



Taller de comprensión lectora y creatividad 1: Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación

CUADERNO PARA EL ALUMNO



Colabora:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE

Taller de comprensión lectora y creatividad 1: Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación

CUADERNO PARA EL ALUMNO

Nombre:



Colabora:



Equipo de trabajo y coordinación de la edición:

DOWN ESPAÑA: Mónica Díaz Orgaz, Adriana González-Simancas Sanz, Agustín Matía Amor

DOWN HUESCA: Elías Vived Conte

DOWN LLEIDA: Eva Betbesé Mullet

Fotografías:

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

Edita:

DOWN ESPAÑA con la colaboración del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

Depósito Legal: M-31228-2012

Diseño, maquetación e impresión
ZINK soluciones creativas

Impreso en papel FSC



Presentación

Querido amigo:

Tú sabes lo importante que es la autonomía personal en la vida de las personas. El desarrollo de la autonomía personal permite hacer las cosas por uno mismo y reduce la dependencia de los demás.

También las habilidades sociales resultan fundamentales en el desarrollo personal. Tener una buena relación con los demás va a garantizar disfrutar de un buen grupo de amigos. Y tener un buen grupo de amigos es una de las cosas más importante en la vida.

Otra cuestión de gran interés lo constituye el mantener un comportamiento adecuado en las diferentes situaciones que vivimos. Un comportamiento basado en el respeto de los demás y en el cumplimiento de las normas que existen en todos los lugares y que nos indican cómo debemos comportarnos y qué cosas no debemos hacer. Un comportamiento basado en la libertad, en la inteligencia y en la responsabilidad. Este comportamiento es lo que denominamos autorregulación.

Pues bien, autonomía personal, habilidades sociales y autorregulación son habilidades que se pueden aprender y se pueden mejorar cada día. Requieren, como todo aprendizaje, interés y un poco de esfuerzo. Todas y cada una de las personas pueden seguir desarrollando estas habilidades. Es lo que se pretende con la lectura de los textos cuyos contenidos están relacionados con Habilidades Sociales, Autonomía Personal y Autorregulación.

Estamos seguros de que considerarás la importancia de tu implicación, que seas parte activa del programa y que seguirás las indicaciones que tanto profesores como padres puedan realizar sobre estos aspectos. Pero lo más importante va a resultar tu compromiso y tus deseos de mejorar. Estamos seguros de que lo lograrás.

Cómo valorar tu progreso

Un aspecto en el que puedes colaborar es en la valoración de tu progreso. Como vas a ver, en cada texto para la lectura se trabajan, además de la comprensión lectora, tres objetivos:

- el primero relacionado con la autonomía personal,
- el segundo relacionado con las habilidades sociales y
- el tercero relacionado con la autorregulación.

Para valorar tu aprendizaje con respecto a estos objetivos, te proponemos una ficha de valoración en la que están escritos los objetivos de cada texto y a su lado tres columnas que indican el resultado de tu progreso:

- conseguido totalmente,
- conseguido parcialmente, o
- en proceso de aprendizaje.

Tu tarea va a consistir en lo siguiente: marcar con una X en la columna que corresponda a tu situación con respecto a cada objetivo. Es decir, marcarás una X en la columna “Conseguido totalmente” si ese objetivo lo cumples correctamente. Pondrás la X en la columna de “Conseguido parcialmente” si el objetivo se cumple correctamente, aunque no se realiza en todas ocasiones o es necesario recordártelo o bien falta muy poco para realizarlo correctamente. O bien pondrás la X en la columna de “En proceso de aprendizaje” si el objetivo todavía no se ha cumplido correctamente. Podrás contar con la colaboración de tus padres a la hora de poner las X.

Con esta práctica aprenderás a valorar tu funcionamiento personal y a través de la experiencia seguro que conseguirás resultados positivos. ¡Ánimo y adelante!

Contenidos

Objetivos y valoración de mi progreso en habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación.

