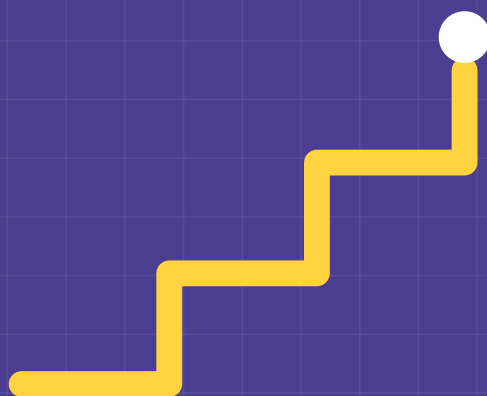




UpOnly Learning



8.º GRADO

CUADERNO DE MUESTRA GRATIS

Psicología 8.º grado

Un paso a la vez. · Edades 13–14 · Muestra gratis: 1 de 7 temas

UO-PSY-8

Un paso a la vez

Soy el Dr. Evan J. Hasson. Llevo más de doce años con mi consulta de quiropráctica específica y soy papá de tres. Mi trabajo se trata de alineación: cuando la estructura está bien, todo lo demás funciona mejor.

En casa, nada estaba alineado. Gastaba miles de dólares al mes en tutores, actividades y programas, y cuando preguntaba por inscribir a un segundo o tercer hijo la respuesta era siempre la misma: eso cuesta el doble, eso cuesta el triple. La escuela chárter tenía lista de espera. La escuela pública buena tenía lista de espera. Las privadas tenían esa otra lista en la que ayuda conocer a alguien, o donar primero.

Y debajo de todo, la misma amenaza callada: si no pagas esto, tu hijo se va a quedar atrás. No se vende con pruebas. Se vende con miedo.

Así que investigué por mi cuenta, y esto fue lo que encontré: nada de esto es secreto. Los estándares están publicados. El orden en que un niño debería aprender está escrito y disponible para todos. Solo está disperso. Nadie se había tomado el trabajo de reunirlo, ponerlo en orden y entregártelo. Así que lo hice yo.

Cuando cada paso tiene su lugar, la confusión no tiene dónde esconderse.

Esto lo construí para mis hijos. Se lo doy a los tuyos.

Dr. Evan J. Hasson, DC

Fundador y papá de tres

Derechos de autor, licencia y avisos legales

Derechos de autor. © 2026 UpOnly Learning, LLC. Todos los derechos reservados. UpOnly Learning™ y el logotipo del escalón son marcas de UpOnly Learning, LLC.

Muestra gratis. Esta muestra gratis se puede imprimir y compartir libremente, siempre que se comparta completa y sin cambios, con este aviso y el nombre de UpOnly Learning. No se puede vender.

No somos una escuela. UpOnly Learning es una editorial educativa privada, no una escuela, y no está afiliada ni respaldada por el Departamento de Educación de EE. UU., ningún ministerio o junta de educación ni distrito escolar. Este cuaderno no otorga calificaciones ni créditos y no reemplaza ningún programa que exija su estado o país. Usted es responsable de cumplir las leyes locales de educación en casa.

Estándares. Los temas están alineados con estándares académicos según nuestra propia interpretación; los dueños de esos estándares no revisan ni respaldan este cuaderno. Common Core State Standards © Copyright 2010. National Governors Association Center for Best Practices and Council of Chief State School Officers. All rights reserved.

Sin resultados garantizados, y los errores pasan. Cada estudiante aprende de forma diferente. Escribimos y revisamos cada pregunta y clave de respuestas con cuidado, y aún así nos equivocamos: una clave puede estar mal y una pregunta puede estar mal redactada o tener dos respuestas defendibles. Revise la clave antes de entregarla y confíe en su propio criterio antes que en el nuestro. ¿Encontró un problema? **Tome una foto de la página y envíela a support@uponlylearning.com:** la imagen nos dice más que una descripción, y lo corregimos para todas las familias.

Seguridad. Algunas actividades usan objetos de la casa como tijeras, monedas o alimentos. Un adulto debe supervisar y omitir cualquier cosa que no sea segura para el estudiante.

