



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®  
POR UNA VIDA SALUDABLE  
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL



**Los Dichos Lección #9**  
**¿Quién Movi6 Mi Queso?**  
**De Spencer Johnso M.D. y Christian Johnson**

**Dicho:** "Lo 6nico que no cambia es el cambio"

**Categoría de EFD:**

#4 Comunidad Solidaria #10 Seguridad #15 Influencia positiva de los compa1eros  
#16 Expectativas altas #21 Motivaci6n #30 Responsabilidad #32 Planeaci6n y toma de  
decisiones #33 Capacidad interpersonal #37 Poder personal #39 La vida tiene sentido  
#40 Visi6n positiva del futuro

**Introducci6n**

Buenos d1as, ni1os y ni1as. Como recordaran, me llamo\_\_\_\_\_y estoy feliz de estar de nuevo con ustedes para compartir la 6ltima historia con su clase. Ha sido un placer compartir con ustedes este 6ltimo a1o de primaria. En vista de que es nuestra 6ltima vez juntos, este mes hablaremos sobre el cambio y cu1al puede ser nuestra actitud ante 6l. Veremos el video de ¿Qui6n Movi6 Mi Queso? de Spencer Johnson y Christian Johnson y hablaremos de c6mo podemos adaptarnos al cambio o recuperarnos frente a la adversidad. Aprenderemos c6mo somos los responsables de nuestro futuro.

Antes de ver el video, quisiera que se sienten junto con un compa1ero o compa1era. ¿Listos? **(Deles 1 minuto para sentarse en parejas y permita un grupo de 3 pero aseg6rese de que nadie est6 solo. Contin6e).** Ahora, quiero hacerles estas preguntas:

- ¿Alguna vez te has preocupado por alg6n cambio que est6 a punto de suceder en tu vida? Por ejemplo, te mudaste de colonia, tus amigos se cambiaron de casa, algo as6. ¿De qu6 cambio se trataba y c6mo lo resolviste? Comparte con tu compa1ero o tu compa1era. (Deles 5 minutos para hablar).

Algunos de ustedes han pasado por cambios, otros no. Algunos han tenido buenos resultados a partir de su actitud ante el cambio y otros no. Todos somos diferentes pero todos podemos aprender c6mo salir adelante ante una situaci6n que nos resulte dif6cil. La historia que est1an a punto de ver se trata de 4 ratones que se ven obligados a cambiar para sobrevivir. Quiero que escuchen c6mo reacciona cada uno de ellos frente a esa situaci6n.

¿Todos pueden ver la pantalla bien desde donde est1an sentados? Si necesitan ponerse de pie, h1ganlo en la parte de atr1s del sal6n. Conf6o que ser1n respetuosos y considerados con su clase. **(Ponga el video).**

## Opcional: Aplasta la escultura

Materiales: plastilina, (play-doh) o limpiapipas

Si prefiere, antes de ver el video haga esta actividad. Divida la clase en grupos de 4 ó 5 alumnos y deles el material. escoja a un representante por grupo y dígales que al final les pedirá algo muy especial. Ahora diga: **"Necesito que cada grupo haga una escultura. Solamente cuentan con 5 minutos"**. Una vez que esté lista la escultura, dígale a los representantes que su misión es destruir la escultura de su grupo. Deles tiempo a los chicos de reaccionar.

Ahora pregúnteles cómo se sintieron: ¿les causó gracia, sorpresa, enojo, molestia, risa? ¿Les dieron ganas de hacer otra escultura, sienten que no valió la pena hacerla en lo absoluto? Todas las respuestas son bienvenidas. Para algunas personas, el cambio genera enojo, para otras emoción, confusión, esperanza o disgusto. En realidad, todas las reacciones son válidas. Ahora, invítelos a ver el video y cómo 4 ratones reaccionaron al cambio.