UNIDAD DIDÁCTICA 1. Me lavo los dientes	10
UNIDAD DIDÁCTICA 2. Juego con mis amigos	11
UNIDAD DIDÁCTICA 3. La relación con mis padres	12
UNIDAD DIDÁCTICA 4. Me pongo los zapatos	13
UNIDAD DIDÁCTICA 5. Razono mis acciones	14
UNIDAD DIDÁCTICA 6. Evito los accidentes del hogar	18
UNIDAD DIDÁCTICA 7. Autonomía en la alimentación	19
UNIDAD DIDÁCTICA 8. Cuento lo que me pasa	20
UNIDAD DIDÁCTICA 9. Cuando me siento mal	21
UNIDAD DIDÁCTICA 10. Hago la cama	22
UNIDAD DIDÁCTICA 11. Saludo a los demás	26
UNIDAD DIDÁCTICA 12. La relación con mis amigos	27
UNIDAD DIDÁCTICA 13. Limpio el calzado	28
UNIDAD DIDÁCTICA 14. Palabras y gestos	29
UNIDAD DIDÁCTICA 15. Emociones, pensamientos y conductas	30

UNIDAD DIDÁCTICA 16. Limpio los muebles	34
UNIDAD DIDÁCTICA 17. Doy las gracias	35
UNIDAD DIDÁCTICA 18. Controlo el volumen de voz	36
UNIDAD DIDÁCTICA 19. Me desplazo por las calles con autonomía	37
UNIDAD DIDÁCTICA 20. Consecuencias de la conducta	38
UNIDAD DIDÁCTICA 21. Normas en el aula	42
UNIDAD DIDÁCTICA 22. Puedo hacer zumos	43
UNIDAD DIDÁCTICA 23. Defiendo mis derechos	44
UNIDAD DIDÁCTICA 24. Cuido el monte	45
UNIDAD DIDÁCTICA 25. Normas en la familia	46

Objetivos y valoración
de mi progreso

Unidades 1-5

Texto 1

A continuación vas a ver los objetivos del texto 1. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

ME LAVO LOS DIENTES SIN NECESIDAD DE RECORDÁRMELO.

APRENDO A PEDIR Y DEJAR LOS OBJETOS PERSONALES (MATERIAL ESCOLAR, LIBROS, DISCOS, JUGUETES...).

UTILIZO LAS PAPELERAS EN LAS CALLES, PARQUES Y LOCALES PÚBLICOS.

Texto 2

A continuación vas a ver los objetivos del texto 2. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

ME LAVO LA CABEZA Y LA SECO CON LA TOALLA Y/O SECADOR.

ACEPTO JUGAR CON LOS COMPAÑEROS. APRENDO A UNIRME AL JUEGO CON OTROS. RESPONDO CORRECTAMENTE CUANDO OTROS COMPAÑEROS SE QUIEREN UNIR AL JUEGO.

RESPETO LAS NORMAS Y PROHIBICIONES ESTABLECIDAS EN LUGARES PÚBLICOS.

Texto 3

A continuación vas a ver los objetivos del texto 3. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

ME VISTO Y ME DESNUDO SOLO, SIN AYUDA.

IDENTIFICO CUÁL ES MI ESTADO DE ÁNIMO Y EL DE LOS DEMÁS.

MANTENGO UN COMPORTAMIENTO ADECUADO EN LA RELACIÓN CON MIS PADRES, BASADO EN EL AMOR, EN LA COMPRENSIÓN, EN EL RESPETO Y LA COLABORACIÓN.

Texto 4

A continuación vas a ver los objetivos del texto 4. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

ME PONGO Y ME QUITO LOS ZAPATOS, CON UNA MÍNIMA AYUDA PARA LAS LAZADAS.

EXPRESO DE FORMA ADECUADA EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y AFECTOS EN SITUACIONES INTERPERSONALES.

MANTENGO UN COMPORTAMIENTO RESPONSABLE CON LOS HERMANOS, ABUELOS Y OTROS FAMILIARES.

Texto 5

A continuación vas a ver los objetivos del texto 5. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

LLEVO LA ROPA USADA A LA CESTA DE LA ROPA SUCIA.

SOY CAPAZ DE RAZONAR O ARGUMENTAR MIS ACCIONES.

RESPETO LAS NORMAS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL COLEGIO Y ACTÚO CORRECTAMENTE EN EJERCICIOS PRÁCTICOS DE AUTOPROTECCIÓN Y EVACUACIÓN SIMULADA.

