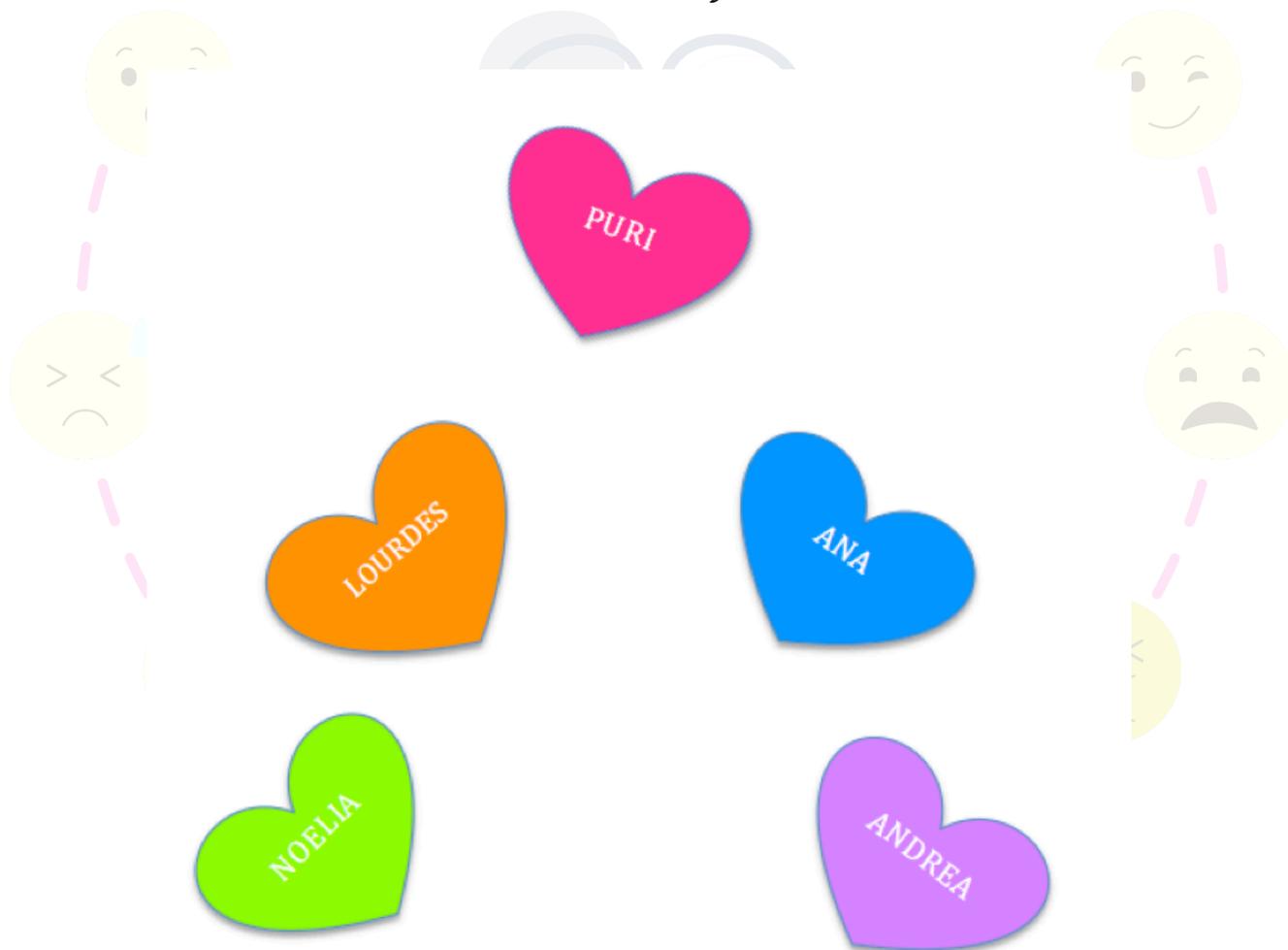


<http://www.czpsicologos.es/evenbettergames/jugar.php?juego=ruleta>

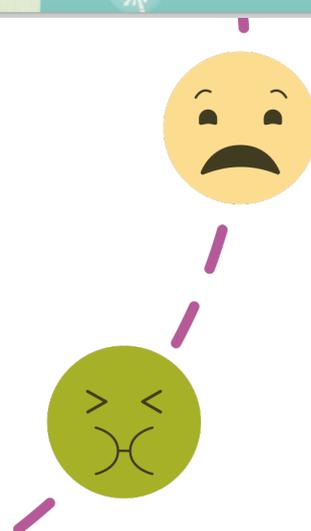
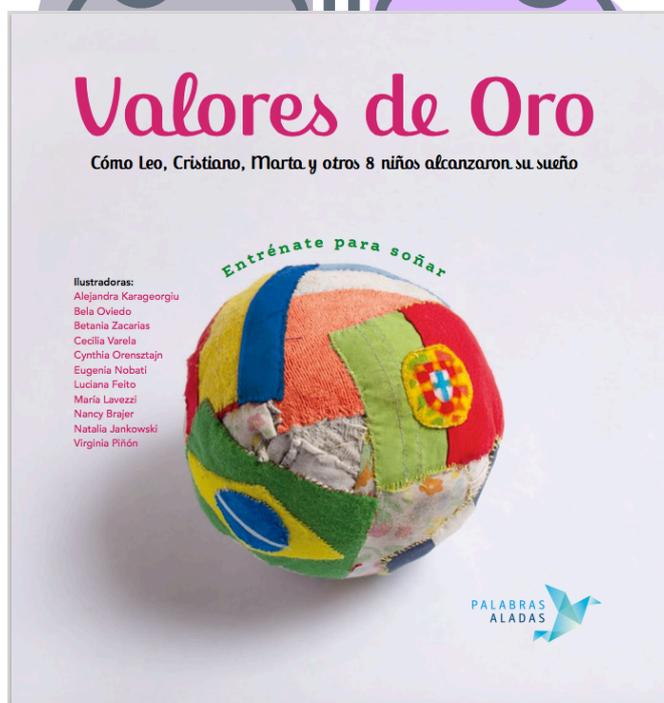
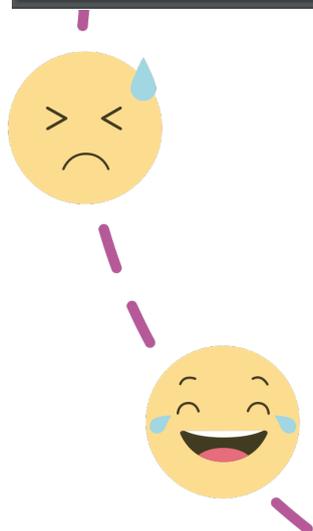
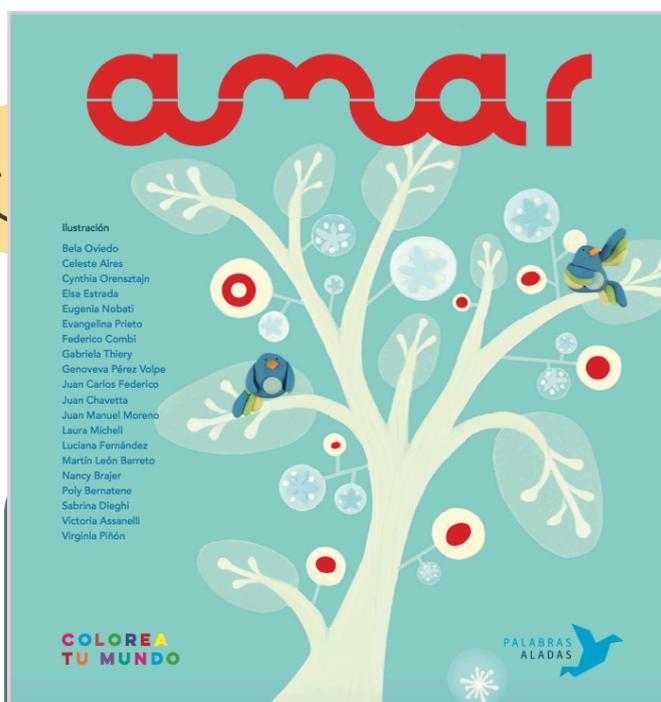
E ata aquí as tarefas, actividades e xogos que tiñamos para amenizarvos esta nova semanaña.



Como sempre, despedímonos cunha *fortísima aperta*, con moitos *bicos virtuais* e desexamos que esteades xenial, vos e as vosas familias. Recíbide moitísimo cariño das vosas mestras do Departamento de Orientación!



E se decidíchedes realizar as actividades de EMOCIONARIO, AMAR ou VALORES DE ORO, adxuntámosvos as “solucións” orientativas por se queredes comprobar que a vosa lectura e o traballo foro positivos e productivos!



Nota: Las respuestas tienen carácter orientativo.



Compasión

1

Observa detenidamente al zorro que aparece en la ilustración de las páginas 32-33 del EMOCIONARIO y responde.

- ¿Crees que se siente bien? ¿Qué ocurre en su entorno? ¿Está protegido?



Respuesta orientativa: Sí, parece sentirse

bien. Llueve. Él está protegido.

