

**ANTONIO VALLÉS ARÁNDIGA
CONSOL VALLÉS TORTOSA**

HABILIDADES SOCIALES

2º CICLO EDUCACIÓN PRIMARIA



Edita: Editorial Marfil, S.A.
C/ San Eloy, 17
Tel.: 96 552 33 11
Fax: 96 552 34 96
E-mail: editorialmarfil@editorialmarfil.com
03804 ALCOY

© Antonio Vallés Arándiga
Consol Vallés Tortosa
EDITORIAL MARFIL, S.A.

Ilustraciones: Silvia García Faus

PRINTED IN SPAIN
IMPRESO EN ESPAÑA

I.S.B.N.: 978-84-268-0810-3
Depósito Legal: A-104-2009

Fotocomposición, Artes Gráficas Alcoy, S.A.U.
maquetación, San Eloy, 17 - 03804 ALCOY
fotomecánica Tels. 96 552 33 11 - 96 652 07 61
e impresión: Fax: 96 552 34 96

Papel

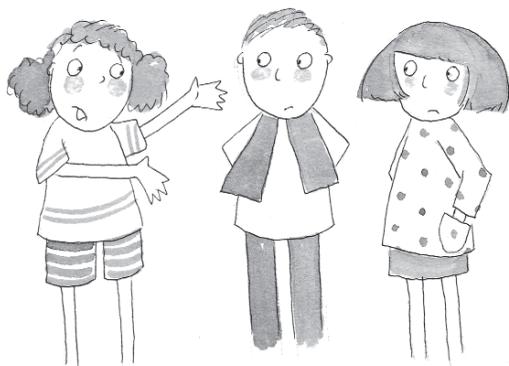
Producto
Ecológico


FOTOCOPIAR LIBROS
NO ES LEGAL

HABILIDADES SOCIALES

2^o CICLO EDUCACIÓN PRIMARIA

C O N T E N I D O



CUENTO LO QUE ME PASA

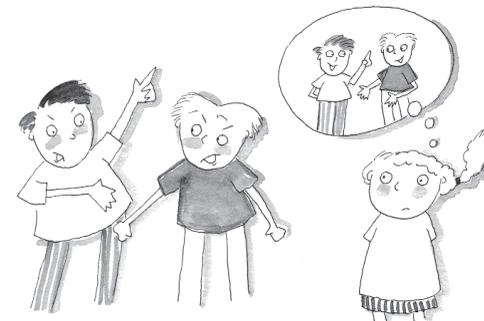
Tú puedes sentirte **contento/a, triste, enfadado/a, alegre,...**, es bueno expresarlo para relacionarse mejor con nuestros amigos/as y compañeros/as.

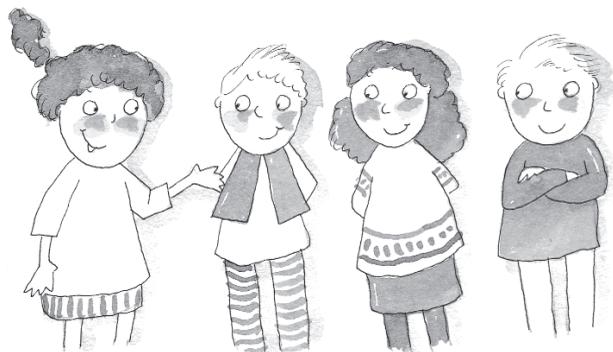
PÁG. 11

PROBLEMAS CON LOS DEMÁS. CÓMO SOLUCIONARLOS

Aprende a solucionar los problemas que tengas con tus amigos/as. Tú puedes hacerlo.

PÁG. 19





UNA BUENA CONVERSACIÓN

Para relacionarte con tu "gente" es necesario aprender a conversar adecuadamente.

PÁG. 27

LOS GESTOS

Practica la sonrisa, el saludo,... y mejorarás tu manera de "contar las cosas que te pasan".

PÁG. 35



PUEDO DECIR NO

A veces es necesario decir **NO** a cosas inadecuadas que alguien nos pide porque nos pueden perjudicar. Aprende a decir **no** correctamente.

PÁG. 41

CÓMO PEDIR FAVORES



Los favores hacen felices a todos. Tú puedes pedirlos y también hacer favores. ¡Hazlo con educación!