Valoración de mi progreso

Texto	OBJETIVOS	RESULTADOS CONSEGUIDOS		
		Totalmente	Parcialmente	En aprendizaje
1	Lavarme los dientes sin necesidad de recordármelo.			
	Aprender a pedir y dejar los objetos personales (material escolar, libros, discos, juguetes...).			
	Utilizar las papeleras en las calles, parques y locales públicos.			
2	Lavarme la cabeza y secarla con la toalla y/o secador.			
	Aceptar jugar con los compañeros. Aprender a unirme al juego con otros. Responder correctamente cuando otros compañeros se quieren unir al juego.			
	Respetar las normas y prohibiciones establecidas en lugares públicos.			
3	Vestirme y desnudarme solo, sin ayuda.			
	Identificar cuál es mi estado de ánimo y el de los demás.			
	Mantener un comportamiento adecuado en la relación con mis padres, basado en el amor, en la comprensión, en el respeto y la colaboración.			

UNIDADES 1-5

Valoración de mi progreso

Texto	OBJETIVOS	RESULTADOS CONSEGUIDOS		
		Totalmente	Parcialmente	En aprendizaje
4	Ponerme y quitarme los zapatos, con una mínima ayuda para las lazadas.			
	Expresar de forma adecuada emociones, sentimientos y afectos en situaciones interpersonales.			
	Mantener un comportamiento responsable con los hermanos, abuelos y otros familiares.			
5	Llevar la ropa usada a la cesta de la ropa sucia.			
	Ser capaz de razonar o argumentar mis acciones.			
	Respetar las normas y medidas de seguridad y prevención de accidentes en el colegio y actuar correctamente en ejercicios prácticos de autoprotección y evacuación simulada.			

Objetivos y valoración
de mi progreso

Unidades 6-10

Texto 6

A continuación vas a ver los objetivos del texto 6. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

COLGAR LA ROPA (CAMISAS, VESTIDOS O PANTALONES)
EN PERCHAS DENTRO DEL ARMARIO Y GUARDAR LA ROPA
LIMPIA EN LOS LUGARES DESTINADOS A ELLO.

HACER PETICIONES O SOLICITAR AYUDA A OTRAS
PERSONAS Y HACER FAVORES O PRESTAR AYUDA.
PERMITIR QUE ME AYUDEN CUANDO LO NECESITE.

CONOCER Y TOMAR LAS MEDIDAS ADECUADAS DE
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR (EN LA
COCINA, EN EL BAÑO, EN OTROS LUGARES DE LA CASA).

Texto 7

A continuación vas a ver los objetivos del texto 7. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

COMER SOLO UTILIZANDO ADECUADAMENTE LA CUCHARA, EL TENEDOR Y EL CUCHILLO.

MIRAR DIRECTAMENTE A ALGUIEN QUE ME ESTÁ HABLANDO.

HACER UN USO RESPONSABLE DE TELÉFONOS, TELEVISIÓN, ORDENADOR, VIDEO CONSOLAS Y OTROS ELEMENTOS TECNOLÓGICOS.

Texto 8

A continuación vas a ver los objetivos del texto 8. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

UTILIZAR LA SERVILLETA CUANDO SE REQUIERA, SIN RECORDÁRMELO.

RELATAR VIVENCIAS O SENSACIONES PERSONALES.

LEER Y COMPRENDER LA FECHA DE CADUCIDAD DE LOS PRODUCTOS.

Texto 9

A continuación vas a ver los objetivos del texto 9. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

PONER LA MESA Y RETIRAR LOS PLATOS Y OTRAS VAJILLAS DE LA MESA DESPUÉS DE LA COMIDA Y PASAR UN PAÑO SOBRE LA MESA PARA DEJARLA LIMPIA.

INICIAR, MANTENER Y TERMINAR CONVERSACIONES DE FORMA ADECUADA.

IDENTIFICAR SITUACIONES QUE NOS PUEDEN PRODUCIR MALESTAR (IRA, ANSIEDAD, TRISTEZA, ESTRÉS...).

Texto 10

A continuación vas a ver los objetivos del texto 10. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

HACER LA CAMA Y RETIRAR DE LA CAMA LAS SÁBANAS SUCIAS Y LAS FUNDAS DE LAS ALMOHADAS CUANDO ESTÁN SUCIAS.

IDENTIFICAR PROBLEMAS INTERPERSONALES QUE TENGO CUANDO ME RELACIONO CON OTROS CHICOS.