- ¿Qué pasaría si no lo estuviera?

Respuesta orientativa: Si no lo estuviera, estaría mojándose

y probablemente no se sentiría tan a gusto.

- ¿Por qué crees que las plantas han querido protegerlo?

Respuesta orientativa: Porque les dio pena comprobar que

se estaba mojando.

2

¿Cuándo sentimos **compasión**? Marca la opción que creas adecuada.

- Sentimos compasión cuando deseamos que a los demás les vaya siempre bien.
- Sentimos compasión cuando nos damos cuenta de que los demás no están bien o no son felices.
- Sentimos compasión cuando nos entristece que alguien no esté bien, no sea feliz o tenga alguna pena.

3

Une para formar oraciones que estén de acuerdo con lo que afirma el texto de la página 32 del EMOCIONARIO.

- Tener compasión es... nos despierta la compasión.
- La compasión lleva a... sentir la desgracia de otro.
- La pena de los demás... ayudar a los demás.

4

Forma palabras como en el ejemplo.

Compasión - ión + ivo = compasivo

- Comprensión → Comprensivo
- Depresión → Depresivo
- Persuasión → Persuasivo
- Repulsión → Repulsivo

5

Las siguientes palabras significan lo mismo que las que acabas de escribir. Escribe **C**, **D**, **P** y **R** según con qué palabra se correspondan.

P convincente

R asqueroso

C tolerante

D deprimente

6

Ordena las letras para formar dos palabras con estos significados.

Que es de los demás → J E N A O → A J E N O

Aliviar la tristeza → N S O A R C O L → C O N S U E L O

7 Subraya las palabras que significan lo mismo que **ayudar**.

prestar

correr

socorrer

atraer

asistir

acudir

abrazar

auxiliar

● Ahora escribe los nombres que corresponden a esas palabras. Sigue el modelo.

ayudar → ayuda

socorrer

→

socorroasistir

→

asistenciaauxiliar

→

auxilio

8 Reflexiona. ¿Cómo se llama la persona cuya profesión consiste en prestar socorro a los demás? Escribe.

S O C O R R I S T A

9 Vamos a jugar al **laberinto de la compasión**. Lee el texto.

Nada más entrar, a la izquierda, hay un murciélago con un ala rota. Si sigues avanzando de frente, al llegar a la parte inferior encuentras a un dragón que está lanzando llamas lleno de ira. Aquí, debes girar a la izquierda. Al cabo de unos pasos, hay un dragón desorientado, un patito que ha perdido a su mamá y un anciano leyendo el periódico. Al final del pasillo giras a la izquierda y te encuentras una pecera: hay dos peces fuera, intentando respirar.

● Subraya los nombres de los seres que despiertan tu compasión.