## El video

***(Ponga el video en español con subtítulos en inglés si la mayoría de la clase habla español. O bien, ponga el video en inglés con subtítulos en español, si la mayoría de la clase habla inglés).***

## Preguntas después de ver el video

1. ¿Por qué se ven obligados a cambiar los ratones?
2. ¿Cómo se sienten o cómo reaccionan cada uno de ellos?
3. ¿Cuál de los ratones mostró más resiliencia? ¿Cuál mostró menos?
4. ¿Cómo reacciona cada uno de los personajes: Sniff, Scurry, Hem y Haw, cuando se les acaba el queso?
5. ¿Con quién de los 4 personajes te identificas?
6. Si tomamos en cuenta lo que vimos, ¿es posible cambiar a otros o solamente podemos cambiarnos a nosotros mismos?
7. ¿Cómo sabes cuando alguien se lleva el queso?
8. ¿Qué puedes hacer para salir con éxito ante un nuevo reto o una nueva situación?

## Opción 1 – Dibujos de primaria y secundaria

Materiales: Hoja de trabajo con las nubes para cada equipo (se encuentra en la página 4 de este plan).

Dígale a su clase que en su hoja de trabajo la nube de la izquierda representa la primaria y la de la derecha representa la secundaria.

Pídales que hagan 1 dibujo en cada nube. En la nube derecha deben hacer un dibujo que represente la primaria y en la de la izquierda, un dibujo que represente lo que será la secundaria para ellos. Permita que comparen con sus compañeros de clase. Como verán ningún dibujo es exactamente igual. Así como la experiencia que tuvieron en primaria y que tendrán en secundaria serán distintas. Señale que la manera en que se sienten es válida y natural.

## Opción 2 — Tabla de pros y contras de la secundaria

Materiales: Hoja de trabajo para cada equipo con una tabla (se encuentra en la página 5 de este plan).

En equipos de 4 o 5, pídale a la clase que llenen esta tabla juntos. Deles una tabla por equipo.

De tiempo para conversar, escribir y decir lo que sienten. Después de 5-10 minutos, llámelos y pídeles que guarden silencio para escuchar. Los equipos comparten en voz alta una o dos líneas y se le da la palabra al siguiente equipo.

El punto de este ejercicio es validar la forma en la que los estudiantes se están sintiendo ahora que terminan la primaria. Recuérdeles a los estudiantes que aunque no tengan control sobre lo que les pasa, sí que tienen control sobre la manera en que pueden reaccionar. El ratón que se negó a adaptarse, se quedó solo y sin queso. Aquellos ratones que decidieron aprender una manera nueva de conseguir queso, lo encontraron.