COMPORTARME CÍVICAMENTE EN LUGARES DE GRAN AFLUENCIA DE PÚBLICO.

Valoración de mi progreso

Texto	OBJETIVOS	RESULTADOS CONSEGUIDOS		
		Totalmente	Parcialmente	En aprendizaje
6	Colgar la ropa (camisas, vestidos o pantalones) en perchas dentro del armario y guardar la ropa limpia en los lugares destinados a ello.			
	Hacer peticiones o solicitar ayuda a otras personas y hacer favores o prestar ayuda. Permitir que me ayuden cuando lo necesite.			
	Conocer y tomar las medidas adecuadas.			
7	Comer solo utilizando adecuadamente la cuchara, el tenedor y el cuchillo.			
	Mirar directamente a alguien que me está hablando.			
	Hacer un uso responsable de teléfonos, televisión, ordenador, video consolas y otros elementos tecnológicos.			

UNIDADES 6-10

Valoración de mi progreso

Texto	OBJETIVOS	RESULTADOS CONSEGUIDOS		
		Totalmente	Parcialmente	En aprendizaje
8	Utilizar la servilleta cuando se requiera, sin recordármelo.			
	Relatar vivencias o sensaciones personales.			
	Leer y comprender la fecha de caducidad de los productos.			
9	Poner la mesa y retirar los platos y otras vajillas de la mesa después de la comida y pasar un paño sobre la mesa para dejarla limpia.			
	Iniciar, mantener y terminar conversaciones de forma adecuada.			
	Identificar situaciones que nos pueden producir malestar (ira, ansiedad, tristeza, estrés...).			
10	Hacer la cama y retirar de la cama las sábanas sucias y las fundas de las almohadas cuando están sucias.			
	Identificar problemas interpersonales que tengo cuando me relaciono con otros chicos.			
	Comportarme cívicamente en lugares de gran afluencia de público.			

Objetivos y valoración
de mi progreso

Unidades 11-15

Texto 11

A continuación vas a ver los objetivos del texto 11. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

DUCHARME SOLO SIN AYUDA.

SALUDAR CON “HOLA” O “ADIÓS” A LA GENTE QUE CONOZCO.

SABER GUARDAR TURNOS Y FILAS EN LOS SITIOS EN QUE ES ADECUADO HACERLO.

Texto 12

A continuación vas a ver los objetivos del texto 12. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

ESCOGER LA ROPA SEGÚN LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS, HORA DEL DÍA, ESTACIÓN DEL AÑO Y LUGAR A DONDE SE VA, CON SUPERVISIÓN.

DESARROLLAR LA EMPATÍA COMO COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS.

COMPORTARME CORRECTAMENTE CON LOS AMIGOS Y COMPAÑEROS (DEL COLEGIO, DEL BARRIO, ETC.).

Texto 13

A continuación vas a ver los objetivos del texto 13. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

LIMPIAR LOS ZAPATOS CON BETÚN SÓLIDO O LÍQUIDO Y COLOCARLOS EN BALDAS O ARMARIOS DISPUESTOS PARA TAL FIN.

RECHAZAR LA AYUDA DE LOS DEMÁS, DE FORMA ADECUADA, CUANDO SOY CAPAZ DE HACER ALGO POR MÍ MISMO.

RESPETAR LOS CONSEJOS Y NORMAS DE SEGURIDAD Y LAS SEÑALES E INDICACIONES DE PELIGRO ESTABLECIDAS EN LUGARES PÚBLICOS Y DE COMÚN UTILIZACIÓN.

Texto 14

A continuación vas a ver los objetivos del texto 14. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

ABRIR LATAS DE APERTURA DE ANILLA (P.E., UNA LATA DE REFRESCO) Y ABRIR ENVASES DE CONTENIDO LIQUIDO CON UNA TIJERA O CON LA MANO (P.E. CAJAS DE LECHE O DE ZUMO).

ACOMPañAR LA EXPRESIÓN VERBAL CON MENSAJES GESTUALES ADECUADOS.

HACER UN USO RESPONSABLE DE PARQUES Y JARDINES, RESPETANDO LAS PLANTAS.

Texto 15

A continuación vas a ver los objetivos del texto 15. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

PREPARAR UN BOCADILLO CON PAN DE MOLDE O DE UNA BARRA.

