



MANUAL ESCOLAR · 3° DE PRIMARIA

10 Valores para la Vida

¡Vamos a crecer juntos!

Autoestima

Orden

Empatía

Solidaridad

Responsabilidad

Amistad

Perseverancia

Respeto

Honestidad

Tolerancia

"Instruye al niño en su camino,
y aun cuando fuere viejo,
no se apartará de él."

— Proverbios 22:6

✦ Un manual pedagógico para aprender jugando · 8-9 años ✦

Autora: Mtra. Vanessa Cristina Pirillo Mezzetti · Lic. en Educación · Maestría en Pedagogía



¡Hola, soy **Estrellita!**

Tu amiga en este manual ✨

Yo te voy a acompañar en un viaje muy especial. Vamos a descubrir juntos **10 valores** que Dios quiere que vivamos cada día en la **escuela**, en **casa** y con nuestros **amigos**.

Cada valor tiene **2 páginas**: una para **aprender** y otra para **vivirlo**. ¡Prepárate, va a ser una aventura increíble!



Mi ficha personal

Escribe tus datos con tu mejor letra



Nombre:

.....

Tengo:

.....

Grupo:

.....

Maestra(o):

.....

Mi escuela:

.....

♥ Lo que más me gusta hacer:

.....

.....

👨👩👧 Mi familia son:

.....

.....

Los 10 valores

que vamos a aprender juntos



VALOR 01
Autoestima



VALOR 02
Orden



VALOR 03
Empatía



VALOR 04
Solidaridad



VALOR 05
Responsabilidad



VALOR 06
Amistad



VALOR 07
Perseverancia



VALOR 08
Respeto



VALOR 09
Honestidad



VALOR 10
Tolerancia



Autoestima

Me valoro tal como soy

”

Ama a tu prójimo como a ti mismo.

— Mateo 22:39

● ¿Qué es autoestima?

La autoestima es el amor propio que me permite reconocer que soy valioso tal como soy. Aceptar mis fortalezas y también las cosas que puedo mejorar me da confianza para enfrentar los retos de cada día.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando me hablo con amabilidad, sobre todo si cometí un error.
- ✓ Cuando defiendo mis opiniones sin miedo a ser diferente.
- ✓ Cuando celebro mis logros aunque sean pequeños.

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Autoestima.

Autoestima

en mi día a día



Mi reto en la escuela

Escribe una 'carta a mí mismo' explicándote 5 cosas que admiras de ti. Guárdala y léela cuando te sientas desanimado.



Mi reto en casa

Junto a tu familia, arma un 'mural de logros' donde cada uno escriba algo bueno que hizo esta semana. Cuélguenlo en un lugar visible.



¿Viví este valor esta semana?

LUN

☐

MAR

☐

MIÉ

☐

JUE

☐

VIE

☐

☞ Marca con una ✓ cada día que lo viviste



Escribe o dibuja: ¿cuándo viviste hoy este valor?



Orden

Un lugar para cada cosa, un tiempo para cada cosa

"

Hágase todo decentemente y con orden.

— 1 Corintios 14:40

● ¿Qué es orden?

El orden es una forma de cuidar mi tiempo, mis cosas y mi espacio. Cuando tengo hábitos ordenados, puedo dedicar más energía a lo que me gusta y a las personas que quiero.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando planifico mi día antes de dormir.
- ✓ Cuando separo mis cuadernos por materia.
- ✓ Cuando tengo un lugar fijo para llaves, mochila y zapatos.

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Orden.

Orden

en mi día a día



Mi reto en la escuela

Crea un 'horario semanal' con tus actividades escolares, tareas y tiempo libre. Pégallo en tu casa o en tu carpeta.



Mi reto en casa

Organiza tu escritorio o mesa de estudio con cajas o botes para cada tipo de material. Mantén ese orden toda la semana.



¿Viví este valor esta semana?

LUN



MAR



MIÉ



JUE



VIE



👉 Marca con una ✓ cada día que lo viviste



Escribe o dibuja: ¿cuándo viviste hoy este valor?

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Orden.



Empatía

Me pongo en los zapatos del otro

''

Gocen con los que están alegres; lloren con los que lloran.

— Romanos 12:15

● ¿Qué es empatía?

La empatía es la capacidad de ponerme en el lugar de otra persona para entender lo que siente. Escuchar con atención y sin juzgar es la mejor forma de mostrar empatía.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando pregunto a un amigo triste '¿quieres platicar?'.
- ✓ Cuando me alegro sinceramente por el éxito de otro.
- ✓ Cuando ayudo sin que me lo pidan porque veo que alguien lo necesita.

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Empatía.

Empatía

en mi día a día



Mi reto en la escuela

Durante una semana, observa a un compañero diferente cada día y anota en tu cuaderno cómo crees que se sintió: alegre, triste, cansado, contento.