10 Responde a las siguientes preguntas sobre el laberinto de la compasión.

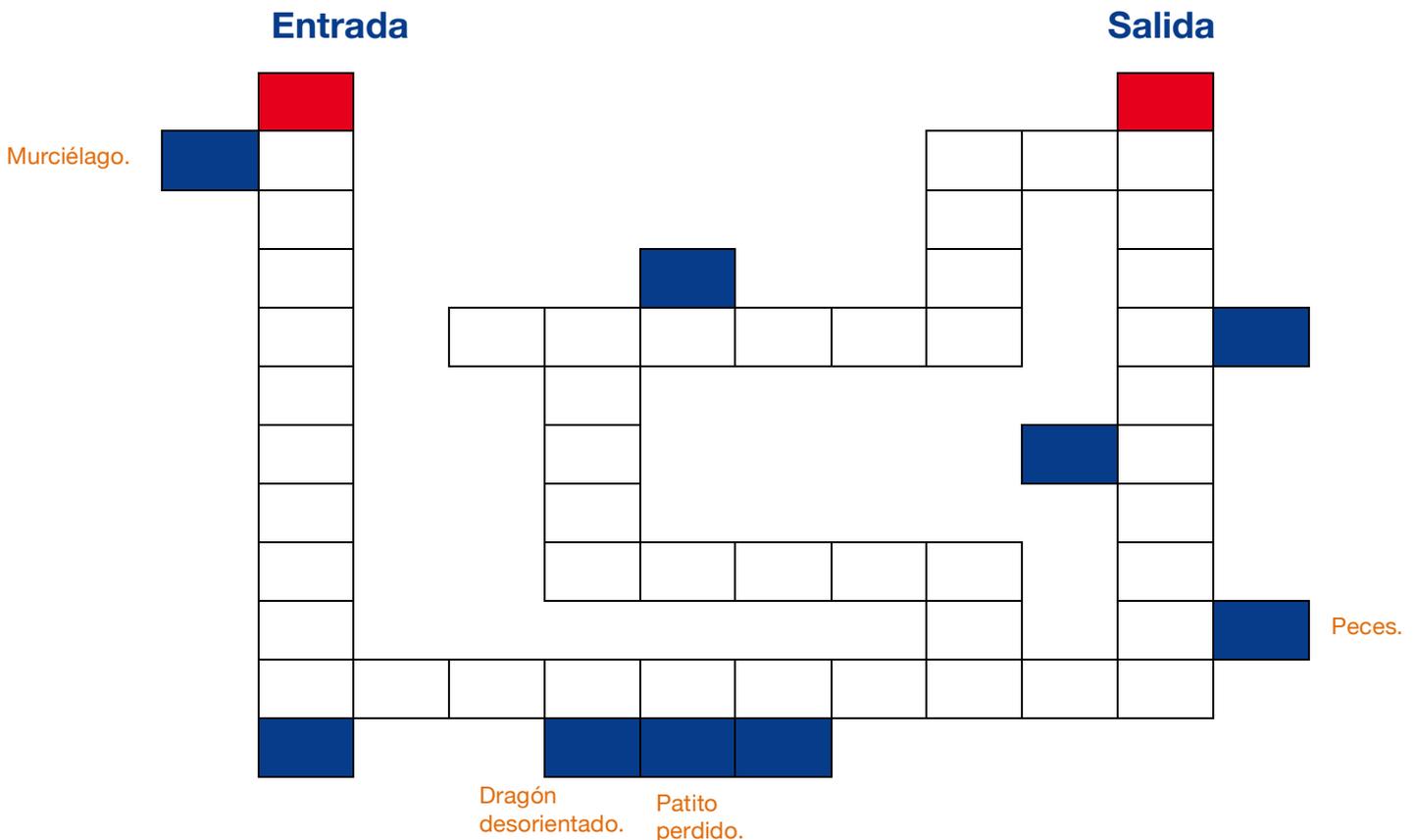
- ¿Por qué despiertan tu compasión los seres cuyo nombre has subrayado?

Respuesta orientativa: Porque están en una situación desgraciada.

- ¿Cómo los ayudarías?

Respuesta orientativa: Se puede vendar al murciélago, indicarle el camino al dragón, buscar a la mamá del pollito y meter a los peces en la pecera.

- Ahora ubica los personajes en el laberinto. El color rojo indica la entrada y la salida. El color azul indica los lugares donde puede haber personajes.



11 Ponte en la piel de los personajes de la ilustración de las páginas 32-33 del EMOCIONARIO. ¿Qué crees que pensaron? Escribe.

Respuesta libre.



A red-outlined thought bubble containing three horizontal lines for writing.



A red-outlined thought bubble containing three horizontal lines for writing.



A red-outlined thought bubble containing three horizontal lines for writing.



Compasión

OBSERVACIONES

Las fichas de actividades del EMOCIONARIO forman parte del itinerario *Di lo que sientes*. Para obtener más información sobre el itinerario y acceder a más fichas y a otros materiales adicionales, por favor, entra en www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/di_lo_que_sientes.html.

Nota: Las respuestas tienen carácter orientativo.



Gratitud

1 Observa la ilustración de las páginas 92-93 del EMOCIONARIO y responde las preguntas.

● ¿Cómo crees que se sienten los personajes? ¿Por qué?

Respuesta orientativa: Todos parecen felices y satisfechos.

Tienen una expresión de satisfacción.

● ¿Tienen motivos para estar agradecidos? ¿Cuáles?

Respuesta orientativa: Sí: tienen regalos, plantas, compañía, amigos, alimentos...

2 ¿Qué crees que se están diciendo los dos conejitos? Inventa un diálogo entre ellos.

Respuesta libre.



3 Escribe qué palabras y expresiones usas para dar las **gracias**.

Respuesta orientativa: ¡Muchas gracias! ¡Te lo agradezco!

4 Completa el crucigrama con palabras de la familia de **gratitud**.

	1		3						4					
2	A	G	R	A	D	E	C	I	M	I	E	N	T	O
	G		G						N					
	R		R						G					
	A		A						R					
	D		D						A					
	E		E						T					
	C		C						O					
	I		E											
	D		R											
	O													

- 1** Que muestra gratitud.
- 2** Muestra de gratitud.
- 3** Mostrar gratitud.
- 4** Que no agradece los beneficios recibidos, desagradecido.

5

Responde las siguientes preguntas sobre el EMOCIONARIO.

- ¿Qué has aprendido con el EMOCIONARIO? ¿Te parece útil? ¿Por qué?