ESCRIBIR UNA NOTA O RECADO AVISANDO DE ALGO.

IDENTIFICAR LAS EMOCIONES Y LOS PENSAMIENTOS QUE PUEDEN PROVOCAR COMPORTAMIENTOS INADECUADOS.

Valoración de mi progreso

Texto	OBJETIVOS	RESULTADOS CONSEGUIDOS		
		Totalmente	Parcialmente	En aprendizaje
11	Ducharme solo sin ayuda.			
	Saludar con “hola” o “adiós” a la gente que conozco.			
	Saber guardar turnos y filas en los sitios en que es adecuado hacerlo.			
12	Escoger la ropa según las condiciones meteorológicas, hora del día, estación del año y lugar a donde se va, con supervisión.			
	Desarrollar la empatía como comprensión de las emociones de los demás.			
	Comportarme correctamente con los amigos y compañeros (del colegio, del barrio, etc.).			
13	Limpiar los zapatos con betún sólido o líquido y colocarlos en baldas o armarios dispuestos para tal fin.			
	Rechazar la ayuda de los demás, de forma adecuada, cuando soy capaz de hacer algo por mí mismo.			
	Respetar los consejos y normas de seguridad y las señales e indicaciones de peligro establecidas en lugares públicos y de común utilización.			

UNIDADES 11-15

Valoración de mi progreso

Texto	OBJETIVOS	RESULTADOS CONSEGUIDOS		
		Totalmente	Parcialmente	En aprendizaje
14	Abrir latas de apertura de anilla (p.e., una lata de refresco) y abrir envases de contenido líquido con una tijera o con la mano (p.e. cajas de leche o de zumo).			
	Acompañar la expresión verbal con mensajes gestuales adecuados.			
	Hacer un uso responsable de parques y jardines, respetando las plantas.			
15	Preparar un bocadillo con pan de molde o de una barra.			
	Escribir una nota o recado avisando de algo.			
	Identificar las emociones y los pensamientos que pueden provocar comportamientos inadecuados.			

Objetivos y valoración
de mi progreso

Unidades 16-20

Texto 16

A continuación vas a ver los objetivos del texto 16. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

LIMPIAR EL POLVO DE LOS MUEBLES CON UN TRAPO Y UN PRODUCTO DE LIMPIEZA ADECUADO.

GENERAR DIVERSAS ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN A UN PROBLEMA Y/O CONFLICTO INTERPERSONAL Y ELEGIR LA MÁS ADECUADA.

UTILIZAR CORRECTAMENTE EL TRANSPORTE PÚBLICO.

Texto 17

A continuación vas a ver los objetivos del texto 17. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

CERRAR LA BOLSA DE BASURA Y COLOCARLA EN UN CONTENEDOR O EN UN LUGAR ADECUADO EN LA CALLE.

DAR LAS GRACIAS CUANDO PROCEDE.

MANTENER UN COMPORTAMIENTO CORRECTO EN LOS SERVICIOS COMUNITARIOS (CENTROS DE SALUD, BIBLIOTECAS, CORREOS, ADMINISTRACIONES, ETC.).

Texto 18

A continuación vas a ver los objetivos del texto 18. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

CONOCER Y DESPLAZARSE SOLO EN RECORRIDOS FAMILIARES (P.E., DESDE MI CASA A CASA DE FAMILIARES O AMIGOS O AL COLEGIO).

SABER PEDIR DISCULPAS ADECUADAMENTE.

MANTENER UN VOLUMEN DE VOZ ADECUADO EN LAS RELACIONES CON LOS DEMÁS.

Texto 19

A continuación vas a ver los objetivos del texto 19. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

CONOCER Y DESPLAZARME SOLO POR LAS CALLES PRÓXIMAS A MI CASA.

LOGRAR UN AUTOCONOCIMIENTO DE MÍ MISMO, LA IDENTIDAD PERSONAL Y EL AUTOCONCEPTO. SABER RECONOCER MIS CUALIDADES.

CONOCER LAS NORMAS BÁSICAS DEL PEATÓN QUE GARANTICEN SU SEGURIDAD.

Texto 20

A continuación vas a ver los objetivos del texto 20. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

COMPROBAR EL ASPECTO PERSONAL EN EL ESPEJO DESPUÉS DE ASEARME Y PREOCUPARME POR LA IMAGEN PERSONAL.