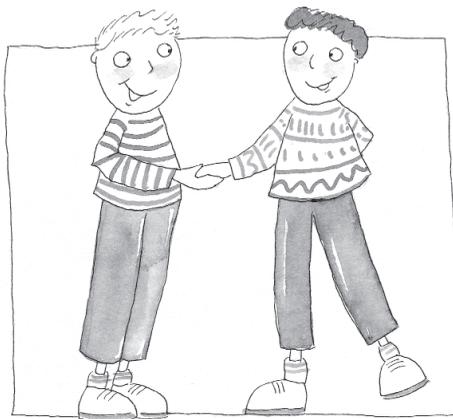
PÁG. 70

MI EQUIPO, MI "PANDA", MI GRUPO

Participa en las cosas que hace tu equipo, tu grupo, tu pandilla, tus "compis". Relaciónate con los demás. Tú eres muy importante para ellos.



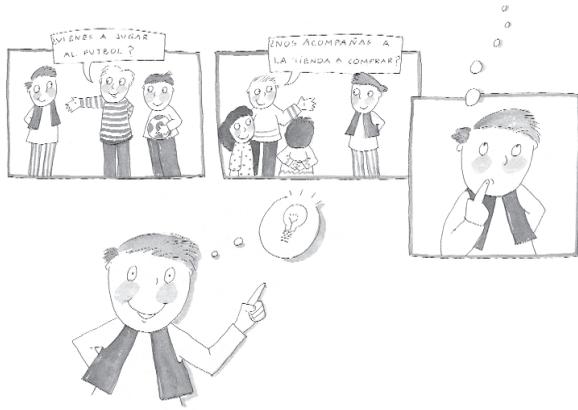
PÁG. 76



SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS

¿Qué ocurre cuando tienes líos, peleas, discusiones...? Solucíonalos de manera adecuada. Aprende también a evitar los conflictos.

PÁG. 82



TOMAR DECISIONES

- Primero → ¿Qué problema tienes?
- Segundo → Busca soluciones.
- Tercero → Adivina lo que ocurriría si...
- Cuarto → Decídete con la mejor solución.

MUY IMPORTANTE

LAS ACTIVIDADES DE ESTE CUADERNO LAS DEBES PONER EN PRÁCTICA CON TUS AMIGOS Y AMIGAS, TUS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS, TUS FAMILIARES, PROFESORES, CONOCIDOS...

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?



Las Habilidades Sociales son tus conductas cuando juegas, hablas, te diviertes... con los demás, amigos/as y compañeros/as, padres, hermanos/as, familiares, conocidos,... y expresas lo que piensas, lo que sientes, tus opiniones, tus derechos,... de un modo **ADECUADO Y RESPETANDO A TODOS**.

LAS HABILIDADES SOCIALES SON...



TU MIRADA



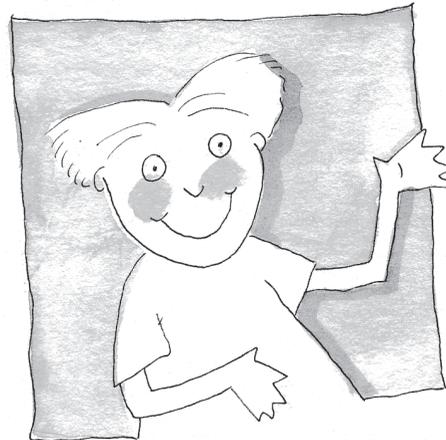
LA EXPRESIÓN



LAS SONRISAS



LAS POSTURAS DE TU CUERPO



LOS GESTOS



LA DISTANCIA A LOS DEMÁS
CUANDO HABLAS



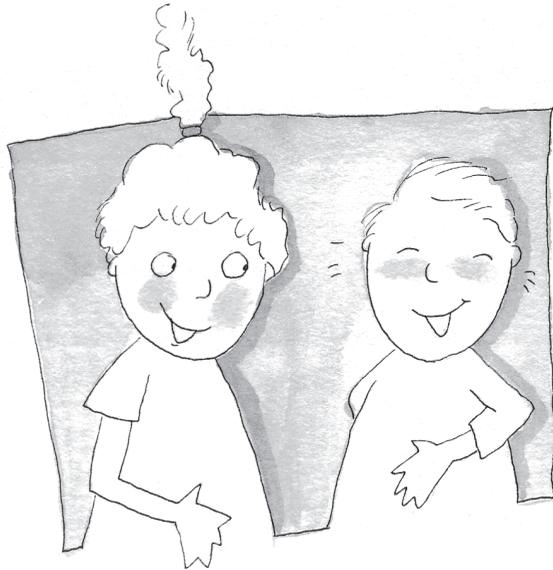
TU "APARIENCIA".