Respuesta libre.

- ¿Cómo lo conseguiste? (¿Te lo regalaron? ¿Lo compraste?).

- ¿Qué ilustraciones te han gustado más? ¿Por qué?

Respuesta libre.

- ¿Qué textos te han gustado más? ¿Por qué?

Respuesta libre.

6

Ahora averigua a quién tienes que agradecer por el EMOCIONARIO y escribe.

- ¿Quién lo escribió? Rafael R. Valcárcel y Cristina Núñez.

- ¿Quién hizo tus ilustraciones favoritas? _____

Respuesta libre.

- ¿Quién lo publicó? Palabras Aladas.

- ¿Quién te lo consiguió? Respuesta libre.

7 Prueba a completar una página del *Diario de la gratitud*. Escribe lo siguiente. **Respuesta libre.**

● Fecha:

● Tres emociones que has experimentado hoy y en qué circunstancias:

1.

2.

3.

● Tres motivos para estar agradecido:

1.

2.

3.

8

Escribe qué hay en tu propio Palacio Feliz y dibújalo.

Respuesta libre.



Afán de mejora

1 Describe la ilustración de las páginas 66-67 de AMAR. **Respuesta libre.**

2 Indica tres formas de hacer que el ejercicio que está practicando el personaje sea más fácil. **Respuesta libre.**

1.

2.

3.

3 Piensa en cómo eres tú y completa la tabla. **Respuesta libre.**

lo hago bien	Puedo mejorar

4 Ahora explica qué crees que necesitas hacer para mejorar en esas cosas. **Respuesta libre.**

5 Lee el texto de la página 66 de AMAR. A continuación, indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F).

F El afán de mejora es algo que debemos aprender, no lo tenemos por naturaleza.

V A veces, el afán de mejora no está activo en nosotros.

V Gracias a las personas que nos aman podemos despertar nuestro afán de mejora.

F Cultivar nuestro afán de mejora no tiene consecuencias más allá de nuestro propio ser.

● Ahora, corrige las oraciones falsas.

El afán de mejora es natural. // Los efectos de nuestro afán de mejora se extiende hacia nuestros seres queridos.

6 ¿Qué quiere decir que **el afán de mejora está adormecido**? Rodea.

Que solo actúa cuando nosotros estamos durmiendo.

Que sus efectos están disminuidos o casi no aparecen.

Que causa un gran cansancio.

● Ahora, subraya las palabras que tienen el mismo significado que **adormecido**.

entumecido sosegado aletargado silencioso

● ¿Qué otro significado tiene la palabra **adormecido**? Escribe una oración ejemplificándolo. **Respuesta libre.**

7 Completa las oraciones con palabras de la familia de **mejora**.

mejorar**mejorable****desmejorado****mejoría**

- Este paciente ha experimentado una notable **mejoría**: ya puede caminar solo y sin ayudas.
- Para sacar un 10 en Matemáticas todavía necesitas **mejorar** un poco.
- He visto a Saúl bastante **desmejorado**: estaba pálido y muy delgado.
- Tu trabajo es bueno, pero también es **mejorable**: has olvidado incluir algunos aspectos importantes.

8 Lee el significado de la palabra **respaldar** y reescribe la siguiente oración con tus palabras: **Respuesta libre**.

respaldar.**1. Apoyar, proteger, garantizar.**

Deseamos respaldar nuestra buena imagen con nuestros actos.

9 Busca en el texto palabras que sean sinónimas de estas.

- **disminuir** → **reducir**
- **arrojar** → **tirar**
- **agradar** → **deleitar**

10 Escribe tres maneras en que podrías evitar que se te olvidara doblar el pijama por las mañanas. **Respuesta libre.**

1.

2.

3.

11 Lee la definición de **afán** y marca la oración que te parezca verdadera al respecto.

afán.

1. Esfuerzo o gran empeño.

2. Deseo intenso o aspiración.

Un deseo y un afán son lo mismo.

El afán es más potente que el deseo.

12 ¿Cómo ayuda la mirada de las personas que nos aman a despertar nuestro afán de mejora? Rodea.

Ayuda porque nos sentimos vigilados y por eso intentamos hacer las cosas mejor.

Ayuda porque queremos corresponder a la visión positiva que tienen de nosotros.

Ayuda porque esas personas nos alientan a mejorar.

13 Explica qué consecuencias tiene nuestro afán de mejora en las personas cercanas a nosotros. **Respuesta libre.**

4 ¿Quiénes tienen deseo de superación? Subraya sus nombres.