No es consejo profesional. Este cuaderno no reemplaza la evaluación de un educador o especialista calificado. El fundador es Doctor en Quiropráctica; UpOnly Learning no ofrece consejos médicos ni de salud.

Traducción. Esta es una traducción de la edición en inglés. Si hay alguna diferencia, la versión en inglés de estos términos es la que rige.

Términos completos: uponlylearning.com/legal

Cómo usar este cuaderno

Cada tema sigue los mismos pasos, así su estudiante siempre sabe qué viene después.

1. ① **Revisión rápida.** 10 preguntas antes de enseñar. Léalas en voz alta a los estudiantes más pequeños. Un puntaje alto significa que puede avanzar más rápido.
2. ② **Aprender.** Palabras clave, enseñanza paso a paso con frases que puede leer en voz alta, ejemplos resueltos y los errores a vigilar.
3. ③ **Lo hacemos juntos.** 10 preguntas que hacen lado a lado. La respuesta y el «por qué» están impresos justo después de cada pregunta, para que puedan conversarlo.
4. ④ **Tú lo intentas.** 10 preguntas que su estudiante hace solo.

Las respuestas, con una explicación corta para cada pregunta, están en la **Clave de respuestas** al final de cada tema, así los estudiantes pueden trabajar sin mirar. Repasen juntos cada respuesta equivocada usando la explicación.

Este cuaderno está impreso a todo color. Para ahorrar tinta, elija «Blanco y negro» o «Escala de grises» en la configuración de su impresora; cada página funciona igual en blanco y negro.

¿Quiere revisiones en línea que se califican solas y siguen el progreso de cada estudiante? Visite uponlylearning.com.

8.º GRADO

CONTENIDO · UO-PSY-8



Psicología: 8.º grado

Cuaderno de muestra gratis · Edades 13–14 · 1 de 7 temas, con Revisión rápida, lección, Lo hacemos juntos, Tú lo intentas y clave de respuestas

Nuestra historia	2
Derechos de autor, licencia y avisos legales	3
Cómo usar este cuaderno	4
Tema 1 · Kindness and prosocial behavior	6

El estudiante explicará qué es la conducta prosocial, describirá por qué las personas ayudan o dejan de ayudar (incluido el efecto espectador) y planeará un acto de ayuda concreto y seguro para otra persona o para una comunidad. CASEL Social Awareness

Revisión rápida 6 · Aprender 8 · Lo hacemos juntos 10 · Tú lo intentas 12 · Clave de respuestas 14



La bondad y la conducta prosocial

El estudiante explicará qué es la conducta prosocial, describirá por qué las personas ayudan o dejan de ayudar (incluido el efecto espectador) y planeará un acto de ayuda concreto y seguro para otra persona o para una comunidad.

① Revisión rápida

Hágalo antes de la lección. Muestra lo que su estudiante ya sabe. Puntaje: ____ / 10

- ¿Ser amable significa renunciar a lo que necesito?
A No, porque la bondad nunca está permitida en la escuela **B** Sí, pero solo si otra persona te lo pide
C Sí, siempre debes renunciar a todo lo que necesitas **D** No, la bondad puede incluir límites
- ¿Cuál es un buen ejemplo de nombrar a una persona específica?
A “¿Alguien sabe qué debemos hacer ahora?” **B** “Por favor, que alguien venga y arregle todo esto”
C “Que alguien nos ayude con este problema ahora mismo”
D “Tú, el de la chaqueta roja, por favor llama a un adulto”
- En una emergencia, ¿qué debes hacer?
A Publicarlo en internet y esperar respuestas **B** Esperar a que la emergencia termine sola
C Llamar al 911 o buscar a un adulto **D** Intentar resolverlo todo tú solo al principio
- ¿Ayudar debería hacer que te exijas más de la cuenta?
A Sí, siempre haz todo lo humanamente posible **B** No, nunca deberías ayudar a nadie con nada
C Sí, aunque estés agotado y sin tiempo **D** No, ayudar no debería significar exigirte más de la cuenta
- ¿Por qué es importante escuchar sin insistir en los detalles?
A Hace que la persona te cuente todo lo que pasó **B** Ahorra tiempo para que puedas seguir rápido con lo tuyo
C Te ayuda a reunir chismes para contarles a tus amigos **D** Respetar la privacidad y la comodidad de la persona
- Después de ayudar a un vecino a cargar las compras, un estudiante se siente contento y con una sensación cálida. ¿Qué es esto?
A El efecto espectador **B** La euforia del que ayuda **C** La reciprocidad **D** La difusión de la responsabilidad
- Un estudiante dice: “Ser amable significa renunciar a todo lo que necesito”. ¿Cuál es la mejor respuesta?
A La bondad puede tener límites; cuídate tú también **B** Solo los adultos pueden ponerle límites a su bondad
C La bondad no está permitida cuando estás cansado

8. ¿Qué opción NO es una forma segura de ayudar?

