



MANUAL ESCOLAR · 4° 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



¡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

Reconozco mi valor y mis áreas de mejora

”

Ama a tu prójimo como a ti mismo.

— Mateo 22:39

● ¿Qué es autoestima?

La autoestima es la percepción y el aprecio que tengo de mí mismo. Se construye reconociendo mis cualidades, aceptando mis limitaciones y esforzándome por crecer como persona.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando me esfuerzo por mejorar sin compararme con nadie.
- ✓ Cuando pido ayuda porque sé que no tengo que saberlo todo.
- ✓ Cuando me perdono a mí mismo después de un error.

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

VALOR 01 • VIVO

Autoestima

en mi día a día



Mi reto en la escuela

Escribe una lista de 10 cosas: 5 cualidades que tienes y 5 áreas donde quisieras crecer. Compártelo solo con tu maestra si quieres.



Mi reto en casa

Habla con tus papás sobre una meta personal que quieras lograr este mes. Pídeles apoyo y hagan juntos un plan de pasos.



¿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 Autoestima.



Orden

El orden me libera y me da más tiempo

”

Hágase todo decentemente y con orden.

— 1 Corintios 14:40

● ¿Qué es orden?

El orden no es solo tener las cosas acomodadas: es tener claridad en mis prioridades, mi tiempo y mis pensamientos. Un espacio ordenado ayuda a que mi mente también lo esté.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando planeo mi semana con anticipación.
- ✓ Cuando termino una tarea antes de empezar otra.
- ✓ Cuando ordeno mis archivos digitales y físicos.

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 'planificador semanal' donde separes: tareas escolares, tiempo de estudio, hobbies y descanso. Úsalo durante 2 semanas y ajusta lo que no funcione.



Mi reto en casa

Organiza tu clóset por temporadas o tipo de ropa. Dona lo que ya no usas. Mantén el orden por al menos 2 semanas.



¿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

Sentir con el otro me hace más humano

''

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

— Romanos 12:15

● ¿Qué es empatía?

La empatía es la capacidad de identificar y compartir las emociones de otra persona. No se trata solo de escuchar, sino de intentar comprender por qué alguien siente lo que siente.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando me pongo en el lugar de alguien antes de opinar de él.
- ✓ Cuando pregunto '¿cómo puedo ayudarte?' en lugar de asumir.
- ✓ Cuando valido las emociones de otros ('entiendo que te sientas así').

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

En equipo, escojan una situación difícil (un compañero nuevo, un problema familiar, una pérdida). Escriban 3 formas en que podrían mostrarle empatía a esa persona.



Mi reto en casa

Observa a tus papás durante la semana. Cuando notes que están cansados o preocupados, ofrécele algo concreto (un té, escucharlos, 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 Empatía.



Solidaridad

Actuar por los demás transforma comunidades

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

— Mateo 7:12

¿Qué es solidaridad?

Ser solidario es sentir el problema del otro como propio y actuar para aliviar su necesidad. La solidaridad no espera aplausos: se hace por convicción y por amor al prójimo.

¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando participo activamente en proyectos comunitarios.
- ✓ Cuando defiendo a alguien que está siendo tratado injustamente.
- ✓ Cuando comparto conocimiento con quien está aprendiendo.

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

Investiga una causa social (niños hospitalizados, animales abandonados, adultos mayores) y con tu equipo propongan un proyecto pequeño de apoyo.



Mi reto en casa

Habla con tus papás sobre alguna necesidad de tu colonia o comunidad. Propongan juntos una acción concreta (llevar despensa, visitar un asilo).



¿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

Soy dueño de mis actos y sus consecuencias



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

— Lucas 16:10

● ¿Qué es responsabilidad?

La responsabilidad implica asumir los resultados de mis decisiones, buenas o malas.

Cuando soy responsable, mis papás y maestros me dan más libertad porque saben que sabré manejarla.

● ¿Cómo se ve?



Cuando reconozco mis errores sin buscar culpables.



Cuando cumplo mis compromisos aunque nadie me vigile.



Cuando cuido lo que uso y lo devuelvo mejor de como lo recibí.

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

Junto a tu maestra, asume una responsabilidad importante para el grupo (organizar el material, coordinar una actividad, ayudar a un compañero). Sostenla 15 días.



Mi reto en casa

Pide a tus papás una tarea de mayor responsabilidad (cuidar a un hermano menor un rato, hacer una compra, cocinar algo simple). Cúmplela con excelencia.



