

Canción para saber aprender

$\text{♩} = 93$

A

Ten res -

3

pe - to (yeah, yeah), ha - bi - li - da - des (yeah, yeah), Ten

D

5

ga - nas de a - pren - der (yeah, yeah, yeah, yeah, yeah). Ten res -

A

7

pe - to, ha - bi - li - da - des y ga - nas de a - pren - der (yeah, yeah). Vie - nes

D

9

a la es - cue - la a a - pren - der. Hay

A

10

mu - chas co - sas que ver y ha - cer. A - sí que a - pro - ve - cha al má - xi - mo. El po -

D

12

der e - stá den - tro de ti. En - fo - ca tu a - ten - ción.

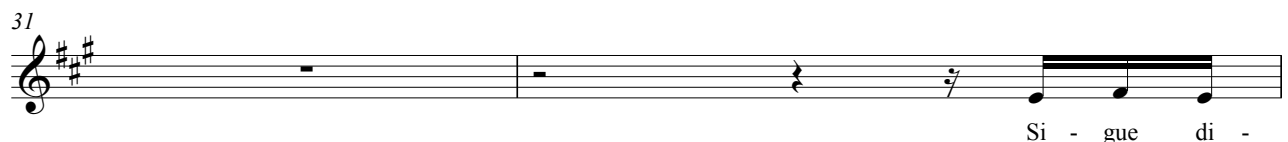
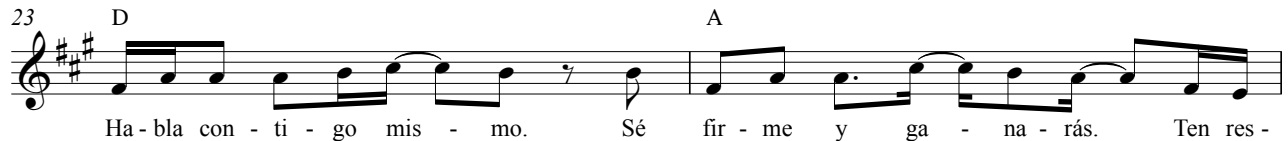
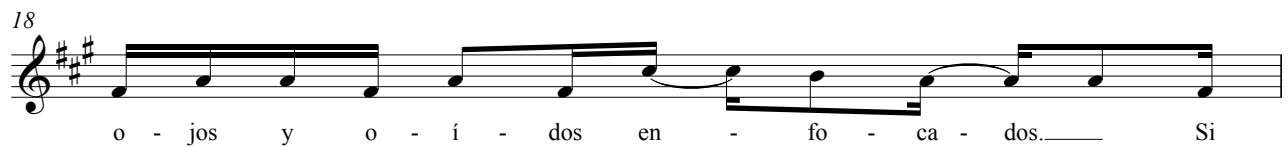
A

14

U - sa tus o - í - dos, o - jos y men - te. Ha - bla con - ti - go mis - mo. Sé

D

2 Canción para saber aprender (Cont.)



Canción para saber aprender (Cont.)

33 A 3

cien - do: "¡Mantén-te en tu tarea!" Ig - nor - a dis-trac-cion - es, esa es la cla - ve. Y

35 D A Coro

cuan-do ne - ce - si - tes a - yu - da, pue-des pe-dir-la con fir - me - za. En -

37

fo - ca tu a - ten - ción. U - sa tus o - í - dos, o - jos y men - te.

39 D A

Ha-bla con - ti - go mis - mo. Sé fir - me y ga - na - rás. Ten res -

41 A

pe - to (yeah, yeah), ha - bi - li da - des (yeah, yeah), Ten

43 D A

ga - nas de a - pren - der (yeah, yeah, yeah, yeah, yeah). Ten res -

45 E D A

pe - to, ha - bi - li - da - des, y ga - nas de a - pren-der (yeah, yeah).

Canción de la empatía

$\text{♩} = 95$

Eb 4th Ab

Eb

En ca - da si - tua - ción, _____ tus

4 Ab Eb

sen - ti - mien - tos va - len pa - ra ti. Per - o tú sa - bes que no es - tás so - lo. Hay

6 Ab Eb

o - tras per - so - nas que tam - bién sien - ten. Y cuan - do es - tás con e - llos__

8 Ab Eb

tra - ta de en - ten - der lo, sí. E - llos pue - den te - ner i - de - as con

10 Ab *Coro* Eb

3 sen - ti - mien - tos i - gual de re - a - les. Em - pa - tí - a es sen -

12 Ab

tir lo que o - tros si - en - ten. (Tú lo has sen - ti - do.)

13 Eb Ab

Tris - te, en - o - ja - do, a - le - gre, te das cu - en - ta y - lo en - tien - des.

Canción de la empatía (Cont.)

15 E_b A_b
Em - pa - tí - a es sen - tir lo que otr - os si - en - ten. (Tú lo has sen - ti - do.)

17 E_b A_b
Tris - te, en - o - ja - do, al - e - gre, te das cu - en - ta y - lo en - tien - des. Es a -

19 E_b A_b
sí.

21 E_b A_b
Em - pa - tí - a es ver có - mo se sien - ten o - tros. Mi -

23 E_b A_b
rar las pis - tas en sus ca - ras pa - ra sa - ber su pun - to de vi - sta.

25 E_b A_b
Gi - ra com - pa - si - ón - es ser a - ma - ble y en - con - trar

27 E_b A_b
for - mas de a - yu - dar a un a - mi - go. Esto es fá - cil cu - an - do lo - en - tien - des.

29 *Canta 4x* E_b A_b
Em - pa - tí - a es sen - tir lo que o - tros si - en - ten. (Tú lo has sen - ti - do.)