- A** Preguntarle cómo está a alguien que parece molesto **B** Meterte solo en una situación peligrosa
C Llamar al 911 cuando hay una emergencia **D** Llamar a un adulto para que venga a ayudar de inmediato

9. Un estudiante le da una nota amable a un compañero y no está seguro de que importe. ¿Qué dice la lección?

- A** Los actos pequeños pueden importarles a los dos **B** Solo cuentan los actos de bondad grandes y costosos
C Una nota amable no es realmente algo amable **D** Los actos pequeños no le importan a nadie

10. Un estudiante dice: “Hago cosas amables para que la gente me deba favores”. ¿Qué término no corresponde a ese motivo?

- A** Reciprocidad **B** Interés propio **C** Altruismo

② Aprender

Palabras clave

- **conducta prosocial:** Acción voluntaria que busca ayudar a otros, como compartir, consolar o hacer voluntariado
- **altruismo:** Ayudar a otros sin esperar nada a cambio
- **efecto espectador:** La tendencia a ayudar menos cuando hay otras personas presentes
- **difusión de la responsabilidad:** Sentirse menos responsable personalmente porque otros podrían actuar
- **reciprocidad:** Responder a la amabilidad con amabilidad
- **euforia del que ayuda:** La sensación agradable que muchas personas dicen sentir después de ayudar
- **espectador defensor:** Una persona que actúa para apoyar a alguien que recibe un trato injusto

Calentamiento

1. Pida al estudiante que describa una vez en que alguien lo ayudó cuando no lo esperaba, y cómo se sintió.
2. Después pregúntele por una vez en que pudo haber ayudado y no lo hizo.

Ayudar parece sencillo, pero muchas veces las personas se contienen. La psicología explica por qué, y qué hace más probable que alguien ayude.

Enseñanza

1. Explique que los seres humanos estamos muy preparados para cooperar. Incluso los niños pequeños ayudan. La conducta prosocial es una habilidad y un hábito que pueden crecer.
2. Explique los beneficios. Las investigaciones sugieren que la bondad y la generosidad suelen aumentar la felicidad de quien da y fortalecer las relaciones, además de ayudar a quien recibe. Ayudar no es un intercambio, pero sí marca una diferencia para las dos personas.
3. Describa el efecto espectador. En muchos estudios, una persona que estaba sola con alguien que necesitaba ayuda tenía más probabilidades de ayudar que una persona que estaba en un grupo. Cada persona supone que otro actuará (difusión de la responsabilidad) o se fija en los demás para decidir si se trata de una emergencia.
4. Enseñe cómo superarlo: notar, decidir que te toca a ti, elegir cómo ayudar y actuar. Nombrar a una persona concreta ('Tú, el de la chaqueta roja, por favor llama a un adulto'). Explique que ser un espectador defensor puede ser tan sencillo como preguntarle a la persona cómo está o avisarle a un adulto de confianza.
5. Explique la seguridad: nunca te pongas en peligro. En una emergencia, llama al 911 o busca a un adulto. Agregue que la bondad también incluye a uno mismo, y que ayudar no debe convertirse en exigirse más de la cuenta.

No esperes a que otro lo haga. Fíjate, decide y actúa con seguridad.

Práctica guiada

1. Comenten estas situaciones y decidan cómo ayudar con seguridad: a un estudiante se le caen los libros en un pasillo lleno de gente; un compañero de clase come solo; alguien recibe burlas en internet.
2. Hagan una lluvia de ideas de cinco pequeños actos de bondad que el estudiante pueda hacer en una semana, ordenados del más fácil al más difícil.