Mi reto en casa

Elige a un familiar y hazle 3 preguntas sobre cómo estuvo su día. Escucha su respuesta completa antes de responder.



¿Viví este valor esta semana?

LUN

☐

MAR

☐

MIÉ

☐

JUE

☐

VIE

☐

✎ Marca con una ✓ cada día que lo viviste



Escribe o dibuja: ¿cuándo viviste hoy este valor?

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Empatía.



Solidaridad

Ayudar es una manera de amar

"Traten a los demás como quieren que ellos los traten a ustedes."

— Mateo 7:12

¿Qué es solidaridad?

Ser solidario es preocuparme por el bienestar de los demás y actuar para ayudarlos. Puedo dar tiempo, atención, compañía o cosas materiales, según lo que otros necesiten.

¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando ayudo a un compañero nuevo a integrarse.
- ✓ Cuando visito a alguien enfermo aunque solo sea un rato.
- ✓ Cuando participo en campañas escolares de ayuda.

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Solidaridad.

Solidaridad

en mi día a día



Mi reto en la escuela

Junto a tu maestra y tu grupo, planeen una acción solidaria (colecta de libros, cartas para un asilo, apoyo a un compañero). Cada uno aporta algo.



Mi reto en casa

Ofrécete a hacer una tarea en casa que normalmente hace otra persona (lavar los platos, sacar la basura), para descansar un día.



¿Viví este valor esta semana?

LUN



MAR



MIÉ



JUE



VIE



✎ Marca con una ✓ cada día que lo viviste



Escribe o dibuja: ¿cuándo viviste hoy este valor?

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Solidaridad.



Responsabilidad

Cumplir hoy me prepara para el mañana



El que es fiel en lo poco, también en lo mucho es fiel.

— Lucas 16:10

● ¿Qué es responsabilidad?

Ser responsable significa asumir mis compromisos y las consecuencias de mis actos.

Cuando cumplo con lo que me corresponde, mis papás y maestros pueden confiar en mí.

● ¿Cómo se ve?



Cuando organizo mi tarea sin que me estén recordando.



Cuando cuido lo que me prestan y lo devuelvo a tiempo.



Cuando reconozco un error y trato de repararlo.

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Responsabilidad.

VALOR 05 · VIVO

Responsabilidad

en mi día a día



Mi reto en la escuela

Anota 3 responsabilidades tuyas de esta semana (tarea, deber en el salón, cuidado personal) y marca con un ✓ cada día que las cumples.



Mi reto en casa

Escoge una responsabilidad nueva en casa que aún no tenías (regar plantas, dar de comer a la mascota) y cúmplela toda la semana.



¿Viví este valor esta semana?

LUN

☐

MAR

☐

MIÉ

☐

JUE

☐

VIE

☐

✎ Marca con una ✓ cada día que lo viviste



Escribe o dibuja: ¿cuándo viviste hoy este valor?

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Responsabilidad.



Amistad

Un amigo fiel es un tesoro

”

En todo tiempo ama el amigo, y es como un hermano en tiempo de angustia.

— Proverbios 17:17

● ¿Qué es amistad?

La amistad verdadera se construye con confianza, respeto y tiempo. Un buen amigo es aquel que está en los momentos alegres y también cuando las cosas son difíciles.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando guardo un secreto que me contaron.
- ✓ Cuando defiendo a un amigo aunque no esté presente.
- ✓ Cuando ayudo a un amigo con su tarea sin cobrarle nada.

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Amistad.

VALOR 06 · VIVO

Amistad

en mi día a día



Mi reto en la escuela

Haz una tarjeta de agradecimiento a un amigo, escribiéndole por qué es importante para ti. Entrégasela en persona.



Mi reto en casa

Invita a un amigo a tu casa a merendar, jugar o hacer tarea. Prepara algo especial (un dibujo, una galleta) para darle.



¿Viví este valor esta semana?

LUN



MAR



MIÉ



JUE



VIE



☞ Marca con una ✓ cada día que lo viviste



Escribe o dibuja: ¿cuándo viviste hoy este valor?

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Amistad.



Perseverancia

El esfuerzo diario da grandes resultados

"Ve a la hormiga, oh perezoso, mira sus caminos, y sé sabio.

— Proverbios 6:6

● ¿Qué es perseverancia?

Perseverar es continuar esforzándome aunque encuentre obstáculos. Como la hormiga que trabaja poquito a poco, yo también puedo lograr cosas grandes con constancia y paciencia.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando practico una operación matemática hasta entenderla.
- ✓ Cuando repito un ejercicio hasta hacerlo bien.
- ✓ Cuando estudio un poco cada día en lugar de todo al final.

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Perseverancia.

Perseverancia

en mi día a día



Mi reto en la escuela

Elige un tema que se te dificulte (una tabla de multiplicar, un dictado, un ejercicio) y practícalo 15 minutos diarios toda la semana.



