

Confía

> en tus <

capacidades

> y trabaja <
> para <

desarrollarlas.



Tu
ACTITUD

puede

CAMBIAR

la forma en que

VIVES

este CURSO.

NO importa

como

empiezas,

sino como

decides

avanzar.



Pregunta,
investiga,
descubre
y
atrévete
a intentarlo.

Este curso,

atrévete

➤ a descubrir ➤

➤ de lo que ➤

eres capaz.



La
CONSTANCIA
convierte
los **PEQUEÑOS**
AVANCES
en
GRANDES
RESULTADOS.

El
respeto

nos permite

aprender

y crecer

juntos.



Aprender

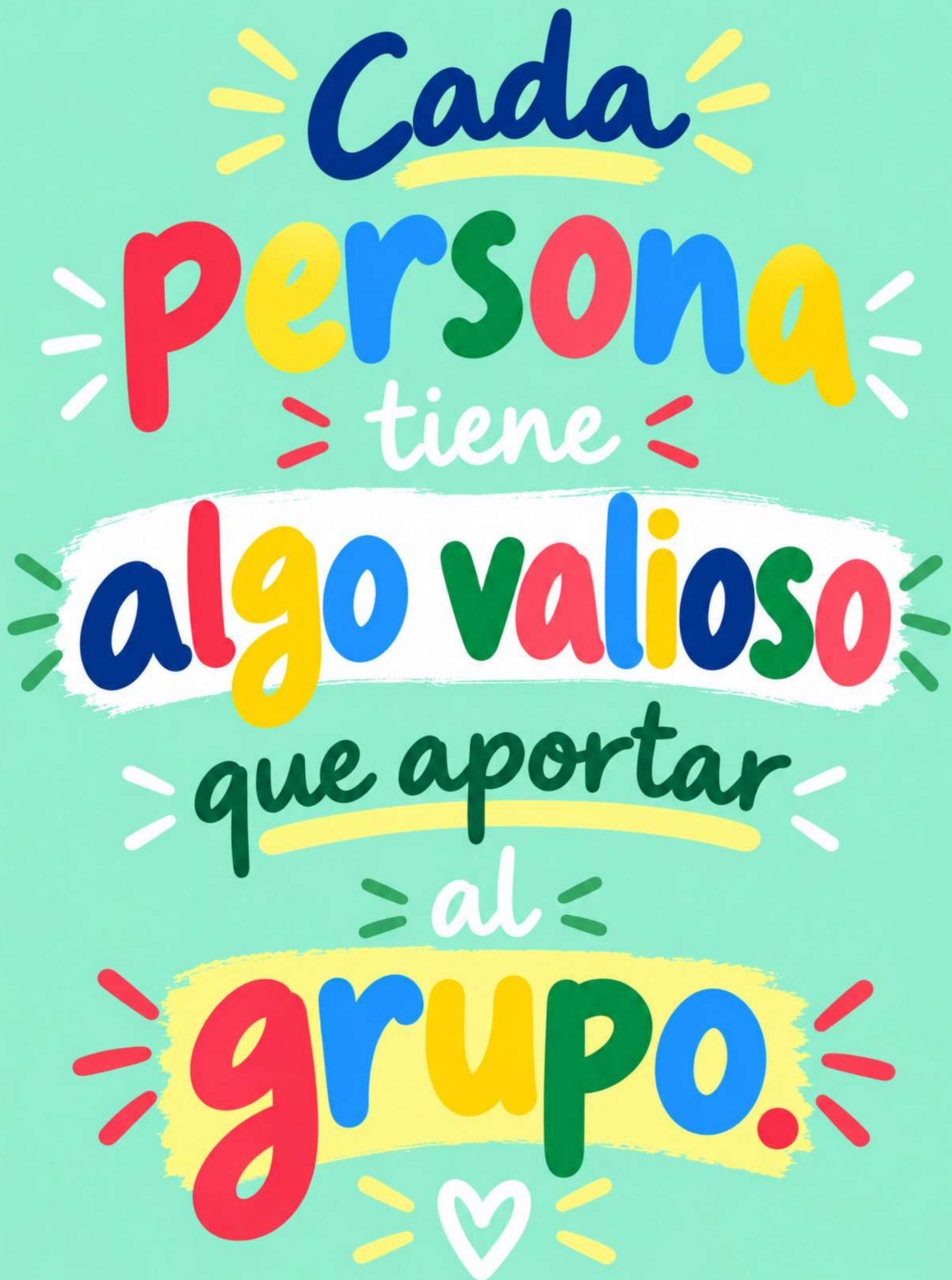
es un

camino,

no una

carrera.