UpOnly Learning · uponlylearning.com

3. Representen cómo actuar como espectador defensor con una frase sencilla, como 'Eso no tiene gracia. Déjenlo en paz.'

¿Qué es lo más pequeño que puedo hacer ahora mismo para ayudar?

Ejemplos resueltos

Once estudiantes pasan junto a un compañero al que se le cayó una pila de papeles, y nadie lo ayuda. Explica esto con el efecto espectador.

Cada estudiante supone que otro ayudará o espera a que los demás actúen (difusión de la responsabilidad). La primera persona que ayuda muchas veces hace que otros se sumen.

Rosa quiere ayudar a una compañera de clase que se ve triste y a la que no conoce bien. ¿Qué pasos seguros y respetuosos puede dar?

Saludarla, decirle algo amable o invitarla a sentarse con ella, escucharla sin presionarla para que dé detalles y avisarle a un adulto de confianza si le preocupa que esté en peligro.

Errores a vigilar

Error: Ser amable significa renunciar a lo que yo necesito.

Cómo corregirlo: Explique que la bondad puede incluir límites. Puedes ayudar a otros y también cuidarte a ti mismo.

Error: Si nadie más está ayudando, no debe de ser un problema real.

Cómo corregirlo: Explique que, cuando una situación no está clara, las personas muchas veces esperan a ver qué hacen los demás. Hay que averiguar qué pasa y actuar o buscar a un adulto.

③ Lo hacemos juntos: 10 preguntas

Háganlas lado a lado. Lean juntos cada pregunta, deje que su estudiante responda y luego lean la respuesta y el «por qué» que aparecen justo debajo, y conversen.

1. ¿Por qué las personas se fijan en los demás cuando una situación no está clara?

- A** Para aprender un juego nuevo que otros están jugando **B** Para decidir si es una emergencia
C Para encontrar a alguien a quien culpar del problema **D** Para no tener que hablar con nadie del asunto

Respuesta: **B** Para decidir si es una emergencia

Por qué: Las personas usan las reacciones de los demás para juzgar qué tan grave es una situación.

2. ¿Qué ejemplo es una conducta prosocial?

- A** Ocupar en clase un asiento que estaba guardado para otra persona
B Compartir los apuntes con un compañero enfermo
C Burlarse de un compañero por una nota baja en una prueba corta

Respuesta: **B** Compartir los apuntes con un compañero enfermo

Por qué: Compartir los apuntes es un acto voluntario que ayuda a otro estudiante.

3. ¿La conducta prosocial es una habilidad que puede crecer?

- A** No, es fija desde el día en que naces **B** No, solo ocurre por suerte o por accidente
C Sí, pero solo en los adultos y no en los estudiantes **D** Sí, es una habilidad y un hábito

Respuesta: **D** Sí, es una habilidad y un hábito

Por qué: La conducta prosocial es un hábito y también una habilidad, así que con práctica ayudar se vuelve más natural.

4. ¿Cuál es el primer paso para superar el efecto espectador?

- A** Notar lo que está pasando **B** Esperar a ver qué hacen los demás **C** Decidir que le toca a otra persona

Respuesta: **A** Notar lo que está pasando

Por qué: Notar va primero, porque no puedes decidir ayudar hasta que ves que algo anda mal.

5. ¿Por qué alguien podría decidir avisarle a un adulto de confianza en lugar de enfrentar directamente a quien acosa?

- A** Protege mejor a las personas; los adultos pueden intervenir **B** Te permite no hacer nada en absoluto al respecto
C Garantiza que quien acosa se detendrá de inmediato **D** Hace que quien acosa se enoje más con quien lo contó

Respuesta: **A** Protege mejor a las personas; los adultos pueden intervenir

Por qué: La seguridad importa, y los adultos pueden intervenir.

6. Once estudiantes pasan junto a un compañero al que se le cayeron unos papeles. ¿Qué podría hacer un estudiante para cambiar lo que pasa?

- A** Quedarse ahí mirando como todos los demás **B** Pedirle al compañero que recoja los papeles más rápido
C Empezar a ayudar; quien ayuda primero guía a otros **D** Esperar a que llegue el maestro y se encargue

Respuesta: **C** Empezar a ayudar; quien ayuda primero guía a otros

Por qué: La primera persona que ayuda a menudo lleva a otros a unirse.