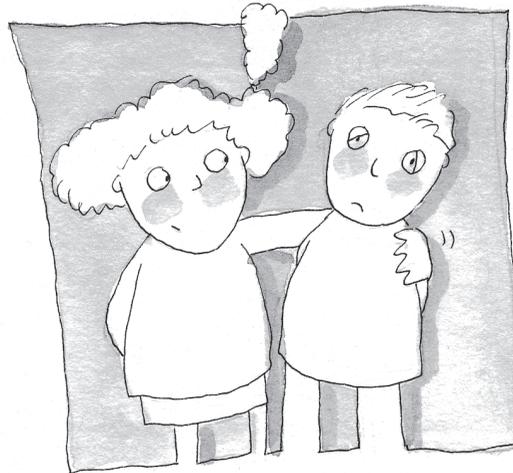
EL VOLUMEN DE TU VOZ.



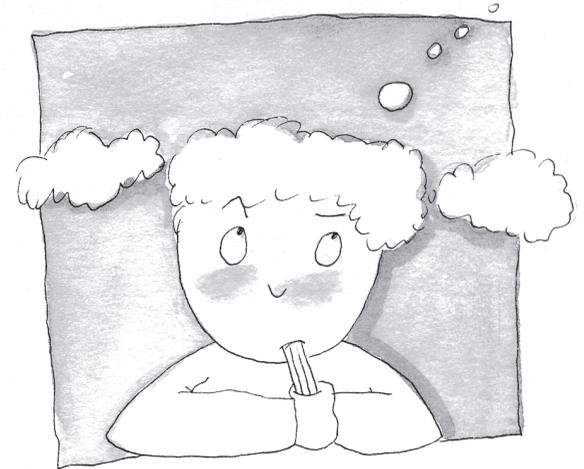
CÓMO HABLAS.



LAS CONVERSACIONES
CON LOS DEMÁS.