TENER EN CUENTA LAS CONSECUENCIAS DE MI CONDUCTA Y LA DE LOS DEMÁS EN SITUACIONES DE CONFLICTO INTERPERSONAL.

CONOCER ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LA TENSIÓN QUE NOS PUEDEN PROVOCAR ALGUNAS SITUACIONES.

Valoración de mi progreso

Texto	OBJETIVOS	RESULTADOS CONSEGUIDOS		
		Totalmente	Parcialmente	En aprendizaje
16	Limpiar el polvo de los muebles con un trapo y un producto de limpieza adecuado.			
	Generar diversas alternativas de solución a un problema y/o conflicto interpersonal y elegir la más adecuada.			
	Utilizar correctamente el transporte público.			
17	Cerrar la bolsa de basura y colocarla en un contenedor o en un lugar adecuado en la calle.			
	Dar las gracias cuando procede.			
	Mantener un comportamiento correcto en los servicios comunitarios (centros de salud, bibliotecas, correos, administraciones, etc.).			

UNIDAD 16-20

Valoración de mi progreso

Texto	OBJETIVOS	RESULTADOS CONSEGUIDOS		
		Totalmente	Parcialmente	En aprendizaje
18	Conocer y desplazarse solo en recorridos familiares (p.e., desde mi casa a casa de familiares o amigos o al colegio).			
	Saber pedir disculpas adecuadamente.			
	Mantener un volumen de voz adecuado en las relaciones con los demás.			
19	Conocer y desplazarme solo por las calles próximas a mi casa.			
	Lograr un autoconocimiento de mí mismo, la identidad personal y el autoconcepto. Saber reconocer mis cualidades.			
	Conocer las normas básicas del peatón que garanticen su seguridad.			
20	Comprobar el aspecto personal en el espejo después de asearme y preocuparme por la imagen personal.			
	Tener en cuenta las consecuencias de mi conducta y la de los demás en situaciones de conflicto interpersonal.			
	Conocer algunas estrategias para reducir la tensión que nos pueden provocar algunas situaciones.			

Objetivos y valoración
de mi progreso

Unidades 21-25

Texto 21

A continuación vas a ver los objetivos del texto 21. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

CAMBIAR LA ROPA INTERIOR POR INICIATIVA PROPIA CON LA PERIODICIDAD ADECUADA Y CUANDO ESTÁ SUCIA.

ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD CUANDO SE COMETE UN ERROR.

CONOCER Y RESPETAR LAS NORMAS DE FUNCIONAMIENTO DEL AULA.

Texto 22

A continuación vas a ver los objetivos del texto 22. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

HACER ZUMOS CON UN EXPRIMIDOR MANUAL O ELÉCTRICO Y TOSTAR EL PAN EN UN TOSTADOR.

RECHAZAR PETICIONES POCO RAZONABLES.
DECIR “NO” DE FORMA APROPIADA.

CONOCER Y RESPETAR LAS NORMAS DE FUNCIONAMIENTO DEL CENTRO ESCOLAR.

Texto 23

A continuación vas a ver los objetivos del texto 23. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

BARRER CON LA ESCOBA LA SUCIEDAD, RECOGERLA Y PASAR LA FREGONA SOBRE EL SUELO DE MI HABITACIÓN Y DE OTRAS HABITACIONES.

SABER DEFENDER ADECUADAMENTE LOS PROPIOS DERECHOS Y LOS DE LOS DEMÁS.

EVITAR LAS CONDUCTAS AGRESIVAS (FÍSICAS Y VERBALES).

Texto 24

A continuación vas a ver los objetivos del texto 24. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

COMPROBAR SI VIENEN COCHES ANTES DE CRUZAR LA CALLE, CRUZARLA POR LOS PASOS DE PEATONES, MIRANDO A AMBOS LADOS ANTES DE CRUZAR UNA CALLE SIN SEÑALES DE TRÁFICO O CRUZARLA CON RAPIDEZ CUANDO EL SEMÁFORO ESTÁ EN VERDE.

SABER CONCERTAR CITAS.

NO TIRAR BASURA EN EL MONTE CUANDO SALIMOS DE EXCURSIÓN.

