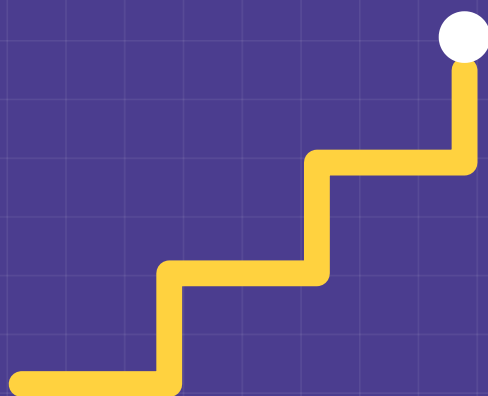




UpOnly Learning



7.º GRADO

CUADERNO DE MUESTRA GRATIS

Psicología 7.º grado

Un paso a la vez. · Edades 12–13 · Muestra gratis: 1 de 7 temas

UO-PSY-7

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 reunirlos, ponerlos en orden y entregártelos. 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.

7.º GRADO

CONTENIDO · UO-PSY-7



Psicología: 7.º grado

Cuaderno de muestra gratis · Edades 12–13 · 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 · Stress and coping	6

El estudiante explicará la respuesta al estrés del cuerpo, distinguirá el estrés que ayuda del estrés que hace daño, y relacionará estrategias de afrontamiento centradas en el problema y centradas en la emoción con distintas situaciones. NHES Standard 7
Revisión rápida 6 · Aprender 8 · Lo hacemos juntos 10 · Tú lo intentas 12 · Clave de respuestas 14



El estrés y cómo afrontarlo

El estudiante explicará la respuesta al estrés del cuerpo, distinguirá el estrés que ayuda del estrés que hace daño, y relacionará estrategias de afrontamiento centradas en el problema y centradas en la emoción con distintas situaciones.

① Revisión rápida

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

- ¿Qué es el afrontamiento centrado en la emoción?
A Manejar los sentimientos sobre lo que no puedes cambiar
B Actuar de inmediato para cambiar el factor estresante en sí **C** Decirte a ti mismo que no sientes nada al respecto
D Culpar a otras personas del factor estresante que enfrentas
- ¿Qué es el afrontamiento?
A Lo que piensas y haces para manejar el estrés **B** El hecho de esperar a que un problema desaparezca solo
C La sensación de estar seguro de que nada anda mal
- ¿Cuál es una estrategia centrada en la emoción?
A Pedirle a un maestro que cambie una fecha límite **B** Hacer un horario para la semana
C Dividir un proyecto en partes **D** Respirar despacio
- ¿A qué número puedes llamar o enviar un mensaje de texto en Estados Unidos a cualquier hora para pedir ayuda?
A 311 **B** 411 **C** 511 **D** 988
- ¿Qué dice la lección sobre pedir ayuda?
A Empeora el estrés **B** Es una señal de debilidad **C** Ayuda a afrontar el estrés **D** Es solo para adultos
- Un estudiante se desquita con los demás cada vez que se estresa. ¿Cuál es el problema?
A Puede dañar sus relaciones y no resuelve el problema
B Es lo mismo que el afrontamiento centrado en el problema
C Siempre funciona bien con cualquier factor estresante **D** Elimina el estrés de su vida para siempre
- ¿Qué pensamiento probablemente reduce el estrés?
A Es imposible que yo pueda con esto, así que debo rendirme
B Nadie puede ayudarme nunca con este tipo de problema **C** Todo me sale siempre mal, haga lo que haga
D Esto es difícil, pero puedo hacerlo paso a paso

8. ¿Cuál es la mejor descripción del estrés?

- A Algo que solo los adultos pueden sentir
- B Una señal de debilidad que solo muestran algunos estudiantes
- C Una reacción normal, útil en pequeñas cantidades
- D Algo que las personas deben evitar por completo en todo momento

9. ¿Qué forma de afrontamiento ayudaría más en medio de un día ruidoso del que no puedes salir?