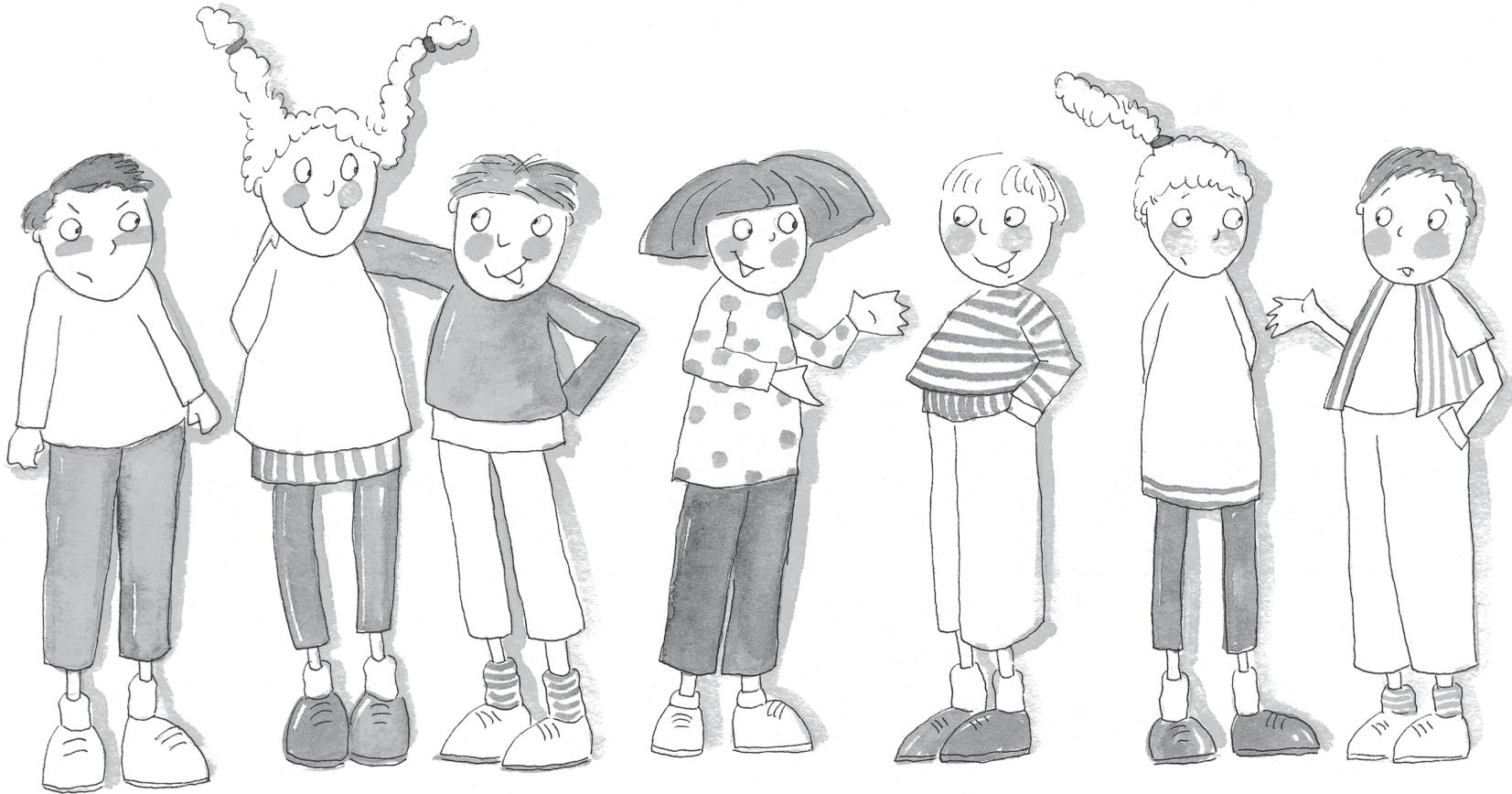


ENTENDER CÓMO SE SIENTEN
LOS AMIGOS Y COMPAÑEROS.



CÓMO SOLUCIONAR
LOS PROBLEMAS.

1. CUENTO LO QUE ME PASA



Hay días que estamos **contentos/as** y **felices** porque las cosas nos salen bien. Otros días estamos **tristes** porque algo va mal. A veces estamos **enfadados/as** por algún motivo. Estar **contento/a**, **feliz**, **triste**, **enfadado/a**,... es lo que nos pasa, son nuestros "estados de ánimo". Contar y expresar lo que nos pasa adecuadamente es importante para no tener problemas con los demás compañeros/as y amigos/as. Para sentirse a gusto con ellos es necesario aprender a **contar lo que nos pasa** y a **escuchar** cómo se encuentran nuestros amigos y amigas.

■ COMPLETA.

Estoy **contento/a** porque... _____

A veces me **enfado** porque... _____

■ ¿CÓMO SE ENCUENTRAN CADA UNO/A? ELIGE.



CONTENTO
TRISTE



CONTENTA
TRISTE



ENFADADO
FELIZ

■ COMPLETA.

Mi mejor amigo se llama _____ y a veces está **triste** porque _____

PARA SABER EL "ESTADO DE ÁNIMO" DE TUS AMIGOS/AS Y COMPAÑEROS/AS PUEDES:

- Escucharles atentamente.
- Observar los gestos de su cara.
- Ponerse en su lugar.

■ COMPLETA LOS DIÁLOGOS.

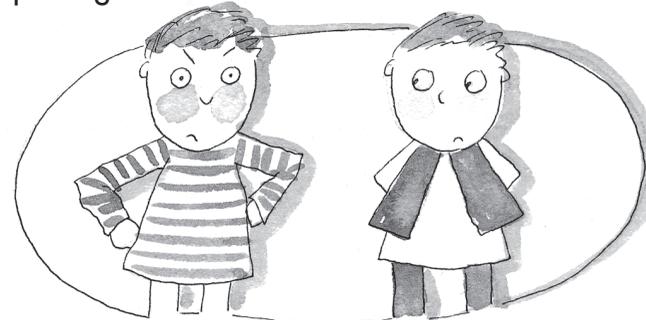


Tu amiga está **feliz**. Ha aprobado Matemáticas.

– ¿Qué te diría tu amiga? _____

– ¿Qué le dirías tú? _____

Tu amigo está **enfadado** por algún motivo.