- A Sebastián se le dan muy bien las matemáticas y también el baloncesto. Quiere mejorar sus tiros libres.
- Francisco ha sacado un nueve en Lengua y está muy contento. Le parece que es una nota inmejorable.
- Susana ha sacado un nueve en Matemáticas y está pensando cómo hacer para sacar un diez la próxima vez.

5 Ahora, responde estas preguntas sobre la actividad anterior.

- ¿En qué tiene afán de mejora Sebastián?

En el baloncesto.

- ¿Qué puede hacer Sebastián para mejorar sus tiros libres?

Respuesta libre.

- ¿Y Susana para mejorar su nota de Matemáticas?

Respuesta libre.

6 Escribe dos cosas en las que quieras mejorar este mes. Pasado un mes, comprueba si lo has logrado. **Respuesta libre.**

Quiero mejorar en...	¿lo he conseguido?
1.	1.
2.	2.
fecha: __/__/____	fecha: __/__/____



Colaboración

Observa la ilustración de las páginas 58-59 de AMAR y responde a estas preguntas.

¿Qué están haciendo los animales?

Montar una guirnalda entre dos árboles.

¿Crees que si no estuvieran todos juntos podrían hacer esa tarea? ¿Por qué?

Respuesta libre.

2

Escribe tres cosas que puedes hacer tú solo. **Respuesta libre.**

1.

2.

3.

3

Ahora escribe tres cosas que solo puedes hacer con la colaboración de otras personas. **Respuesta libre.**

1.

2.

3.

4 Lee el texto de la página 58 de Amar. A continuación, subraya las palabras que significan lo mismo que **colaborar**.

cooperar

explicar

simular

trabajar

contribuir

ayudar

asumir

5 Gracias a la **colaboración**, ¿qué podemos combatir?

La soledad y el aburrimiento.

- Pon ejemplos para justificar tu respuesta.

Respuesta libre.

6 ¿Por qué se dice que el buen colaborador es un **superhéroe invisible**?

- Porque realiza todas las tareas en un tiempo récord.
- Porque contribuye a realizar una tarea, pero no destaca entre los demás.**
- Porque necesita tener grandes cualidades y poderes para poder realizar las tareas.

7 Reflexiona y explica cómo la colaboración te puede ayudar a mejorar tus habilidades. **Respuesta libre.**

8

Lee las acepciones de la palabra **remedio** y luego escribe junto a cada oración el número de acepción que le corresponda.

remedio.**1. Medio o procedimiento para solucionar un daño.****2. Corrección.****3. Ayuda o alivio de una necesidad.**

- 1** Juanito no se encuentra bien, necesita un remedio contra el dolor de estómago.
 - 3** Tras la muerte de su mascota, Laura y Elisa encontraron un gran remedio montando a caballo.
 - 2** Últimamente estás llegando tarde al colegio todos los días: es preciso que pongas remedio a esta conducta.
- Ahora, indica con qué sentido está empleada la palabra en el texto.

Con el sentido número 1.

9

La palabra **colaborador** es un adjetivo que designa a **la persona que colabora**. Utiliza el sufijo **-dor** para formar otros adjetivos con los siguientes significados:

- Que abrasa → **abrasador**
- Que admira → **admirador**
- Que agota → **agotador**
- Que compite → **competidor**
- Que conmueve → **conmovedor**
- Que consume → **consumidor**

10 ¿Por qué crees que colaborar hace que te sientas útil?

Respuesta libre.

11 Indica qué tareas comunes realizáis en casa colaborando.

Respuesta libre.

Tarea	Colaboradores	Qué hace cada uno

2 Lee la situación y resuelve las tareas.

A la hora de la cena, todo está muy organizado en casa de los Pereira: mientras papá hace la comida, Jenaro, de 11 años, lava la fruta de postre. Luisa y Paula, las gemelas de 6 años, ponen la mesa. Mamá aprovecha para descansar un poco, ya que justo acaba de llegar a casa. Mientras, escuchan música. Luego, Jenaro recoge la mesa, mamá saca la basura con las gemelas y papá friega los cacharros.

- Indica qué tareas realiza cada persona:

Papá → **hacer la comida y fregar los cacharros**

Mamá → **sacar la basura**

las gemelas → **poner la mesa y sacar la basura**

Jenaro → **lavar la fruta y recoger la mesa**

- ¿Crees que se divierten haciendo estas tareas juntos? ¿Por qué?

Respuesta libre.

- ¿Te parece que la distribución de tareas es justa?

Respuesta libre.

- ¿Hay en tu casa alguna tarea que podríais organizar de manera similar? ¿Cuál?

Respuesta libre.



Empatía

Observa la ilustración de las páginas 48-49 de AMAR. ¿Qué crees que está ocurriendo? Marca.