7. Según las investigaciones, ¿qué suelen hacer la bondad y la generosidad?

- A** Aumentan la felicidad de quien da; fortalecen los lazos **B** Debilitan la relación entre las dos personas
C Reducen la felicidad de quien da a lo largo del tiempo **D** No tienen ningún efecto en las personas involucradas

Respuesta: **A** Aumentan la felicidad de quien da; fortalecen los lazos

Por qué: La lección dice que la bondad suele aumentar la felicidad de quien da y fortalecer las relaciones.

8. ¿Qué opción muestra una bondad que incluye límites?

- A** Ayudar a un amigo durante una hora y luego descansar **B** Negarte a volver a ayudar a nadie con nada
C Hacer todo el proyecto de un amigo y no dormir **D** Ayudar solo cuando alguien te va a pagar

Respuesta: **A** Ayudar a un amigo durante una hora y luego descansar

Por qué: Puedes ayudar a otros y aun así cuidarte.

9. Ocho de 24 estudiantes que están en un pasillo se detienen a ayudar a alguien que se cayó. ¿Qué fracción se detuvo a ayudar?

- A** $\frac{1}{8}$ **B** $\frac{1}{3}$ **C** $\frac{3}{8}$ **D** $\frac{1}{4}$

Respuesta: **B** $\frac{1}{3}$

Por qué: Ocho de veinticuatro se simplifica a un tercio.

10. ¿Qué situación muestra mejor la difusión de la responsabilidad?

- A** Un maestro hace un anuncio a toda la clase **B** Un grupo ve una caída y cada uno espera a otro
C Un estudiante lee un libro solo en la biblioteca **D** Un solo estudiante ve a un compañero caído y lo ayuda

Respuesta: **B** Un grupo ve una caída y cada uno espera a otro

Por qué: Cuando cada persona de un grupo espera que otra actúe, la responsabilidad se reparte y nadie ayuda.

④ Tú lo intentas: 10 preguntas

Ahora su estudiante trabaja solo. Revise las respuestas en la clave al final de este tema. Puntaje: ____ / 10

1. Si nadie más está ayudando, ¿quiere decir que no es un problema real?
A No, porque siempre llega ayuda para cualquier problema
B Sí, porque solo los adultos pueden decidir qué es un problema **C** No, puede ser real; la gente suele esperar
2. ¿Quién se beneficia cuando alguien es amable o generoso?
A Tanto quien da como quien recibe **B** Nadie, porque la bondad no tiene ningún efecto real
C Solo la persona que recibe la bondad o la ayuda
3. ¿Qué no debes hacer nunca al ayudar?
A Preguntarle cómo está a alguien que parece molesto **B** Ser amable con la persona que necesita tu ayuda
C Ponerte en peligro **D** Pedirle a un adulto cercano que venga a ayudarte
4. Un estudiante ve a una compañera llorando en el pasillo mientras pasan muchos estudiantes. ¿Qué primer paso va mejor con la lección?
A Fijarse en qué pasa y luego preguntarle si está bien o buscar a un adulto de confianza
B Esperar a ver si deja de llorar **C** Grabar un video para mostrárselo a otros
D Pasar de largo y suponer que otra persona va a ayudar
5. Un estudiante ve que a un compañero se le caen los libros en un pasillo lleno de gente. ¿Qué acción es la más segura y la más útil?
A Detenerse y ayudar a recoger los libros **B** Pasar rápido sin mirar a la persona
C Patear los libros a un lado para que no estorben **D** Grabar un video de todo para compartirlo después
6. ¿En qué situación es más probable que alguien reciba ayuda rápido?
A Una persona necesitada está lejos de la puerta más cercana
B Una persona necesitada está en un salón ruidoso de la escuela
C Una persona necesitada está en medio de una multitud muy grande **D** Solo hay otro estudiante cerca
7. Un estudiante ve que se burlan de alguien en un chat de grupo. ¿Qué respuesta es una acción de espectador defensor?
A Salir del chat sin decir ni una palabra **B** Responder con calma y avisarle a un adulto de confianza
C Tomar una captura de pantalla y compartirla con otros estudiantes
8. ¿Qué acción es un ejemplo de ser un espectador defensor en un chat de grupo?
A Salir del chat sin decir nada **B** Decir “Mejor no publiquemos eso” y luego avisar a un adulto
C Responder con insultos a quienes lo publicaron