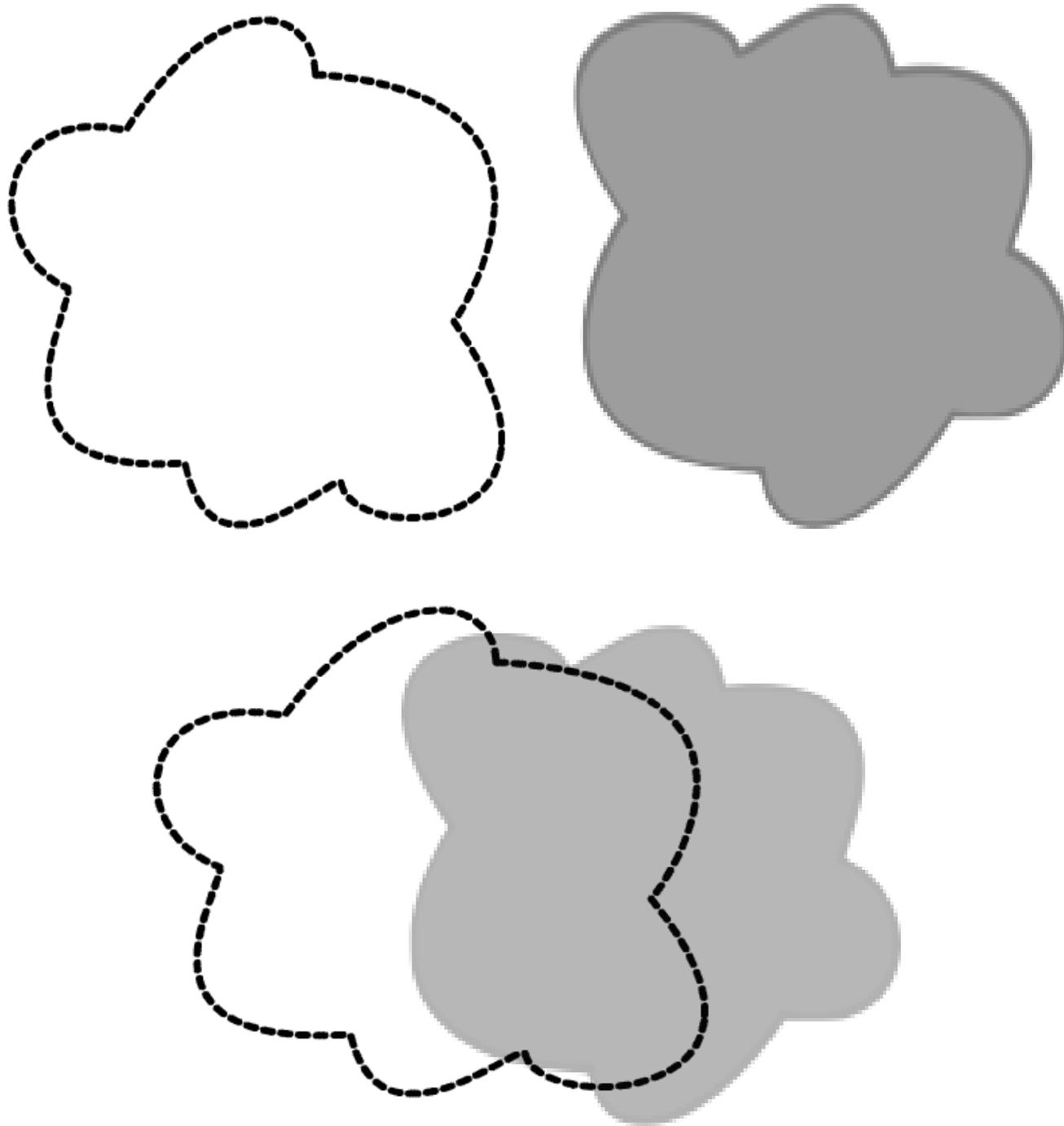
### Cierre

Espero que les haya gustado el video y que hayan aprendido la importancia de mantener la mente abierta ante el sinfín de posibilidades que la secundaria les presenta. Muchas gracias por haberme permitido conocerles y ser un adulto amable en sus vidas. Regresen a saludar de vez en cuando. Recuerden, la mente es como un paracaídas, tiene que estar abierta para funcionar bien.

Leamos juntos estas afirmaciones para ser resilientes, confío que las repetirán continuamente:

1. Creo en mí.
2. Mi vida tiene un propósito.
3. Soy capaz de adaptarme al cambio.
4. Estoy bien y voy a estar mejor.
5. Si puedo ser un buen amigo, podré hacer buenos amigos.
6. Borrón y cuenta nueva. Hoy, tengo la posibilidad de mejorar.
7. Todo problema tiene una solución.
8. Sí se puede.
9. Si me equivoco quiere decir que lo estoy intentando.
10. Yo puedo salir adelante en la secundaria. Sí que puedo.

Opción 1— Dibujos de primaria y secundaria



**Opción 2 – Tabla de pros y contras de la secundaria**

| <b>Pros de la secundaria</b> | <b>Sentimientos a favor del cambio</b> | <b>Argumentos en contra de la secundaria</b> | <b>Sentimientos contra el cambio</b> |
|------------------------------|--|--|--------------------------------------|
|                              |  |  |                                      |
|                              |  |  |                                      |
|                              |  |  |                                      |
|                              |  |  |                                      |
|                              |  |  |                                      |
|                              |  |  |                                      |
|                              |  |  |                                      |