- A Respirar despacio y tomar un breve descanso mental
- B Salirse de la clase
- C Discutir con los compañeros
- D Hacer un plan para cambiar la escuela

10. Un estudiante reparte 6 horas de tarea en partes iguales a lo largo de 3 días. ¿Cuántas horas por día son?

- A 2
- B 3
- C 6
- D 18

② Aprender

Palabras clave

- **factor estresante:** Cualquier cosa que te exige algo, como un examen, un conflicto o un cambio grande
- **respuesta al estrés:** La reacción automática del cuerpo ante un factor estresante: el corazón late más rápido, los músculos se tensan y la mente se pone alerta
- **eustrés:** Estrés de corta duración que puede motivarte y ayudarte a rendir
- **estrés crónico:** Estrés que dura mucho tiempo sin suficiente recuperación
- **afrontamiento:** Los pensamientos y las acciones que usas para manejar un factor estresante
- **afrontamiento centrado en el problema:** Actuar para cambiar o resolver el factor estresante
- **afrontamiento centrado en la emoción:** Manejar lo que sientes ante un factor estresante que no puedes cambiar por ahora

Calentamiento

1. Pida al estudiante que haga una lista de cinco cosas que les causan estrés a las personas de su edad.
2. Pregunte: '¿En qué parte del cuerpo sientes el estrés?'

El estrés es una reacción normal del cuerpo. Hoy vamos a aprender cuándo ayuda, cuándo hace daño y qué hacer al respecto.

Enseñanza

1. Explique la respuesta al estrés. Cuando el cerebro percibe un desafío, le indica al cuerpo que libere hormonas. Aumentan el ritmo cardíaco y la respiración, los músculos se tensan y la atención se agudiza. Este sistema ayudó a los seres humanos a reaccionar ante el peligro.
2. Explique que un poco de estrés puede ayudar, como antes de un partido o de una presentación. Esto es el eustrés. Demasiado estrés durante demasiado tiempo, o estrés sin recuperación, es estrés crónico. El estrés crónico puede afectar el sueño, el estado de ánimo, el estómago, la concentración y el sistema inmunitario.
3. Explique que dos personas pueden enfrentar el mismo hecho y reaccionar de manera distinta, porque la cantidad de estrés depende de cuánto siente cada persona que lo que se le exige supera sus recursos. Ver un desafío como algo que puedes manejar muchas veces reduce el estrés.
4. Enseñe dos tipos de afrontamiento. Centrado en el problema: hacer un plan, dividirlo en pasos, pedir ayuda, administrar el tiempo. Centrado en la emoción: respirar despacio, hacer ejercicio, escuchar música, hablar con alguien, usar el humor, escribir, descansar. Explique que el afrontamiento centrado en la emoción sirve cuando no puedes cambiar la situación, y el centrado en el problema sirve cuando sí puedes.
5. Explique qué evitar: formas de afrontamiento que hacen daño a largo plazo, como desquitarse con otros, evitar el problema para siempre o consumir sustancias. Explique que si el estrés se siente demasiado grande o dura semanas, un adulto de confianza, el orientador de la escuela o un médico pueden ayudar, y que en Estados Unidos se puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988 a cualquier hora.

El estrés es una señal. Un buen plan de afrontamiento se ajusta al factor estresante.

UpOnly Learning · uponlylearning.com

Práctica guiada

1. Clasifiquen estos factores estresantes en 'puedo cambiarlo' y 'no puedo cambiarlo por ahora': un proyecto que se entrega el viernes, una mudanza de la familia, un desacuerdo con un amigo, un partido cancelado, un examen difícil la próxima semana.
2. Para cada uno, elijan una estrategia de afrontamiento y expliquen por qué se ajusta.
3. Practiquen la 'respiración cuadrada': inhalar contando hasta 4, sostener 4, exhalar 4, sostener 4, durante cuatro rondas.

¿Puedo cambiar esto? Si la respuesta es sí, hago un plan. Si no, cuido mis sentimientos.

Ejemplos resueltos

Hana tiene tres tareas que entregar el viernes y se siente abrumada. Propón pasos centrados en el problema y pasos centrados en la emoción.

Centrados en el problema: hacer una lista de las tareas, calcular cuánto tiempo llevará cada una, planear bloques de 30 minutos para cada día y preguntarle a un maestro si se puede ajustar una fecha de entrega. Centrados en la emoción: salir a caminar, respirar despacio y hablar con un amigo.