9. Un estudiante quiere planear un mes de bondad. ¿Qué plan es el más concreto y realista?

A Elegir un acto pequeño cada semana, como un saludo, una nota, un almuerzo compartido y un turno de limpieza, y anotar cuándo

B Ser amable con todos todo el tiempo a partir de mañana **C** Hacer un acto enorme al final del mes

10. Un estudiante ayuda a una vecina y después la vecina le lleva galletas. ¿Qué término describe la acción de la vecina?

A Efecto espectador **B** Altruismo **C** Difusión de la responsabilidad **D** Reciprocidad

Kindness and prosocial behavior: respuestas y explicaciones

① Revisión rápida

- ¿Ser amable significa renunciar a lo que necesito?
D No, la bondad puede incluir límites
Puedes ayudar a otros y aun así cuidarte, porque la bondad puede incluir límites.
- ¿Cuál es un buen ejemplo de nombrar a una persona específica?
D “Tú, el de la chaqueta roja, por favor llama a un adulto”
Es difícil no hacer caso cuando te llaman a ti con una tarea clara, así que eso rompe la inercia de la multitud.
- En una emergencia, ¿qué debes hacer?
C Llamar al 911 o buscar a un adulto
Las emergencias necesitan ayuda capacitada, así que llamar al 911 o buscar a un adulto es el primer paso más seguro.
- ¿Ayudar debería hacer que te exijas más de la cuenta?
D No, ayudar no debería significar exigirte más de la cuenta
Los límites mantienen la ayuda sana, porque una persona agotada no puede seguir ayudando por mucho tiempo.
- ¿Por qué es importante escuchar sin insistir en los detalles?
D Respeta la privacidad y la comodidad de la persona
Escuchar sin insistir respeta la privacidad de la persona y la hace sentir lo bastante cómoda para hablar.
- Después de ayudar a un vecino a cargar las compras, un estudiante se siente contento y con una sensación cálida. ¿Qué es esto?
B La euforia del que ayuda
Es una sensación agradable que muchas personas dicen sentir después de ayudar.
- Un estudiante dice: “Ser amable significa renunciar a todo lo que necesito”. ¿Cuál es la mejor respuesta?
A La bondad puede tener límites; cuídate tú también
Ayudar de forma sana tiene límites, así que puedes ser amable con otros y aun así cuidarte.
- ¿Qué opción NO es una forma segura de ayudar?
B Meterte solo en una situación peligrosa
Meterte solo en un lugar peligroso podría ponerte en peligro, y la lección dice que nunca lo hagas.
- Un estudiante le da una nota amable a un compañero y no está seguro de que importe. ¿Qué dice la lección?
A Los actos pequeños pueden importarles a los dos
Los actos pequeños pueden marcar una diferencia tanto para quien da como para la persona que recibe la bondad.
- Un estudiante dice: “Hago cosas amables para que la gente me deba favores”. ¿Qué término no corresponde a ese motivo?
C Altruismo
El altruismo significa no esperar nada a cambio, así que hacer cosas amables para que te deban favores no corresponde.

④ Tú lo intentas

- Si nadie más está ayudando, ¿quiere decir que no es un problema real?
C No, puede ser real; la gente suele esperar
En las situaciones poco claras, las personas suelen esperar a que otros actúen, así que un problema silencioso puede ser real.