Cada
persona
tiene
algo valioso
que aportar
al
grupo.



The image features a teal background with the text 'Cada persona tiene algo valioso que aportar al grupo.' written in a playful, hand-drawn style. The words are in various colors: 'Cada' is dark blue, 'persona' is multi-colored (red, yellow, blue, green, red, blue, yellow), 'tiene' is white, 'algo valioso' is multi-colored (dark blue, red, yellow, blue, green, red, blue, yellow, green, red), 'que aportar' is dark green, 'al' is white, and 'grupo.' is multi-colored (red, blue, yellow, green, blue). The text is decorated with sunburst symbols in yellow, white, and red. A white heart symbol is at the bottom center.

Equivocarse
también
forma
parte
del
aprendizaje.

No te
compara
con los demás:

compara
tu PROGRESO
con el de

ayer.

 No tienes que

 SABERLO 

 todo, 

Solo estar

 dispuesto a 

 APRENDER 

Tu
ESFUERZO
de hoy
construye
tus
OPORTUNIDADES
de mañana. ♥

Cada día

> es una <

oportunidad

> para <

aprender

algo nuevo.



Los
GRANDES
LOGROS
comienzan
= con =
pequeños
PASOS

IDEAS HOY, LOGROS MAÑANA

MIS OBJETIVOS para este año

Pequeños objetivos, grandes logros

Este año quiero aprender...

Este año quiero mejorar en...

Al finalizar el trimestre, revisaré mis objetivos y reconoceré mis avances.

Nombre: Curso: Fecha:

recursoseso.com

Tú puedes

NUEVOS RETOS MISMAS GANAS

MIS OBJETIVOS para este año

Pequeños pasos, grandes cambios

Este año quiero atreverme a...

Este año quiero ser más constante en...

Al finalizar el trimestre, revisaré mis objetivos y reconoceré mis avances.

Nombre: Curso: Fecha:

recursoseso.com

Tú puedes

Sueña Planifica Actúa Consigue

MIS OBJETIVOS para este año

Pequeños pasos, grandes resultados

Este año quiero superar...

Este año quiero descubrir...

Al finalizar el trimestre, revisaré mis objetivos y reconoceré mis avances.

Nombre: Curso: Fecha:

recursoseso.com

Tú puedes

Cree en ti Todo es posible

MIS OBJETIVOS para este año

Pequeños esfuerzos también logran grandes cambios

Este año quiero aportar a mi clase...

Este año quiero sentirme orgulloso/a de...

Al finalizar el trimestre, revisaré mis objetivos y reconoceré mis avances.

Nombre: Curso: Fecha:

recursoseso.com

Tú puedes

Cuidar Aprender Mejorar Disfrutar Conseguir

MIS OBJETIVOS para este año

Pequeños pasos, grandes cambios

Este año quiero cuidar más...

Este año quiero conseguir...

Al finalizar el trimestre, revisaré mis objetivos y reconoceré mis avances.

Nombre: Curso: Fecha:

recursoseso.com

Tú puedes

MIS OBJETIVOS para este año

Nombre: Curso: Fecha:

recursoseso.com

NORMAS DE CONVIVENCIA

Un aula mejor es responsabilidad de todos y todas

Respeto
Diálogo
Convivencia
Aprendizaje

1

Nos tratamos con respeto.

Hablamos con educación y respetamos a todas las personas.

2

Escuchamos cuando alguien habla.

Prestamos atención y respetamos los turnos de palabra.

3

Valoramos las diferencias.

Cada persona tiene su forma de aprender, pensar y expresarse.

4

Participamos de forma responsable.

Nos implicamos en las actividades y contribuimos al trabajo del grupo.