A un corredor se le acelera el corazón antes de una carrera. ¿Ese estrés es dañino? Explica.

Lo más probable es que sea estrés útil. La respuesta al estrés prepara al cuerpo para rendir. Solo se vuelve un problema si es demasiado intenso, dura demasiado o interfiere con el sueño o la salud.

Errores a vigilar

Error: Todo el estrés es malo y hay que evitarlo.

Cómo corregirlo: Explique que el estrés breve y manejable puede ayudarnos a aprender y a rendir. El problema es el estrés excesivo del que no nos recuperamos.

Error: Si simplemente ignoro el estrés, se va a ir.

Cómo corregirlo: Explique que ignorarlo muchas veces deja que se acumule. Notarlo y usar una herramienta funciona mejor, y pedir ayuda es una buena herramienta.

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. Si alguien está en peligro inmediato, ¿a qué número debes llamar?

- A Al número de un amigo B 411 C Solo al 988 D 911

Respuesta: D 911

Por qué: El 911 es para emergencias en las que alguien está en peligro.

2. ¿Cuándo es más adecuado el afrontamiento centrado en el problema?

- A Cuando no puedes hacer nada al respecto B Cuando no quieres intentarlo
C Cuando puedes cambiar la situación D Cuando el problema ya terminó

Respuesta: C Cuando puedes cambiar la situación

Por qué: Si puedes cambiarla, lo adecuado es actuar.

3. ¿Cómo funciona la respiración cuadrada?

- A Contienes la respiración durante 30 segundos B Respiras rápido durante un minuto completo
C Inhalas en 4, sostienes 4, exhalas en 4, sostienes 4 D Inhalas contando 10 y exhalas contando 1

Respuesta: C Inhalas en 4, sostienes 4, exhalas en 4, sostienes 4

Por qué: La respiración cuadrada usa cuatro tiempos iguales en un ciclo.

4. ¿Por qué el cuerpo tiene una respuesta al estrés?

- A Ayuda a las personas a seguir dormidas con un ruido fuerte
B Ayudó a los seres humanos a reaccionar rápido ante el peligro
C Hace que las personas se olviden de las tareas difíciles D Evita que las personas sientan cualquier emoción

Respuesta: B Ayudó a los seres humanos a reaccionar rápido ante el peligro

Por qué: Este sistema prepara al cuerpo para enfrentar una amenaza o escapar de ella.

5. Un estudiante practica la respiración cuadrada durante cuatro rondas. ¿Cuántos tiempos en total pasa sosteniendo la respiración?

- A 4 B 8 C 16 D 32

Respuesta: D 32

Por qué: Cada ronda tiene dos pausas de 4, es decir, 8, y cuatro rondas dan 32.

6. Un estudiante se siente nervioso antes de una exposición en clase. ¿Qué par de pasos combina los dos tipos de afrontamiento?

- A Ensayar la exposición y respirar despacio antes de darla
- B Faltar a la exposición y decirle al maestro que está enfermo
- C Solo ensayar y tratar de ignorar por completo los nervios

Respuesta: A Ensayar la exposición y respirar despacio antes de darla

Por qué: Ensayar está centrado en el problema, y respirar está centrado en la emoción.

7. Un estudiante dice: “Manejo el estrés desquitándome con mi familia”. ¿Qué consejo concuerda con la lección?

- A Seguir desquitándose, porque parece que le funciona
- B Desquitarse solo con los amigos y no con la familia
- C Probar a respirar o hablar, pues desquitarse daña a otros
- D No hablar nunca con nadie sobre el estrés

Respuesta: C Probar a respirar o hablar, pues desquitarse daña a otros

Por qué: Las herramientas sanas ayudan sin hacer daño a los demás.

8. Un estudiante está estresado por un discurso y tiene una semana para prepararse. ¿Qué plan usa los dos tipos de afrontamiento?

- A No ensayar nada y tampoco respirar despacio
- B Ensayar a diario y respirar despacio antes de hablar
- C Pedirle a otra persona que dé el discurso en su lugar

Respuesta: B Ensayar a diario y respirar despacio antes de hablar

Por qué: Ensayar está centrado en el problema, y respirar está centrado en la emoción.