2. ¿Quién se beneficia cuando alguien es amable o generoso?
A Tanto quien da como quien recibe
La bondad suele aumentar la felicidad de quien da y ayudar a quien recibe.
3. ¿Qué no debes hacer nunca al ayudar?
C Ponerte en peligro
Tu propia seguridad va primero, y si te pones en peligro podría haber dos personas que necesiten ayuda.
4. Un estudiante ve a una compañera llorando en el pasillo mientras pasan muchos estudiantes. ¿Qué primer paso va mejor con la lección?
A Fijarse en qué pasa y luego preguntarle si está bien o buscar a un adulto de confianza
La lección dice que te fijas en qué pasa y luego actúes o busques a un adulto.
5. Un estudiante ve que a un compañero se le caen los libros en un pasillo lleno de gente. ¿Qué acción es la más segura y la más útil?
A Detenerse y ayudar a recoger los libros
Detenerse a ayudar a recoger los libros es sencillo y seguro, y le muestra a la persona que alguien la notó.
6. ¿En qué situación es más probable que alguien reciba ayuda rápido?
D Solo hay otro estudiante cerca
Una persona que está a solas con alguien que necesita ayuda tiene más probabilidad de ayudar que una persona que está en grupo.
7. Un estudiante ve que se burlan de alguien en un chat de grupo. ¿Qué respuesta es una acción de espectador defensor?
B Responder con calma y avisarle a un adulto de confianza
Un espectador defensor apoya a la persona que está siendo tratada injustamente.
8. ¿Qué acción es un ejemplo de ser un espectador defensor en un chat de grupo?
B Decir “Mejor no publiquemos eso” y luego avisar a un adulto
Decir “Mejor no publiquemos eso” y avisarle a un adulto apoya a la persona que está siendo tratada injustamente.
9. Un estudiante quiere planear un mes de bondad. ¿Qué plan es el más concreto y realista?
A Elegir un acto pequeño cada semana, como un saludo, una nota, un almuerzo compartido y un turno de limpieza, y anotar cuándo
Un plan con actos y momentos definidos es concreto y realizable.
10. Un estudiante ayuda a una vecina y después la vecina le lleva galletas. ¿Qué término describe la acción de la vecina?
D Reciprocidad
La vecina respondió a la amabilidad con amabilidad, y ese intercambio es exactamente lo que significa reciprocidad.

Siga con el cuaderno completo de Psicología

Acaba de probar un tema. El cuaderno completo de 8.º grado tiene todos los temas de abajo, cada uno con Revisión rápida, lección, Lo hacemos juntos, hasta 90 preguntas de Tú lo intentas, Muestra lo que sabes y la clave de respuestas completa.

1. Kindness and prosocial behavior CASEL Social Awareness
2. Calming strong emotions: reappraisal and self-talk CASEL Self-Management
3. Making decisions under pressure NHES Standard 5
4. Social media, screens and the mind NHES Standard 2
5. Healthy relationships and communication NHES Standard 4
6. How we learn: conditioning, feedback and mindset APA Learning
7. Mental wellness and supporting a friend NHES Standard 3

Consígalo, junto con lecciones en línea que se califican solas y seguimiento del progreso, en **uponlylearning.com**.

Más de UpOnly Learning

Lecciones, práctica y libros para cada materia.



Membresía

Lecciones en pantalla, práctica, Verificaciones rápidas e informes de progreso en todas las materias, para todo el hogar, en varios idiomas, con recompensas por practicar.



Cuadernos de práctica

Cuadernos para imprimir en todas las materias, listos para imprimir en casa, con las respuestas explicadas.



Libros de preparación para el verano

Libros “Prepárese para el próximo grado” que ayudan a cada estudiante a empezar el nuevo año escolar con confianza.



Tarjetas digitales

Tarjetas que se voltean al tocarlas, con audio en varios idiomas, y versiones para imprimir.



Recursos gratis

Lecciones gratis, muestras y guías para estudiantes, padres, maestros, tutores y familias que educan en casa.



“Cada estudiante merece lo que quiero para mis propios hijos: lecciones claras, un paso a la vez.”

— Dr. Evan J. Hasson, fundador

Visite

uponylearning.com

Escanee para ver todo lo que ofrecemos





UpOnly Learning

Su siguiente paso empieza aquí

Cuadernos, hojas de práctica y guías para padres gratis, además de libros para imprimir de todos los grados que cubrimos, en español, inglés y portugués. Seguimos agregando grados y materias: vea las novedades en nuestro sitio web.

Visite uponllearning.com



Escanee con la cámara de su teléfono

Ayúdenos a mejorar

Actualizamos nuestro material constantemente para que siempre mejore. Si encuentra un error, tome una foto de la página y envíela a support@uponllearning.com. Leemos todos los mensajes.

Paso a paso.

UO-PSY-8 · © 2026 UpOnly Learning, LLC. Muestra gratis · se puede imprimir y compartir.