



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO HORIZONTE**  
Aprobada por Resolución No 4518 del 22 de noviembre de 2005  
**PLAN DE APOYO ÉTICA**  
**REFUERZO Y RECUPERACIÓN**

GRADO  
5

**INSTRUCCIONES:**

- Estimado estudiante a continuación encontrarás las respectivas actividades para el cumplimiento del plan de apoyo.
- Entregar el trabajo el día indicado.
- El trabajo debe estar muy bien presentado, con las normas APA 7° Edición, y no olvide ponerle portada.
- Presentarse a la sustentación y evaluación, el día y la hora indicada.
- Valoración de las actividades: El trabajo escrito: 30 %, sustentación oral: 35 % y evaluación escrita 35 %.

**PRIMER PERIODO**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

Reconoce en sí mismo rasgos de su personalidad, su cuerpo y la relación adecuada con los otros.

Diferencia los aspectos más relevantes de las etapas de la preadolescencia y adolescencia.

Identifica las características y la clasificación de los valores y su aplicación en situaciones cotidianas.

**Actividades:**

• **SECCIÓN DE INDAGACIÓN**

1. **Líderes de Valores:** Investiga sobre un personaje histórico o actual que sea un ejemplo de un valor específico (ejemplo: Nelson Mandela y el perdón, o la Madre Teresa y la solidaridad). Escribe brevemente su historia.
2. Consulta y escribe 10 características o aspectos relevantes (a nivel físico, social, afectivo) de la etapa de la preadolescencia y 10 de la adolescencia.

**3. Autocontrol de las emociones**

1. Reconozco mis emociones

a. Escribe 3 emociones que siento con frecuencia:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

b. Completa la frase:

- Cuando estoy enojado(a), puedo calmarme haciendo: \_\_\_\_\_

- Cuando estoy triste, puedo pedir ayuda a: \_\_\_\_\_

**4. Caso para analizar**

Juan pierde un juego en el recreo y empuja a su compañero.

a. ¿Qué emoción sintió Juan? \_\_\_\_\_

b. ¿Actuó correctamente? ¿Por qué?

c. ¿Qué pudo hacer para controlar su emoción?

\_\_\_\_\_

5. Marca con ✓ las acciones que ayudan a la sana convivencia:

- ( ) Respirar profundo antes de responder
- ( ) Gritar cuando algo no me gusta
- ( ) Dialogar para resolver conflictos
- ( ) Golpear cuando estoy molesto

• **SECCIÓN DE DIBUJO Y EXPRESIÓN**

6. **Mi Autorretrato Evolutivo:** Divide una hoja en dos.

- A la izquierda, dibújate como eras en segundo grado.
- A la derecha, dibújate ahora en quinto.

Señala con flechas 3 cambios físicos que has notado (estatura, voz, rasgos) y 2 cambios en tus gustos (juegos o música).

7. **El Árbol de la Personalidad:** Dibuja un árbol grande.

En las raíces, escribe tus valores más fuertes (ejemplo: honestidad, respeto). En el tronco, escribe tus rasgos de personalidad (ejemplo: soy alegre, soy tímido, soy curioso). En las hojas, escribe tus sueños o metas.

• **SECCIÓN DE CONSTRUCCIÓN (MANUAL DE CONVIVENCIA FAMILIAR)**

8. **Manual de Convivencia Familiar:** Construye una lista de 10 "Reglas de Oro" para que la relación con tus padres o cuidadores sea excelente durante esta etapa de cambios (preadolescencia y adolescencia).

**SEGUNDO PERIODO**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

Diferencia los tipos de familia de la actualidad y las funciones de cada miembro que la conforma.

Construye progresivamente su proyecto de vida.

**Actividades:**

• **SECCIÓN DE INDAGACIÓN**

1. **Entrevista Familiar:** Pregunta a un adulto de tu casa: "*¿Qué soñabas ser cuando tenías 10 años y qué hiciste para lograrlo?*". Escribe su respuesta en 5 renglones.
2. **Obstáculos y Soluciones:** Piensa en algo que te dé miedo de tu futuro. Escribe una solución o a quién le pedirías ayuda para superar ese miedo.
3. **Los valores y su clasificación**

**Completa la tabla**

Situación	Valor que se practica
Ayudar a un compañero con la tarea	_____
Decir la verdad, aunque me castiguen	_____
Compartir mis útiles	_____
Cumplir con mis responsabilidades	_____

4. **Clasificación de valores**

**Escribe un ejemplo de cada tipo:**

- **Valor personal:** \_\_\_\_\_
- **Valor familiar:** \_\_\_\_\_
- **Valor social:** \_\_\_\_\_

- **SECCIÓN DE DIBUJO Y EXPRESIÓN**

5. **Mi Árbol Familiar:** Dibuja a los miembros de tu familia. No importa si viven en la misma casa o no.