- Una familia de coatíes le da comer a un ocelote que está encerrado.**
- Un ocelote ha llegado para robar comida a una familia de coatíes.
- Una reja separa a los coatíes del ocelote porque siempre se disputan la comida.

2 Escribe lo que crees que ha sucedido como si fueras el ocelote. Luego, dibújalo como si fueras él. ¿Qué es exactamente lo que ve? ¿Cómo se siente? **Respuesta libre.**

3 Lee el texto de la página 48 de AMAR y responde a estas preguntas.

- ¿En qué consiste la empatía?

En ponerse en la piel del otro.

- ¿La empatía que sientes puede aumentar? ¿Cómo?

Leyendo, viendo películas, interesándose por los personajes. Jugando.

- ¿Qué importancia tiene la otra persona y lo que siente para una persona empática?

Mucho, siempre los tiene presentes.

4 En el texto aparece la expresión **ponerse en la piel de otro**. ¿Qué crees que significa? Rodea.

Acercarse a la otra persona y abrazarla para hacer que se sienta mejor.

Imaginarsé cuál es la situación del otro y cómo puede sentirse.

5 Lee estas otras expresiones que emplean la palabra **piel** y relaciona cada una con su significado.

- **dejarle la piel** → ser muy travieso y revoltoso.
- **ser de la piel del diablo** → librarse de un peligro.
- **salvar la piel** → esforzarse mucho en algo.

6 ¿Qué palabra del texto significa **necesitar, precisar, requerir forzosamente**? Escribe.

X I G R I E → EXIGIR

7

Lee la definición de **distar** y escribe junto a cada oración el número de acepción que le corresponda.

distar.

1. Estar apartado o a cierta distancia en el tiempo o en el espacio.

2. Diferenciarse notablemente una cosa o persona de otra.

- 1 El colegio dista trescientos metros de nuestra casa.
 - 2 La alegría que sintió mi primo al verme distaba mucho de la cara enfurruñada que puso su hermano.
- ¿Con cuál de los dos sentidos está empleada la palabra en el texto?

Con el segundo.

- De acuerdo con eso, ¿los consejos que comienza con «Yo en tu lugar...» son empáticos o no?

No.

8

Relaciona cada una de estas palabras del texto con su definición.

- **limitación** → intenso deseo de conseguir algo.
- **anhelo** → impedimento que dificulta el desarrollo de algo.
- **capacidad** → aptitud que nos posibilita realizar algo.

9

¿Por qué crees que jugar a intercambiar los papeles de los miembros de la familia puede hacer que se desarrolle la empatía?

Respuesta libre.

10 Lee lo que cuenta Josemi y las reacciones a su situación. Luego, responde a las preguntas.

Josemi

Hoy me he caído en el patio del colegio. No lo he podido evitar y, tres segundos después de la caída, me he echado a llorar. Y parecía que nada podía calmarme...

Respuesta 1

Una de las maestras, Samantha, le ha dicho: «Cálmate, Josemi, no es para tanto. Total, ha sido una caída de nada. Ya pasó. Levántate, suénate y ponte a jugar con los demás».

Respuesta 2

Su amiga Olivia le dice: «Josemi, estás muy nervioso, ¿verdad? Claro, te has caído y quizás te duele algo. ¿Puede ser?». Luego, lo ha abrazado porque se ha dado cuenta de que necesitaba consuelo.

- ¿Quién trata de poner palabras a lo que le pasa a Josemi?

Su amiga Olivia.

- ¿Quién muestra entender cómo se siente Josemi?

Su amiga Olivia.

- ¿Cuál de las dos personas demuestra empatía hacia Josemi?

Su amiga Olivia.

Escribe una pequeña historia sobre los tres coatíes que le ofrecen comida al ocelote (ilustración de las páginas 48-49 de AMAR). Intenta mostrar en ella que los coatíes empatizan con el ocelote. **Respuesta libre.**



Nota: Las respuestas tienen carácter orientativo.



Entrega

1

Lee el texto sobre la **entrega** de la página 64 de VALORES DE ORO y elige la definición que corresponda.

- La entrega es el deseo de hacer algo solo si eso no impide hacer otras cosas.
- La entrega es un deseo de hacer algo, que desaparece cuando surgen las dificultades.
- La entrega es el deseo de hacer algo poniendo todo el empeño que sea necesario.

2

¿Qué significa **renunciar**? Lee la situación y luego marca las características que tiene **renunciar**.

Juan quiere hacerle un regalo a su hermano pequeño. Lo que más desea su hermano es el pijama de Juan. Por eso, Juan ha renunciado a él y se lo ha regalado a su hermano.