– ¿Por qué está enfadado tu amigo? _____

– ¿Qué le dirías tú? _____

■ ¿CÓMO SE SENTIRÁ CADA UNO/A?



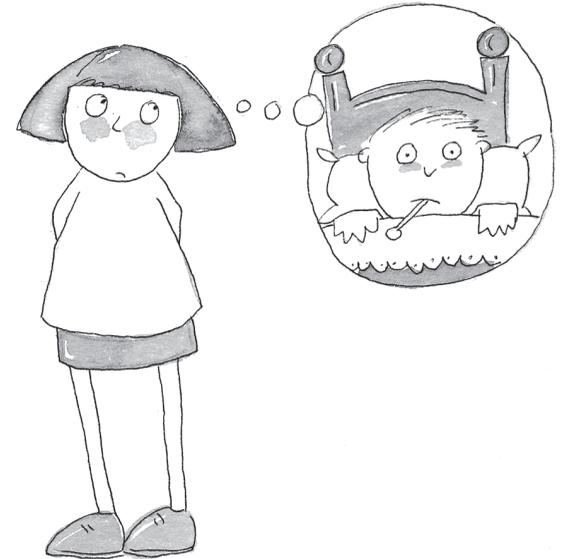
Jorge ha discutido con un compañero.

FELIZ
DISGUSTADO



María no ha estudiado bastante.

TRISTE
NERVIOSA



Luisa tiene a un hermanito enfermo.

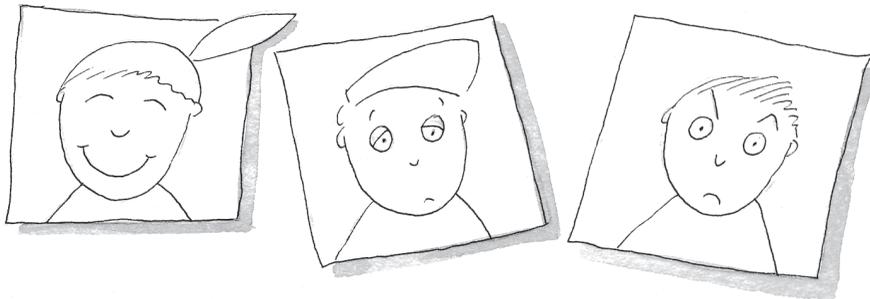
APENADA
TRANQUILA

Estamos contentos, tristes, disgustados, tranquilos, nerviosos por algún **motivo**. Es importante conocer por qué, ello nos ayudará a comprender a los demás.

■ ASOCIA CADA FRASE CON SU ESTADO DE ÁNIMO Y SU ILUSTRACIÓN.

¡Estoy muy contento!
 ¡Vaya lástima!
 No me molestes más.

ENFADO
 ALEGRÍA
 PENA



■ RECUERDA.

Puedes contar a tus amigos y amigas lo que te pasa. Si los demás hacen lo mismo podemos aprender a **conocer** el **estado de ánimo** de cada uno en cada momento.

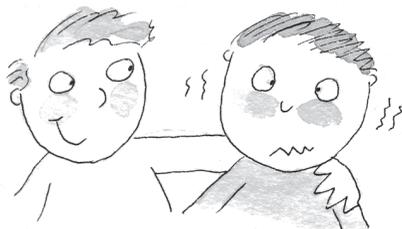
■ BUSCA LAS PALABRAS MAS PARECIDAS.

| | | | | | |
|----------|----------|------------|---------|-----------|----------|
| contento | triste | feliz | furioso | alegre | cansado |
| triste | contento | atento | alegre | tranquilo | apenado |
| enfadado | alegre | enfurecido | triste | cansado | contento |



ES IMPORTANTE COMPRENDER CÓMO SE ENCUENTRAN LOS DEMÁS.
LOS DEMÁS TAMBIÉN PUEDEN CONOCER CÓMO NOS ENCONTRAMOS
NOSOTROS.

■ ¿QUÉ HARÍAS SI...?



En clase tu amigo
está muy nervioso.



En el patio, un com-
pañero discute por-
que está enfadado.



Tú mismo/a te encuen-
tras triste.

- Me lo guardaría para mí. No diría nada
- Le contaría a alguien lo que me pasa.
- _____