



MANUAL ESCOLAR · 5° 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

Me conozco, me acepto y me valoro

”

Ama a tu prójimo como a ti mismo.

— Mateo 22:39

● ¿Qué es autoestima?

La autoestima sana no es creerse mejor que los demás, sino tener una imagen realista y positiva de uno mismo. En esta etapa de mi vida empiezo a construir mi identidad: quién soy y quién quiero ser.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando cuestiono estándares de belleza o éxito irreales.
- ✓ Cuando expreso lo que siento sin miedo al ridículo.
- ✓ Cuando establezco límites sanos con quien me hace daño.

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 un 'perfil de mí mismo' con tres apartados: qué me gusta de mí, qué quiero cambiar y qué quiero conservar siempre. Guárdalo y léelo en un mes.



Mi reto en casa

Ten una conversación honesta con tus papás sobre cómo te sientes contigo mismo. Pregúntales qué cualidades ven en ti que quizás tú no reconoces.



¿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

Ordenar mi tiempo y mis prioridades me hace crecer

"

Hágase todo decentemente y con orden.

— 1 Corintios 14:40

● ¿Qué es orden?

El orden en esta etapa se vuelve más complejo: incluye organizar mis pensamientos, mis emociones, mi tiempo, mis responsabilidades y mis relaciones. Un buen orden libera espacio para lo importante.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando priorizo lo urgente y lo importante.
- ✓ Cuando cierro un ciclo antes de empezar otro.
- ✓ Cuando organizo mis pensamientos escribiendo o dibujando.

Orden

en mi día a día



Mi reto en la escuela

Aprende a usar una agenda o calendario semanal. Divide tu tiempo en: escuela, estudio, familia, amigos, hobbies, descanso. Analiza si el reparto es sano.



Mi reto en casa

Reorganiza un espacio grande de tu casa (tu cuarto completo, un clóset, un armario familiar) junto a alguien. Mantén ese orden por 3 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

Comprender al otro es la puerta del amor

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

— Romanos 12:15

● ¿Qué es empatía?

La empatía madura reconoce que cada persona lleva luchas internas que no siempre se ven. Ser empático a mi edad significa suspender el juicio, escuchar profundamente y responder con compasión.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando trato con paciencia a alguien que está teniendo un mal día.
- ✓ Cuando reflexiono antes de reaccionar a un comentario que me molestó.
- ✓ Cuando me pregunto '¿qué habrá vivido esta persona para actuar 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

Elige un tema social (bullying, exclusión, injusticia). En equipo, escriban una historia desde el punto de vista de la persona afectada.



Mi reto en casa

Elige una persona con la que hayas tenido una diferencia (familiar, amigo). Escribe cómo crees que se siente ella. Después habla con ella para verificar.



¿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

Solidaridad es amor puesto en acción

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

— Mateo 7:12

● ¿Qué es solidaridad?

La verdadera solidaridad va más allá de dar dinero o cosas: es comprometerse con las causas justas, tender la mano con constancia y usar mis talentos al servicio de otros.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando lidero una iniciativa de ayuda con mis compañeros.
- ✓ Cuando uso mis talentos (dibujar, escribir, deporte) para causas buenas.
- ✓ Cuando promuevo la inclusión de quienes son diferentes o excluidos.

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

En grupo, planeen un proyecto solidario que dure al menos 1 mes (apadrinar a un compañero con dificultades, apoyar una causa ambiental o social). Ejecútenlo con constancia.



Mi reto en casa

Investiga con tu familia una organización o fundación local que apoye una causa. Comprométanse a apoyarla con algo (tiempo, donación, difusión).



¿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

Mis decisiones construyen mi futuro



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

— Lucas 16:10

● ¿Qué es responsabilidad?

Ser responsable a esta edad significa que puedo tomar decisiones informadas y asumir sus consecuencias. Ya no dependo tanto de que me recuerden todo: soy protagonista de mi vida.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando administro mi tiempo sin recordatorios constantes.
- ✓ Cuando cuido mi salud (alimentación, sueño, higiene) por decisión propia.
- ✓ Cuando cumplo con lo que acordé, aunque haya perdido el ánimo.

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

Asume el liderazgo de un proyecto o comité del grupo (biblioteca, deportes, tecnología).
Sostén el compromiso todo el bimestre.



Mi reto en casa

Toma una responsabilidad completa en casa por al menos un mes: administra la comida de la mascota, organiza las compras semanales, cuida a un hermano menor 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 Responsabilidad.



Amistad

Elijo bien a quienes camino conmigo

”

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

— Proverbios 17:17

● ¿Qué es amistad?