5

Resolvemos los conflictos mediante el diálogo.

Expresamos lo que sentimos, escuchamos y buscamos soluciones.

6

Cuidamos el bienestar de los demás.

Evitamos burlas, insultos y comportamientos que puedan hacer daño.

7

Respetamos el tiempo de aprendizaje.

Llegamos preparados, seguimos las indicaciones y evitamos interrupciones innecesarias.

8

Pedimos ayuda y ofrecemos ayuda.

Aprender juntos hace que el grupo sea más fuerte.

9

Asumimos nuestras responsabilidades.

Reconocemos nuestros errores y buscamos la manera de repararlos.

10

Construimos un aula en la que todos podamos aprender.

Nuestro comportamiento contribuye a crear un ambiente seguro, agradable y respetuoso.

CUIDAMOS EL MATERIAL Y EL AULA

Un espacio cuidado también nos hace aprender mejor

1

Utilizamos el material con responsabilidad.

Cada recurso tiene una función y debemos usarlo correctamente.

2

Mantenemos nuestro espacio limpio y ordenado.

Recogemos lo que utilizamos y dejamos el aula preparada para los demás.

3

Cuidamos los libros, mesas, sillas y equipos.

Evitamos golpes, pintadas y cualquier uso que pueda deteriorarlos.

4

Devolvemos cada material a su lugar.

Así facilitamos que todos puedan encontrarlo y utilizarlo.

5

Compartimos los recursos de forma responsable.

Respetamos los turnos y pensamos en las necesidades del grupo.

6

Avisamos si encontramos algún desperfecto.

Comunicar un problema a tiempo ayuda a solucionarlo.

7

Utilizamos los dispositivos digitales de forma adecuada.

Seguimos las indicaciones del profesorado y cuidamos los equipos.

8

Ahorramos recursos.

Hacemos un uso responsable del papel, el agua, la electricidad y otros materiales.

9

Respetamos los trabajos de nuestros compañeros.

No manipulamos ni deterioramos materiales o proyectos ajenos.

10

Dejamos el aula mejor de como la encontramos.

Cuidar nuestro entorno es una responsabilidad compartida.

Mis acciones también cuentan

NUESTRO COMPROMISO

Nos comprometemos a respetar a las personas, cuidar los materiales y contribuir a que nuestra aula sea un espacio donde todos podamos aprender y sentirnos bien.

Juntos aprendemos más

Mente
presente
Futuro
posible ♥

BIENESTAR EMOCIONAL

Cuidar tu bienestar también forma parte de tu aprendizaje.

Equilibrio
Hoy
Mañana
Siempre ♥

1 RECONOCE CÓMO TE ENCUENTRAS

- ✓ ¿Cómo me siento hoy?
- ✓ ¿Qué está influyendo en mi estado de ánimo?
- ✓ ¿Qué necesito en este momento?
- ✓ ¿Hay algo que pueda cambiar o gestionar?
- ✓ ¿Necesito descansar, organizarme o pedir apoyo?

No tienes que poder
con todo al mismo tiempo.

2 GESTIONAR EL ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés puede aparecer ante exámenes, entregas, decisiones importantes o situaciones personales. Reconocerlo y buscar estrategias de afrontamiento puede ayudarte a gestionarlo.



3 SEÑALES A LAS QUE PRESTAR ATENCIÓN



Dificultad para concentrarte.



Sensación de agobio o preocupación constante.



Irritabilidad o cambios en el estado de ánimo.



Cansancio o dificultades para descansar.



Tensión muscular o molestias físicas.



Sensación de no llegar a todo.

Estas señales pueden tener distintas causas. Si son intensas, persistentes o interfieren en tu vida diaria, consulta con un profesional sanitario o de orientación.

4 ESTRATEGIAS QUE PUEDEN AYUDARTE

Pequeños pasos,
grandes cambios.

1



Organiza tus tareas.

Distingue lo urgente de lo importante y establece prioridades realistas.

2



Divide los objetivos.

Transforma una tarea grande en pasos pequeños y alcanzables.

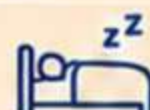
3



Haz pausas.