- Renunciar consiste en dejar o abandonar algo.
- La renuncia es algo a lo que nos obliga otra persona.
- La renuncia se hace de forma voluntaria.

● Ahora escribe una definición de **renunciar**.

Respuesta orientativa: Renunciar a algo es privarse de
algo de forma voluntaria.

3 ¿Alguna vez has renunciado algo? Explica a qué y por qué lo hiciste.

Respuesta libre.

4 ¿Cuál de estas expresiones te parece que se relaciona mejor con entrega? Subraya.

Entregarse a algo es dedicarse a ello...

- en cuerpo y alma. con dos dedos de frente.
- con mucha cara. con la mosca detrás de la oreja.

● ¿Sabes qué significan las otras expresiones? Explícalas.

Con dos dedos frente: con sensatez. Con mucha cara: _____
sin vergüenza, con descaro. Con la mosca detrás de _____
la oreja: con suspicacia, sospechando. _____

5 ¿A qué actividades estarías tú dispuesto a entregarte? ¿A qué renunciarías por ellas?

Respuesta libre.

6

Lee los horarios de actividades de estas dos personas y responde las preguntas.

Lucía		Sergio	
9:00-14:00	Clases de pintura	8:00-15:00	Trabajo en la oficina
16:00-18:00	Visitas a museos	16:00-17:00	Pádel
19:00-21:00	Trabajo creativo en casa	17:30-18:30	Recados
21:00-21:30	Tertulia sobre arte con amigos	18:30-21:00	Cine, teatro o descanso

- ¿Qué tienen en común las actividades que realiza Lucía?

Todas están relacionadas con el arte.

- ¿Quién de estas dos personas está entregada a algo? ¿A qué? Justifica tu respuesta.

Lucía. Al arte. Porque todas sus actividades están centradas en un tema: el arte.

7

¿Cómo representarías la entrega? Dibuja o busca una fotografía que te parezca adecuada y pégala aquí.

Respuesta libre.

Nota: Las respuestas tienen carácter orientativo.



Resistencia

1

Lee la definición de **resistencia** (página 64 de VALORES DE ORO) e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F).

- V La resistencia es una especie de fuerza.
- F La resistencia es una cualidad solo de nuestra mente.
- V La resistencia te ayuda a soportar las dificultades.
- V Existe la resistencia física.
- V Resistir es no dejarse vencer por las dificultades.

2

Analiza la imagen de la página 65 de (página 58 de VALORES DE ORO) y responde a las preguntas. **Respuestas orientativas.**

● ¿Frente a qué resiste la hormiga?

Frente al viento y frente al peso de la hoja.

● ¿Crees que le supone un esfuerzo? ¿Por qué?

Sí, porque ella es muy pequeña y pesa poco.

3

Completa la tabla con información del texto (página 64 de VALORES DE ORO). Luego añade tú un ejemplo más. **Respuesta libre.**

Muestras de resistencia física	Muestras de resistencia mental
Cargar las bolsas de la compra.	Esperar para tomar helado.

4 Escribe cinco actividades o acciones en las que necesitas **resistencia**.

Respuesta orientativa: Para correr durante media hora seguida. Para subir una montaña. Para hacer bien un examen muy largo. Para resolver un problema de matemáticas muy difícil. Para ganar una partida de ajedrez.

5 Ahora anota cómo puedes mejorar tú tu **resistencia**. Respuesta libre.

Resistencia física	Resistencia mental

● Anota dos actividades que requieran mucha resistencia física.

Respuesta orientativa: El alpinismo y el submarinismo.

● Anota dos actividades que requieran mucha resistencia mental.

Respuesta orientativa: Una operación de cirugía.

Participar en una Olimpiada Matemática.

6 Completa el crucigrama con palabras de la familia de **resistencia**.

			2									
		1	R									
3	I	R	R	E	S	I	S	T	I	B	L	E
		E		S								
		S		I								
		I		S								
		S		T								
		T		I								
		E		R								
		N										
		T										
		E										

1. Que resiste.
2. Tolerar, aguantar, sufrir.
3. Se dice de algo frente a lo cual no se puede oponer resistencia.

7 ¿Qué tipo de **resistencia** crees que necesitan más? Subraya según el código. **Respuesta orientativa.**

- Resistencia física
- Resistencia mental

bombero doctor psicólogo maestro músico
piloto periodista albañil camarero pescador

● De todos, ¿quién crees que necesita más resistencia física?
 ¿Y mental? ¿Por qué?

Respuesta orientativa: Física: el bombero, pues puede necesitar
Hacer grandes esfuerzos físicos. Mental: el piloto, pues puede
tener que soportar mucha tensión.