9. A una corredora se le acelera el corazón antes de una carrera. ¿Qué afirmación evalúa mejor esta situación?

- A Probablemente es útil, salvo que sea muy intenso o largo
- B Es una señal de enfermedad que debe tratar un médico
- C Siempre es dañino, porque el corazón late muy rápido
- D No es estrés, sino solo una señal de hambre

Respuesta: A Probablemente es útil, salvo que sea muy intenso o largo

Por qué: La respuesta al estrés prepara al cuerpo para rendir.

10. ¿Cuál es el mejor resumen de la lección?

- A El estrés siempre es malo y hay que evitarlo a toda costa
- B Afrontar significa evitar todos los problemas que encuentres
- C Solo los adultos sienten estrés, nunca los estudiantes en la escuela
- D El estrés es normal; adapta el afrontamiento a lo que puedes cambiar

Respuesta: D El estrés es normal; adapta el afrontamiento a lo que puedes cambiar

Por qué: La lección relaciona la respuesta al estrés con la elección de las formas de afrontamiento.

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. ¿Ignorar el estrés hará que desaparezca?
A Sí, pero solo cuando estás dormido **B** Sí, se desvanece si no piensas en él
C Sí, pero solo cuando estás a solas **D** Por lo general no: ignorarlo deja que crezca
2. ¿Qué forma de afrontar el estrés puede hacer daño a largo plazo?
A Salir a caminar después de clases **B** Escuchar música tranquila **C** Desquitarse con otras personas
3. ¿Qué es un factor estresante?
A Un amigo que siempre te da muy buenos consejos en la escuela
B Un medicamento que da un médico para calmar el cuerpo **C** Cualquier cosa que te exige algo
D Un lugar al que vas a descansar después de un día largo y ajetreado
4. Si un estudiante siente ganas de hacerse daño, ¿qué debe hacer?
A Esperar unas semanas para ver si los sentimientos pasan **B** Publicarlo en internet y esperar a ver quién responde
C Guardar silencio para que las demás personas no se preocupen
D Decírselo ya a un adulto de confianza; llamar o escribir al 988
5. ¿Qué situación sugiere estrés crónico?
A Sentirse tenso casi todos los días y dormir mal
B Sentir las piernas cansadas después de una larga carrera al aire libre
C Sentirse nervioso solo unos minutos antes de una prueba corta
D Sentirse emocionado y feliz antes de un viaje en familia
6. Un partido cancelado deja molesto a un estudiante. ¿Qué opción es la más adecuada?
A Hacer un plan para que el partido vuelva al calendario **B** Hacer como si el partido nunca hubiera existido
C Hablar con un compañero de equipo y salir a caminar **D** Culpar a todos a su alrededor por la decisión
7. ¿Por qué el corazón late más rápido durante el estrés?
A El cuerpo se está preparando para actuar **B** El cuerpo se está apagando
C La mente se está olvidando del factor estresante
8. Un estudiante estudia 40 minutos al día durante 5 días. ¿Cuántos minutos son en total?
A 45 **B** 150 **C** 200 **D** 240

9. Sam les grita a sus compañeros cada vez que está molesto. ¿Qué afirmación es correcta?

- A Desquitarse elimina el estrés de tu vida para siempre
- B Desquitarse ayuda a que todas las demás personas se calmen
- C Desquitarse es una excelente estrategia centrada en el problema
- D Desquitarse daña las relaciones y no resuelve nada

10. ¿Qué situación pide primero un afrontamiento centrado en la emoción?

- A Una mudanza familiar que no se puede cambiar
- B Un casillero desordenado que puedes limpiar
- C Un proyecto para el viernes que necesita un plan
- D Un examen la próxima semana para el que puedes estudiar