¿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

Los verdaderos amigos suman, no restan

”

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

— Proverbios 17:17

● ¿Qué es amistad?

Un buen amigo me hace crecer, me acepta como soy, celebra mis triunfos y me acompaña en las dificultades. Elegir bien a mis amigos es una de las decisiones más importantes de la vida.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando le digo a un amigo la verdad, aunque no le guste.
- ✓ Cuando le pido perdón sin excusas cuando lo lastimé.
- ✓ Cuando lo apoyo aunque otros lo critiquen.

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

Reflexiona en tu cuaderno: ¿qué cualidades tienen mis mejores amigos? ¿Cuáles tengo yo como amigo? ¿En qué puedo mejorar? Comparte con la maestra si quieres.



Mi reto en casa

Escríbele una carta larga (mínimo una página) a tu mejor amigo o amiga, contándole por qué es importante en tu vida. Envíasela o entrégasela.



¿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

Cada intento es un aprendizaje

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

— Proverbios 6:6

● ¿Qué es perseverancia?

Perseverar es continuar aunque haya obstáculos, cambios de plan o momentos de duda. Los grandes logros no son de quienes tienen más talento, sino de quienes se esfuerzan con constancia.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando estudio un tema hasta dominarlo, no solo para pasar el examen.
- ✓ Cuando intento algo nuevo aunque tenga miedo a fallar.
- ✓ Cuando aprendo de cada error para no repetirlo.

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 una meta académica de este bimestre (mejorar en una materia, terminar un proyecto). Divide la meta en pasos semanales y ve marcando tu avance.



Mi reto en casa

Empieza a aprender algo por tu cuenta (tocar un instrumento, un deporte, cocinar). Dedícale al menos 3 veces por semana durante un mes.



¿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 es reconocer el valor del otro

”

Honra a tu padre y a tu madre.

— Efesios 6:2

● ¿Qué es respeto?

El respeto es la base de todas las buenas relaciones. Respetar significa reconocer la dignidad de cada persona, honrar sus decisiones, sus creencias y su forma de ser.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando escucho con atención a alguien que piensa distinto.
- ✓ Cuando cuido las normas del lugar donde estoy.
- ✓ Cuando defiendo a alguien que están tratando mal.

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

Respeto

en mi día a día



Mi reto en la escuela

En equipo, elaboren un 'código de respeto del salón': 10 acuerdos que todos se comprometen a vivir. Fírmelo y colóquenlo visible.



Mi reto en casa

Investiga sobre las tradiciones de una cultura diferente a la tuya (comida, música, celebraciones). Explícale a tu familia lo que aprendiste.



¿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

Vivir con la verdad es vivir en paz

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

— Efesios 4:25

● ¿Qué es honestidad?

Ser honesto significa que lo que pienso, digo y hago están en armonía. La honestidad me da paz interior y hace que las personas confíen en mí. Es un valor que se cuida cada día.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando entrego un examen sin copiar, aunque sepa que puedo.
- ✓ Cuando digo lo que pienso con respeto, aunque no sea popular.
- ✓ Cuando reconozco mis límites y no prometo lo que no puedo cumplir.

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: ¿qué situaciones han sido difíciles para ser honesto? Escribe una en tu cuaderno y anota qué hubieras hecho de manera más honesta.



Mi reto en casa

Practica esta semana la 'honestidad amable': decir la verdad, pero cuidando los sentimientos de la otra persona. Anota 2 momentos donde lo hayas hecho.



¿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

La diversidad enriquece a mi mundo

”

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

— Mateo 5:9

● ¿Qué es tolerancia?

La tolerancia es aceptar activamente las diferencias entre personas: culturas, creencias, opiniones, formas de vivir. Ser tolerante no es estar de acuerdo con todo, sino respetar el derecho del otro a ser diferente.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando escucho una religión o creencia distinta con respeto.
- ✓ Cuando defiendo a alguien que están discriminando.
- ✓ Cuando me abro a probar comidas o costumbres nuevas.

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

Investiga y presenta a tu grupo una tradición o costumbre de otra región de México o del mundo. Explica por qué es interesante y valiosa.



Mi reto en casa

Ten una conversación con tus papás sobre alguna diferencia de opinión (política, religión, gustos). Practica escuchar sin interrumpir ni juzgar.



¿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