- **Identifica tu tipo de familia:** Escribe debajo si es *Nuclear* (papá, mamá e hijos), *Extensa* (con abuelos o tíos), *Monoparental* (solo papá o solo mamá) o *Reconstituida* (nuevas uniones).
- **Dibuja una "herramienta"** al lado de cada miembro que represente su función (ejemplo: un libro para quien enseña, un plato para quien nutre, un corazón para quien da afecto).

6. **La Casa de las Funciones:** Dibuja una casa grande. En cada ventana, dibuja una tarea necesaria para que la familia esté bien (ejemplo: lavar la loza, trabajar, dar abrazos, estudiar). Pon tu nombre en las ventanas de las tareas que tú cumples para ayudar.

- **SECCIÓN DE CONSTRUCCIÓN (ESCUDO DE MIS TALENTOS)**

7. **El Escudo de mis Talentos:** Construye un escudo dividido en 4 partes.

- **Parte 1:** Lo que mejor sé hacer (mi talento).
- **Parte 2:** Lo que más me gusta estudiar.
- **Parte 3:** Un valor que me identifica (ejemplo: la alegría).
- **Parte 4:** Lo que quiero ser cuando sea grande.

8. **Actividad Final – Compromiso Personal**

Escribe un compromiso que ayude a mejorar la convivencia en tu salón:

“Yo me comprometo a \_\_\_\_\_”

Firma: \_\_\_\_\_

**TERCER PERIODO**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

Conoce el valor del ser, a partir de la individualidad y de las relaciones con los otros.

Construye progresivamente su imagen, se acepta como es.

Respeto la personalidad de sus compañeros de acuerdo con los autoesquemas de cada ser humano.

**Actividades:**

- **SECCIÓN DE INDAGACIÓN**

1. Consulta sobre la Empatía: Investiga qué significa la palabra "Empatía" y cómo se relaciona con el respeto a los autoesquemas de los demás. ¿Por qué es importante "ponerse en los zapatos del otro"?
2. Personajes de Identidad: Busca la historia de alguien que haya sido criticado por ser diferente pero que se haya aceptado a sí mismo y haya logrado grandes cosas (ejemplo: Frida Kahlo o Stephen Hawking).

**3. Mi cuerpo es valioso**

a. Escribe 3 razones por las cuales debes cuidar tu cuerpo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

b. Dibuja una silueta humana que te represente y escribe alrededor 5 cualidades positivas que tienes.

- **SECCIÓN DE DIBUJO Y EXPRESIÓN**

4. **Mi Silueta de Cualidades:** Dibuja el contorno de tu cuerpo (una silueta sencilla).

- Por dentro: Escribe o dibuja tus sentimientos y valores (lo que nadie ve a simple vista).
- Por fuera: Escribe tus rasgos físicos de los que te sientes orgulloso (tu color de piel, tu cabello, tu sonrisa).

5. **El Rompecabezas del Grupo:** Dibuja cuatro piezas de rompecabezas que encajan. En cada una, dibuja a un compañero diferente con una característica que lo haga especial (ejemplo: "Juan es bueno para el dibujo", "Sara es muy valiente"). **Reflexión:** ¿Qué pasaría si todas las piezas fueran iguales?

6. **Mis Autoesquemas:** Dibuja cuatro cuadros pequeños que representen cómo te ves a ti mismo:

- **Autoimagen:** ¿Cómo me veo físicamente?
- **Autoconcepto:** ¿Qué pienso de mi inteligencia?
- **Autoestima:** ¿Cuánto me quiero?
- **Autoeficacia:** ¿Qué cosas soy capaz de lograr?

- **SECCIÓN DE CONSTRUCCIÓN (EL DECÁLOGO DE LA ACEPTACIÓN)**

7. **Responde Verdadero (V) o Falso (F)**

- ( ) Mi cuerpo merece respeto.
- ( ) Puedo permitir que otras personas me falten al respeto.
- ( ) La higiene es parte del cuidado personal.
- ( ) Dormir bien no es importante.

8. **El Decálogo de la Aceptación:** Construye en una cartelera, una lista de 10 frases poderosas para decirte frente al espejo cada mañana.

- **Ejemplo:** *"Soy valioso por quien soy, no por lo que tengo".*