Mi reto en casa

Aprende una habilidad nueva (armar rompecabezas, andar en bici, ayudar en la cocina). Practícala 3 veces esta semana.



¿Viví este valor esta semana?

LUN

☐

MAR

☐

MIÉ

☐

JUE

☐

VIE

☐

☞ Marca con una ✓ cada día que lo viviste



Escribe o dibuja: ¿cuándo viviste hoy este valor?

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Perseverancia.



Respeto

Respeto a los demás y a mí mismo

''

Honra a tu padre y a tu madre.

— Efesios 6:2

● ¿Qué es respeto?

El respeto es reconocer el valor de cada persona y tratarla con dignidad. Empiezo respetando las reglas, las opiniones diferentes, las cosas ajenas y también a mí mismo.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando pido las cosas por favor y las agradezco.
- ✓ Cuando cuido las plantas y a los animales.
- ✓ Cuando respeto las reglas del salón aunque no me estén viendo.

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Respeto.

VALOR 08 · VIVO

Respeto

en mi día a día



Mi reto en la escuela

Elabora, con tu grupo, 5 reglas de respeto para el salón. Cada uno se compromete a cumplirlas y ayudar a que se cumplan.



Mi reto en casa

Escribe una nota de agradecimiento a un familiar (papá, mamá, abuelo) por algo importante que hace por ti. Entrégasela con un abrazo.



¿Viví este valor esta semana?

LUN



MAR



MIÉ



JUE



VIE



☞ Marca con una ✓ cada día que lo viviste



Escribe o dibuja: ¿cuándo viviste hoy este valor?

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Respeto.



Honestidad

La verdad me hace libre

"Desechando la mentira, hable cada uno a su prójimo con verdad.

— Efesios 4:25

● ¿Qué es honestidad?

Ser honesto es actuar y hablar con la verdad siempre, incluso cuando cuesta trabajo. La honestidad construye confianza y me permite tener amistades y relaciones sinceras.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando reconozco un error aunque nadie lo haya visto.
- ✓ Cuando entrego dinero de cambio que sobra.
- ✓ Cuando cumplo mis promesas, aunque me cueste.

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Honestidad.

Honestidad

en mi día a día



Mi reto en la escuela

Reflexiona: ¿alguna vez has dicho una mentira? Escribe en tu cuaderno qué pasó y qué podrías hacer diferente la próxima vez. No lo tienes que compartir.



Mi reto en casa

Practica esta semana decir la verdad completa cuando te pregunten cómo hiciste algo (comer, tarea, jugar), incluso si no salió perfecto.



¿Viví este valor esta semana?

LUN

☐

MAR

☐

MIÉ

☐

JUE

☐

VIE

☐

👉 Marca con una ✓ cada día que lo viviste



Escribe o dibuja: ¿cuándo viviste hoy este valor?

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Honestidad.



Tolerancia

Diferentes pero todos importantes

”

*Bienaventurados los pacificadores, porque ellos
serán llamados hijos de Dios.*

— Mateo 5:9

● ¿Qué es tolerancia?

La tolerancia es aceptar y respetar que las personas son diferentes: en su forma de pensar, de vivir, de creer y de ser. La diversidad enriquece al mundo.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando escucho una opinión distinta sin enojarme.
- ✓ Cuando incluyo en mi grupo a alguien que suele quedar aparte.
- ✓ Cuando resuelvo diferencias con palabras y no con gritos.

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Tolerancia.

VALOR 10 · VIVO

Tolerancia

en mi día a día



Mi reto en la escuela

Con tu grupo, hagan un mural con dibujos que representen la diversidad: distintos países, familias, culturas y talentos.



Mi reto en casa

Si tienes una discusión con un hermano o familiar esta semana, propón: 'Hablemos con calma, cada quien puede pensar diferente y está bien'.



¿Viví este valor esta semana?

LUN



MAR



MIÉ



JUE



VIE



👉 Marca con una ✓ cada día que lo viviste



Escribe o dibuja: ¿cuándo viviste hoy este valor?

Actividad creativa: Haz un dibujo o una imagen relacionada con el valor de Tolerancia.

✦ MI PROMESA ✦

Mi compromiso

Yo,

prometo esforzarme **cada día** por vivir la **autoestima**, el **orden**, la **empatía**, la **solidaridad**, la **responsabilidad**, la **amistad**, la **perseverancia**, el **respeto**, la **honestidad** y la **tolerancia**,

porque quiero crecer como un niño que agrada a Dios. 🧡

Firma del alumno(a)

Firma de papá o
mamá

Firma de la maestra



✦ DIPLOMA ✦

Constructor de valores

Se otorga con mucho cariño a:

.....
.....

Por haber aprendido y practicado con esfuerzo y alegría los **10 valores** de este manual, y por comprometerse a **vivirlos cada día** en la escuela, en casa y con sus amigos.



¡Felicitaciones, campeón(a) de los valores! 🏆



Firma de la maestra

Firma de la directora