Alterna períodos de trabajo con descansos que te permitan recuperar la atención.

4



Cuida tu descanso.

Mantén horarios de sueño regulares y evita estudiar de forma habitual a costa de dormir.

5



Muévete.

La actividad física y los paseos pueden ayudarte a desconectar y mejorar tu bienestar.

6



Habla de lo que te preocupa.

Compartir una dificultad con alguien de confianza puede ayudarte a encontrar apoyo y nuevas perspectivas.

7



Evita comparaciones constantes.

Tu progreso no tiene que seguir el mismo ritmo que el de los demás.

8



Pide ayuda cuando la necesites.

No es necesario esperar a estar desbordado/a para buscar apoyo.

5 HÁBITOS QUE CUIDAN MI BIENESTAR



Dormir lo suficiente.



Mantener una alimentación variada y regular.



Realizar actividad física.



Organizar el tiempo de estudio y descanso.



Reservar momentos para actividades que disfruto.



Mantener relaciones sociales positivas.



Establecer límites saludables con las pantallas.



Reconocer mis avances sin exigirme perfección.



Pedir ayuda cuando algo me supera.

Hábitos hoy,
una mejor
versión de
mañana. ♥

6 MI PLAN PERSONAL DE BIENESTAR

Una señal de que necesito descansar es...

Una actividad que me ayuda a desconectar es...

Una persona a la que puedo acudir es...

Un hábito que quiero mejorar este trimestre es...

Una pequeña acción que puedo empezar hoy es...

Yo
también
importo ♥

Cuidarte no es perder tiempo: es una parte importante de tu vida y de tu aprendizaje.

recursoseso.com

Mismos retos
Más bienestar
Grandes metas ♥



¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO UNA EMOCIÓN ES MUY INTENSA?

Sentir también forma parte del proceso



Pequeñas acciones pueden hacer una gran diferencia

1

HAGO UNA PAUSA



Me detengo antes de reaccionar y, si es posible, me alejo un momento de la situación.

2

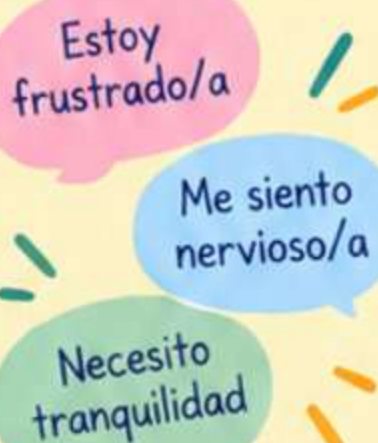
RESPIRO CON CALMA



Respiro de forma lenta y cómoda durante unos instantes, sin forzar la respiración.

3

PONGO NOMBRE A LO QUE SIENTO



Intento identificar la emoción.

4

OBSERVO MI CUERPO



Me pregunto si tengo tensión, cansancio, hambre, dolor o necesito descansar.

5

CAMBIO DE ACTIVIDAD



Si es posible, camino un poco, estiro el cuerpo, dibujo, escribo o realizo una actividad tranquila.

6

ORDENO MIS PENSAMIENTOS



Me pregunto: «¿Qué ha ocurrido?», «¿Qué estoy pensando?» y «¿Qué puedo hacer ahora?».

7

BUSCO UNA SOLUCIÓN PEQUEÑA



Divido el problema en pasos y elijo una acción que pueda realizar en este momento.

8

HABLO CON ALGUIEN



Puedo acudir a un compañero/a de confianza, mi tutor/a, el orientador/a o una persona adulta de referencia.

9

ME DOY TIEMPO



No tengo que resolverlo todo inmediatamente. Algunas emociones necesitan tiempo para disminuir.

10

PIDO AYUDA SI LA NECESITO



Si una emoción me desborda, se mantiene durante mucho tiempo o afecta a mi vida diaria, buscar apoyo es una decisión importante.

Regular una emoción no significa dejar de sentirla, sino aprender a responder de una forma que nos cuide a nosotros y a los demás.



ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA



AQUÍ TAMBIÉN CRECEMOS

Más calma



Más bienestar



Mejores decisiones



Un aula más feliz

recursoseso.com