Stress and coping: respuestas y explicaciones

① Revisión rápida

- ¿Qué es el afrontamiento centrado en la emoción?
A Manejar los sentimientos sobre lo que no puedes cambiar
El afrontamiento centrado en la emoción te ayuda a manejar los sentimientos cuando el problema no se puede cambiar.
- ¿Qué es el afrontamiento?
A Lo que piensas y haces para manejar el estrés
El afrontamiento es la manera en que manejas un factor estresante, con lo que piensas y lo que haces.
- ¿Cuál es una estrategia centrada en la emoción?
D Respirar despacio
Respirar despacio calma los sentimientos cuando el problema sigue ahí.
- ¿A qué número puedes llamar o enviar un mensaje de texto en Estados Unidos a cualquier hora para pedir ayuda?
D 988
El 988 está disponible a cualquier hora para las personas que necesitan ayuda.
- ¿Qué dice la lección sobre pedir ayuda?
C Ayuda a afrontar el estrés
Pedir ayuda es una herramienta sana.
- Un estudiante se desquita con los demás cada vez que se estresa. ¿Cuál es el problema?
A Puede dañar sus relaciones y no resuelve el problema
Hay que evitar las formas de afrontamiento que hacen daño a largo plazo.
- ¿Qué pensamiento probablemente reduce el estrés?
D Esto es difícil, pero puedo hacerlo paso a paso
Ver un desafío como algo manejable a menudo reduce el estrés.
- ¿Cuál es la mejor descripción del estrés?
C Una reacción normal, útil en pequeñas cantidades
La lección explica que el estrés es normal y útil en pequeñas dosis.
- ¿Qué forma de afrontamiento ayudaría más en medio de un día ruidoso del que no puedes salir?
A Respirar despacio y tomar un breve descanso mental
No puedes cambiar el entorno, así que maneja tus sentimientos.
- Un estudiante reparte 6 horas de tarea en partes iguales a lo largo de 3 días. ¿Cuántas horas por día son?
A 2
Seis entre tres es igual a dos horas por día.

④ Tú lo intentas

- ¿Ignorar el estrés hará que desaparezca?
D Por lo general no: ignorarlo deja que crezca
Darte cuenta de él y usar una herramienta funciona mejor.

2. ¿Qué forma de afrontar el estrés puede hacer daño a largo plazo?
C Desquitarse con otras personas
Desquitarse con los demás puede dañar las relaciones y no resuelve el problema.
3. ¿Qué es un factor estresante?
C Cualquier cosa que te exige algo
Un factor estresante es cualquier situación o exigencia que pone presión sobre una persona.
4. Si un estudiante siente ganas de hacerse daño, ¿qué debe hacer?
D Decírselo ya a un adulto de confianza; llamar o escribir al 988
Hay ayuda disponible a cualquier hora, y los adultos quieren saberlo.
5. ¿Qué situación sugiere estrés crónico?
A Sentirse tenso casi todos los días y dormir mal
El estrés prolongado sin recuperación coincide con la definición.
6. Un partido cancelado deja molesto a un estudiante. ¿Qué opción es la más adecuada?
C Hablar con un compañero de equipo y salir a caminar
El estudiante no puede cambiarlo, así que manejar los sentimientos ayuda.
7. ¿Por qué el corazón late más rápido durante el estrés?
A El cuerpo se está preparando para actuar
La respuesta al estrés prepara al cuerpo para la acción.
8. Un estudiante estudia 40 minutos al día durante 5 días. ¿Cuántos minutos son en total?
C 200
Cuarenta por cinco es igual a 200 minutos.
9. Sam les grita a sus compañeros cada vez que está molesto. ¿Qué afirmación es correcta?
D Desquitarse daña las relaciones y no resuelve nada
Hay que evitar las formas de afrontamiento que hacen daño a largo plazo.
10. ¿Qué situación pide primero un afrontamiento centrado en la emoción?
A Una mudanza familiar que no se puede cambiar
El afrontamiento centrado en la emoción conviene cuando no puedes cambiar la situación.

Siga con el cuaderno completo de Psicología

Acaba de probar un tema. El cuaderno completo de 7.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. Stress and coping NHES Standard 7
2. What drives us: intrinsic and extrinsic motivation CASEL Self-Management
3. Building and breaking habits CASEL Self-Management
4. Thinking errors and cognitive bias CASEL Responsible Decision-Making
5. Social influence and conformity NHES Standard 2
6. Identity and self-concept CASEL Self-Awareness
7. How scientists study behavior APA Scientific Inquiry and Research

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 uponylearning.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@uponylearning.com. Leemos todos los mensajes.

Paso a paso.

UO-PSY-7 · © 2026 UpOnly Learning, LLC. Muestra gratis · se puede imprimir y compartir.