En esta etapa, mis amigos empiezan a influir mucho en mí. Los buenos amigos me hacen mejor persona, respetan mis valores y me acompañan a crecer. La verdadera amistad no exige que traicione lo que soy.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando puedo decir 'no' a un amigo sin sentir culpa.
- ✓ Cuando escucho consejos difíciles de mis amigos con humildad.
- ✓ Cuando mantengo mis principios aunque el grupo piense distinto.

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 privado: ¿mis amigos me hacen mejor persona? ¿Los hago yo mejores?
Escribe 3 formas de fortalecer tus amistades sanas.



Mi reto en casa

Organiza un plan especial con tu grupo de amigos o con un mejor amigo: una tarde de juegos, una salida, un proyecto en común. Prepara algo con esfuerzo.



¿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

Los grandes sueños se construyen día a día

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

— Proverbios 6:6

● ¿Qué es perseverancia?

Perseverar es sostener el esfuerzo hacia una meta importante, aunque los resultados no se vean de inmediato. La disciplina y la constancia son más poderosas que el talento sin trabajo.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando mantengo un hábito bueno durante muchas semanas.
- ✓ Cuando termino lo que empecé, aunque ya no sea 'divertido'.
- ✓ Cuando me recupero rápido de un fracaso y vuelvo a intentar.

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 ambiciosa para el semestre (mejorar 1 punto tu promedio, aprender un tema por tu cuenta, dominar una habilidad). Traza un plan detallado y llévalo.



Mi reto en casa

Empieza un proyecto personal a largo plazo (aprender un idioma, un instrumento, un deporte). Comprométete con 3 sesiones semanales durante 3 meses.



¿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?



Respeto

Respeto profundo, no solo aparente

”

Honra a tu padre y a tu madre.

— Efesios 6:2

● ¿Qué es respeto?

Respetar de verdad implica reconocer el valor de cada persona más allá de sus diferencias. En esta etapa, aprendo a respetar también autoridades, reglas y espacios, aunque no siempre esté de acuerdo con ellos.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando cuido las palabras que uso, sobre todo con quien no está presente.
- ✓ Cuando obedezco reglas aunque nadie esté vigilando.
- ✓ Cuando respeto los ritmos y decisiones de otros.

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, investiguen un caso real donde el respeto (o la falta de él) haya cambiado una situación. Preséntelo al grupo con una conclusión personal.



Mi reto en casa

Practica el 'respeto invisible' esta semana: haz cosas correctas cuando nadie te ve (tirar basura en su lugar, cumplir reglas, cuidar cosas ajenas). Cuenta lo que hiciste.



¿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

Mi palabra tiene valor

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

— Efesios 4:25

● ¿Qué es honestidad?

Ser honesto en esta etapa significa que lo que digo, lo que pienso y lo que hago están alineados. Mi palabra empieza a tener peso: la gente confía o desconfía de mí según sea mi honestidad.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando reconozco mis errores públicamente cuando corresponde.
- ✓ Cuando defiendo la verdad aunque no me traiga popularidad.
- ✓ Cuando cumplo lo que prometo o pido perdón si no puedo.

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 tan honesto soy conmigo mismo? ¿Me cuento la verdad sobre mis errores o me pongo excusas? Escribe una autocrítica sincera.



Mi reto en casa

Ten una conversación con tus papás donde les cuentes algo que te haya costado decirles. Explícales por qué era difícil y qué aprendiste.



¿Viví este valor esta semana?

LUN



MAR



MIÉ



JUE



VIE

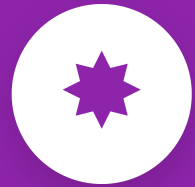


✎ Marca con una ✓ cada día que lo viviste



Escribe o dibuja: ¿cuándo viviste hoy este valor?

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



Tolerancia

Construir puentes, no muros

''

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

— Mateo 5:9

● ¿Qué es tolerancia?

La tolerancia madura es más que aceptar diferencias: es promover activamente el diálogo, el respeto y la convivencia pacífica. En un mundo dividido, ser constructor de paz es una gran misión.

● ¿Cómo se ve?

- ✓ Cuando medio entre dos amigos que están peleados.
- ✓ Cuando cuestiono prejuicios propios o ajenos.
- ✓ Cuando promuevo la inclusión de personas diferentes.

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 un conflicto histórico o actual y analiza en equipo cómo la tolerancia hubiera cambiado la situación. Escriban 3 principios de convivencia pacífica.



Mi reto en casa

Si en tu casa hay diferencias de opinión (política, religión, gustos), propón una 'noche de diálogo': cada uno expone su punto de vista con respeto, sin interrupciones.



¿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