31 E_b A_b 1. 2. 3.
Tris - te, en - o - ja - do, a - le - gre, te das cu - en - ta y - lo en - tien - des.

4. A_b E_b
te das cu - en - ta y - lo en - tien - des. Es a - sí.

Cálmate así

$\text{♩} = 100$ 

3
¡Pum! Tus sen - ti-mien-tos in - va-den - tu men - te. Po - drí - as per - der la ca - be - za.

5
¡Bas - ta! Pri-me-ro tie - nes que pen - sar. So - lo tie - nes que cal-mar - te a - sí.

7 *Coro*
Bas - ta y di qué sien - tes, cál - ma - te. Bas - ta y di qué sien - tes, cál - ma - te.

9
Ca-da día hay sen-ti-mien tos fuer-tes, e-mo - cio-nes fuer-tes que nos ha - cen tam ba - lear. Pe-ro hay

11
pa - sos que nos a - yu-dan a cal - mar. Es-tas son las cla-ves pa - ra po - der cam - biar. Di

13
bas - ta. Di qué sien - tes. Co -

15
nec - ta tu men - te. Pon - te a pen - sar y no so - lo sen - tir.

17
Cál - ma - te. Res - pir - ³a pro - fun - do.

19
Cál - ma - te. Em -

21
pie - za a con - tar.

Cálmate así (Cont.)

23

25 Cál - ma - te. Ha - bla con - ti - go mis - mo.

27 Cál - ma - te. Y con - ti - nú - a pen - san - do.

29 ¡Bas - ta! Di qué es - tás sin-tien-do a - ho - ra y res - pir - a pro - fun - do. Di a

31 ti mis-mo co - sas bue - nas. Cuen - ta y cal - ma tus ³ sen - ti - mien - tos.

31 *Coro*

33 Bas - ta y di qué sien - tes, cál - ma - te. Bas - ta y di qué sien - tes, cál - ma - te.

35 Bas - ta y di qué sien - tes, cál - ma - te. Bas - ta y di qué sien - tes, cál - ma - te. Si

36 al - guien te em - pu - ja y se ca - en tus co - sas. No

37 pue - des pen - sar es - tás muy en - o - ja - do. Sim - ple -

38 men - te di "Bas - ta." Di qué sien - tes. Re - cu

40 per - a tu po - der, no pi - er - das la ca - be - za. ¡Bas - ta! Di qué es - tás sin-tien-do a - ho - ra

42 y res - pir - a pro - fun - do. Di a ti mis-mo co - sas bue - nas. Cuen - ta

43 y cal - ma tus ³ sen - ti - mien - tos.

43 *Coro*

Bas - ta y di qué sien - tes, cál - ma - te. Bas - ta y di qué sien - tes, cál - ma - te.

Paso adelante (¡Presta atención!)

♩=129 



5 *Coro*
Es-to es lo que ha-ces pa-ra re-sol-ver un pro-ble-ma___: ¡Pres-ta aten-ción!

9
Es-to es lo que ha-ces pa-ra re-sol-ver un pro-ble-ma___: ¡Pres-ta aten-ción!

13
U - no: es cuan - do lo ves___, le das___ nom-bre a un pro - ble -

15
ma. (Hay un pro - ble - ma. Na - die tie - ne la cul - pa.)

17
Dos: es pen - sar en co - sas res - pe - tuo - sas, pa' pro - bar___

19
___ (Tal vez es - to, o algo que ha de re - sul - tar.) Tres:

21
es ex plo-rar có-mo to-do o - cu - rri-rá___ (Pien - sa en e - llo, po-co a po - co.) Cua - tro:

25
es e-le-gir la op - ción___ que fun-cio-na me-jor___ Pres- ta a-ten-ción y no esta-rás con es - trés.

2 Paso adelante (¡Presta atención!) (Cont.)

29 *Coro*

Es-to es lo que ha-ces pa-ra re-sol-ver un pro-ble-ma___: ¡Pres-ta aten-ción!

33

Es-to es lo que ha-ces pa-ra re-sol-ver un pro-ble-ma___: ¡Pres-ta aten-ción!

37

Sa-bes que hay mo-men-tos en que pier-des la cal-ma. Al-guien en la es-cue-la es-tro-

40

pea tu jue-go. Quie-res gri-tar___ y de-cir-le ton-to. Re-suel-ve el pro-ble-ma con

44

e-sta re-gla: ¡Pres-ta aten-ción! U-no: es cuan-do lo ves.

48

___, le das al nom-bre a un pro-ble-ma. (No se-gu-i-mos___ las re-glas del jue-go.)

51

Dos: es pen-sar en co-sas res-pe-tuo-sas, pa' pro-bar___. (Po-drí-a-mos tur-nar-nos.) Tres:

55

es ex-plor-ar có-mo to-do o-cu-rrirá___. (Si ha-ce-mos esto o lo otro,

58

po-drí-a fun-cio-nar.) Cua-tro: es e-le-gir la op-ción___ que fun-cio-na me-jor__

61

___ Pres-ta a-ten-ción y no esta-rás con es-trés. ¡Pres-ta aten-

Paso adelante (¡Presta atención!) (Cont.)

3

63
ción!
Es - to es lo que ha - ces pa - ra re - sol - ver un pro - ble - ma____: ¡Pres - ta aten -

66
ción! Es-to es lo que ha-ces pa-ra di-sol-ver un pro-ble- ma____: ¡Pres-ta aten

70
ción! ¡Pres - ta aten - ción!