Texto 25

A continuación vas a ver los objetivos del texto 25. Vas a escribirlos en una hoja, recortarlos y pegarlos en el corcho de la habitación, para que recuerdes durante la semana las cosas que tienes que esforzarte en cumplir.

LLEVAR EL CARNÉ DE IDENTIDAD Y LAS LLAVES CUANDO SALGO DE CASA.

PONER EN PRÁCTICA LA SOLUCIÓN ELEGIDA Y EVALUAR LOS RESULTADOS OBTENIDOS.

CONOCER Y RESPETAR LAS NORMAS DE FUNCIONAMIENTO DE LA FAMILIA.

Valoración de mi progreso

Texto	OBJETIVOS	RESULTADOS CONSEGUIDOS		
		Totalmente	Parcialmente	En aprendizaje
21	Cambiar la ropa interior por iniciativa propia con la periodicidad adecuada y cuando está sucia.			
	Aceptar la responsabilidad cuando se comete un error.			
	Conocer y respetar las normas de funcionamiento del aula.			
22	Hacer zumos con un exprimidor manual o eléctrico y tostar el pan en un tostador.			
	Rechazar peticiones poco razonables. Decir “no” de forma apropiada.			
	Conocer y respetar las normas de funcionamiento del centro escolar.			
23	Barrer con la escoba la suciedad, recogerla y pasar la fregona sobre el suelo de mi habitación y de otras habitaciones.			
	Saber defender adecuadamente los propios derechos y los de los demás.			
	Evitar las conductas agresivas (físicas y verbales).			

UNIDADES 21-25

Valoración de mi progreso

Texto	OBJETIVOS	RESULTADOS CONSEGUIDOS		
		Totalmente	Parcialmente	En aprendizaje
24	Comprobar si vienen coches antes de cruzar la calle, cruzarla por los pasos de peatones, mirando a ambos lados antes de cruzar una calle sin señales de tráfico o cruzarla con rapidez cuando el semáforo está en verde.			
	Saber concertar citas.			
	No tirar basura en el monte cuando salimos de excursión.			
25	Llevar el carné de identidad y las llaves cuando salgo de casa.			
	Poner en práctica la solución elegida y evaluar los resultados obtenidos.			
	Conocer y respetar las normas de funcionamiento de la familia.			

Taller de comprensión lectora y creatividad 1: Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación

CUADERNO PARA EL ALUMNO



www.sindromedown.net

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería Asalsido · Down El Ejido · Down Cádiz Lejeune · Besana Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Barbate Asiquipu · Asodown · Cedown · Asociación Down Jeréz Aspanido Fundación Down Jeréz Aspanido Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva Aones · Down Jaen y Provincia · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Asidoser Asociación Síndrome de Down de Sevilla y Provincia · Aspanri-Down · Asociación Síndrome de Down de Sevilla **ARAGÓN:** Down Huesca Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Asnimo Asociación Síndrome de Down Baleares · Down Menorca Fundación Síndrome de Down de las Islas Baleares **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Fundabem · Asociación Síndrome de Down de Burgos · Down León Amidown · Down Palencia · Asdopa Down Salamanca · Down Segovia Asidos · Down Valladolid · Down Zamora **CASTILLA-LA MANCHA:** Down Castilla la Mancha · Down Ciudad Real Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Toledo Asociación Valdepeñas ADOWN **CATALUÑA:** Down Catalunya · Fundació Projecte Aura · Down Sabadell Associació Andi · Down Girona Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundación Talita Barcelona · Fundación Catalana Síndrome de Down · Barcelona Down **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Fundhex · Iberdown de Extremadura **GALICIA:** Down Galicia · Down Coruña · Down Ferrol Teima Asociación Down Compostela · Fundación Down Compostela · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra “Xuntos” · Down Vigo **MADRID:** Apadema · C.E.E. María Corredentora · Fundación Apracor · Prodis **MURCIA:** Down Murcia Aynar · Fundown · Assido Murcia Águilas Down · Asido Cartagena **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Álava Isabel Orbe · Aguidown Asociación Guipuzcoana para el Síndrome de Down **LA RIOJA:** Arsidown Down Rioja **C. VALENCIANA:** Asindown Asociación Síndrome de Down de Valencia Fundación Asindown · Down Alicante · Asociación de Padres de Niños con Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down de Castellón

Síguenos en:

