



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**PROGRAMA NACIONAL DE
CONVIVENCIA ESCOLAR**

VIDA SALUDABLE

6°



EDUCACIÓN PRIMARIA

**CUADERNO DE
ACTIVIDADES
PARA EL ALUMNO**

Cuaderno de actividades para el alumno. Sexto grado. Educación primaria del Programa Nacional de Convivencia Escolar, fue elaborado por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa, de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de Educación Pública
Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica
Marcos Bucio Mújica

Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa
Marlenne Johvana Mendoza González

Dirección General de Materiales Educativos
Aurora Saavedra Solá

Programa Nacional de Convivencia Escolar
Osiris Vanessa Juárez Beltrán

Coordinación general académica

Lorena Alejandra Flores Plata
Esther Oldak Finkler

Autora

Esther Oldak Finkler

Coautora

Lorena Alejandra Flores Plata

Colaboradores

María del Carmen Campillo Pedrón
David Israel Correa Arellano
Antonio Lojero Ruaro
Jorge Antonio Aguilar Ramírez
María Leticia Martínez Hernández
Virginia Tenorio Sil

Ilustración

Víctor Eduardo Sandoval Ibáñez

Coordinación 2020

Leticia de la Salud Díaz Barriga Pérez
María del Carmen García Moreno
Ana Karina Vergara Rodríguez
Carlos Alavez Navarrete

Segunda edición, 2019 (ciclo escolar 2019-2020)
Reimpresión, 2020 (ciclo escolar 2020-2021)

D. R. © Secretaría de Educación Pública, 2020
Argentina 28, Centro,
06020, Ciudad de México

ISBN: 978-607-551-312-6

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Esta edición fue ajustada atendiendo las observaciones de UNICEF, quien revisó de manera integral los materiales impresos del PNCE con la intención de alinearlos al enfoque de derechos de niñas, niños y adolescentes y a una cultura de paz, dando prioridad al interés superior de la niñez.

En los materiales dirigidos a las educadoras, las maestras, los maestros, las madres y los padres de familia de educación preescolar, primaria y secundaria, la Secretaría de Educación Pública (SEP) emplea los términos: niño(s), adolescente(s), joven(es), alumno(s), educadora(s), maestro(s), profesor(es), docente(s) y padres de familia aludiendo a ambos géneros, con la finalidad de facilitar la lectura. Sin embargo, este criterio editorial no demerita los compromisos que la SEP asume en cada una de las acciones encaminadas a consolidar la equidad de género.

Presentación

Estimados alumnos:

Este material ha sido elaborado especialmente para ustedes, aquí encontrarán actividades que les ayudarán a conocerse mejor, a cuidarse y protegerse, así como a regular sus emociones en las diferentes situaciones que puedan enfrentar en distintos lugares y con diversas personas. Las actividades están diseñadas para proteger su integridad personal y cuidando en todo momento sus derechos.

A partir del trabajo que se lleve a cabo en cada actividad, se reconocerán como personas únicas, con los mismos derechos, capaces de construir ambientes de convivencia armónicos, inclusivos y pacíficos para el logro de su óptimo desarrollo; al hacerlo estarán disfrutando de una educación para la paz, que les permita convertirse en adultos felices.

También encontrarán actividades relacionadas con el respeto a las reglas y el establecimiento de acuerdos para resolver conflictos de manera pacífica a través del diálogo o la mediación, y con ello, construir relaciones respetuosas con sus compañeros, su familia y las personas adultas que los rodean, así como identificar estrategias que les ayudarán a establecer límites y evitar situaciones que los pongan en riesgo.

Aprenderán que cada familia es especial e importante para el desarrollo personal porque en ella cada quien puede expresar lo que siente y piensa; además, adquirirán y fortalecerán valores como el respeto, la responsabilidad y la solidaridad hacia amigos, maestros, vecinos y en general hacia las personas de las que también reciben afecto y apoyo.

Esperamos que el trabajo con este material les ayude a su crecimiento personal, y al establecimiento de ambientes de convivencia armónicos que mejoren su calidad de vida y abone a las condiciones para el aprendizaje. Los invitamos a conocer más información en el sitio Escuela Libre de Acoso: <www.gob.mx/escuelalibredeacoso>.

Índice

| | |
|--|-----|
| Conoce tu cuaderno | 6 |
| I. Autoestima. Me conozco y me quiero como soy | 8 |
| II. Reconozco y manejo mis emociones | 22 |
| III. Convivo con los demás y los respeto | 42 |
| IV. Las reglas: acuerdos de convivencia | 56 |
| V. Manejo y resolución de conflictos | 68 |
| VI. Todas las familias son importantes | 86 |
| Bibliografía | 101 |

Conoce tu cuaderno

Tu cuaderno está dividido en seis temas, cada uno con actividades y lecturas. Todos siguen la misma estructura y se identifican por una entrada de dos páginas.

Tema

Nombre que hace referencia al contenido.

Introducción

Breve texto que busca adentrarte en el tema y brindarte conceptos básicos para su comprensión.

The diagram shows a notebook page layout for the topic "Manejo y resolución de conflictos". At the top left, there is a red header with a white circle containing a 'V' and the text "Manejo y resolución de conflictos". Below this header are two illustrations: one showing four children in red school uniforms talking, and another showing a teacher in a green shirt talking to four children in red uniforms. To the right of these illustrations is a vertical illustration of two boys shaking hands. Further right, there is a text box with a star background containing an introduction and a section titled "Al desarrollar el tema". At the bottom right, there is a red box with white text: "Yo puedo enfrentar y manejar los conflictos en forma asertiva".

Ilustración

Contenido gráfico referente al tema.

Al desarrollar el tema

Texto que indica el resultado que se espera con el estudio del tema.

Cada uno de los temas se desarrolla en cuatro sesiones, las cuales a su vez se dividen en secciones.

En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

Actividades para que recuperes tus experiencias y opiniones en torno al tema.

En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Observa y describe las imágenes que se incluyen a continuación. Luego contesta la pregunta de la siguiente página.



¡Manos a la obra!

- Formen equipos y preparen una obra o dramatización breve sobre una situación en la que no se sigan las reglas y las consecuencias de actuar así.
- Actúen frente al grupo las representaciones.



¡Manos a la obra!

Actividades que te ayudan a entender los temas y aplicarlos a tu vida diaria, con tu familia y tus compañeros de clase.

Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

Actividades de conclusión que te ayudarán a reflexionar acerca del tema.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Marca con una ✓ las características que consideres debe tener un mediador.

- Empático
- Agresivo
- Sabe escuchar
- Imparcial
- Autoritario
- Confiable
- Sabe identificar los intereses de las partes implicadas
- Abusivo

¿Qué aprendí?

Autoevaluación que te permite saber qué aprendiste del tema.

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Si | No | ¿Por qué? |
|--|----|----|-----------|
| Es importante apreciar lo que forma parte de mí. | | | |
| Cuando aprecio lo que me rodea me siento bien. | | | |

Sesión 2

Las consecuencias de mis actos

Comprenderás que los comportamientos inadecuados tienen consecuencias

Todas las conductas tienen un impacto positivo o negativo en las personas. Por ello es importante comprender que, en ocasiones, cuando no respetamos las reglas, se generan consecuencias negativas que afectan a todos emocional o físicamente. Se sugiere reflexionar sobre las consecuencias de las decisiones y elecciones para cada situación, es decir, acerca de las diferentes situaciones generadas a partir de una acción, éstas son negativas cuando afectan o causan daño y positivas cuando traen beneficios o bienestar.

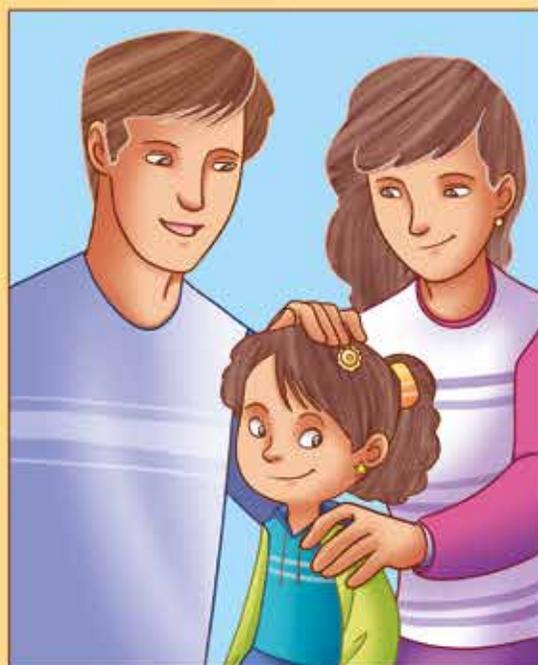
Bienestar.
Estado de la persona cuando se encuentra en buenas condiciones físicas y mentales.

Glosario

Palabras resaltadas en tu Cuaderno de actividades, que son conceptos indispensables para entender el tema.

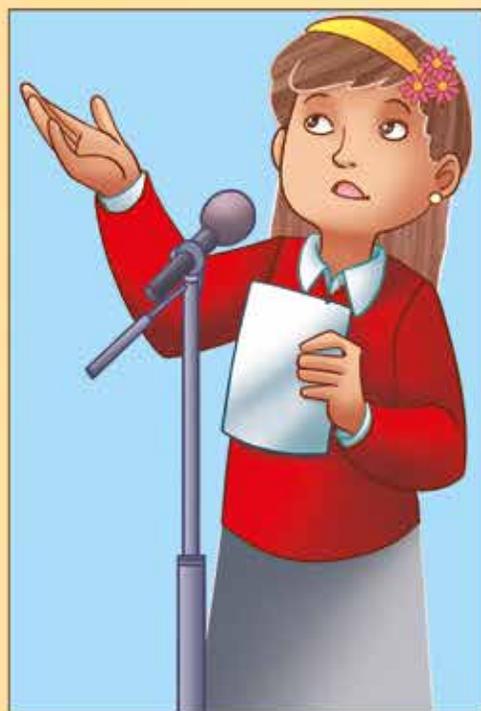


Autoestima. Me conozco y me quiero como soy





Valoro lo que tengo y comparto



La autoestima es la valoración que se tiene de uno mismo; se fortalece día a día, con el reconocimiento de nuestros logros, la aceptación, el cariño y el respeto propio y de los demás. Por ejemplo, cuando compartes, convives y te alegras por los logros de las personas que te rodean.

Al desarrollar el tema

Valorarás quién eres, aquello que te rodea, así como la importancia de ayudar y reconocer lo que los demás hacen por ti.

► **Aprecio lo que forma parte de mí**

Apreciarás quién eres, lo que te rodea y forma parte de ti, haciéndote sentir feliz

Siempre es importante detenerse un momento y reflexionar sobre lo que eres y lo que tienes, no sólo en las cuestiones materiales, sino en las fortalezas, conocimientos, relaciones con los demás, habilidades corporales, personas valiosas que te rodean, entre otras. ¿Has pensado en lo afortunado que eres por todo lo que tienes?

Valorar quién eres y lo que tienes es un buen ejercicio diario, pues te ayuda a fortalecer tu autoestima y sentirte bien.

Valorar.

Reconocer, estimar o apreciar el valor o mérito de alguien o algo.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Completa las siguientes frases e identifica lo que aprecias.

- Lo que aprecio de mi familia es:

- Lo que aprecio de mi cuerpo es:

- Lo que aprecio de mi escuela es:

2. Comparte tus respuestas con el grupo y el profesor.



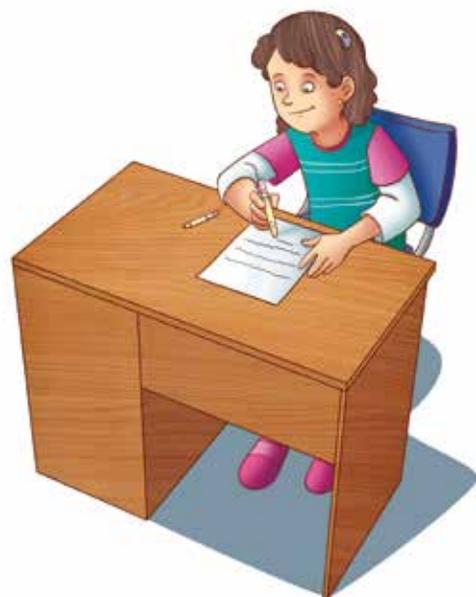
¡Manos a la obra!

1. Escribe a continuación una carta en la que digas cómo aprecias y valoras lo que te rodea; por ejemplo, en la escuela, en la casa, con tus amigos y tus vecinos, entre otros.

Hola, yo soy _____

Lo que aprecio y valoro de mí es: _____

Lo que aprecio y valoro de lo que me rodea es:



2. Comparte tu carta con el resto del grupo y comenta, con ayuda del maestro, qué sientes al apreciar todo lo que forma parte de ti.

► La importancia de retroalimentar a los demás

Comprenderás la importancia de expresar a los demás las características y los aspectos positivos que reconoces en ellos

Todos tenemos características positivas y es importante reconocerlas en nosotros mismos y en los demás. Darnos cuenta de las **habilidades** y las fortalezas de los demás y expresar sus **cualidades** nos fortalece y mejora nuestras relaciones sociales, así como la capacidad para comunicarnos con las personas en forma asertiva.

Habilidad.

Facilidad o aptitud que tiene una persona para ejecutar una actividad.

Cualidad.

Características positivas que distinguen y definen a las personas.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Escribe en cada caso cuatro aspectos positivos que te agradan de tu familia, del maestro y de algunos de tus amigos.

- Lo que me agrada de mi familia es:

- _____
- _____
- _____
- _____

- Lo que me agrada de mi maestro es:

- _____
- _____
- _____
- _____

- Lo que me agrada de mis amigos es:

- _____
- _____
- _____
- _____

2. Comparte tus respuestas con tus compañeros organizados en **plenaria**.

Plenaria.

Junta general de todos los integrantes de un grupo con el objetivo de debatir asuntos de interés común.



¡Manos a la obra!

1. Con ayuda del profesor, formen parejas para trabajar. Frente a frente con tu pareja, mírense a los ojos y mencionen los aspectos positivos que observan uno del otro, como sus habilidades o actitudes, con la finalidad de **retroalimentarse** de manera positiva.

Ejemplo:

Me gustan tus ojos porque son grandes... Eres amable cuando prestas tus cosas a los demás. Me gusta tu sonrisa. Eres un buen amigo.

2. Recuerda hacer contacto visual mientras realizas esta actividad y agradecer cuando recibas un comentario positivo.

Retroalimentación.

Proceso en el que se comparten observaciones, preocupaciones y sugerencias, con la intención de reunir información para mejorar el funcionamiento de una persona o grupo.





Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Al terminar la actividad anterior, y con la guía del maestro, cada pareja compartirá con el grupo su experiencia, para lo cual se guiarán con las siguientes preguntas.

- ¿Cómo te sentiste al hacer comentarios positivos a tu compañero?

- ¿Qué sentiste al recibir comentarios positivos?

- ¿Cómo ayudan los comentarios positivos a tu autoestima?

2. A partir de esta sesión, y con apoyo del profesor, acuerden organizar, una vez a la semana, un espacio en el que se den y reciban comentarios positivos.



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|--|----|----|-----------|
| Es valioso hacer comentarios positivos a los demás y me hace sentir bien. | | | |
| Reconocer en el otro sus virtudes nos fortalece y mejora nuestras relaciones sociales. | | | |

► Agradezco a...

Reconocerás la importancia de lo que los demás hacen por ti

La **gratitud** es un valor que permite reconocer lo que han hecho los demás por ti; con una autoestima positiva se puede agradecer un beneficio recibido. Al sentir y expresar gratitud por el otro, ambas partes se benefician.

Gratitud.

Sentimiento que nos motiva a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Encierra en un círculo las frases que expresan gratitud.

Gracias por tu apoyo

No me caes bien

Es tu obligación hacerlo

Gracias por compartir tu almuerzo

Solo lo hago mejor

Me senti mejor con tus palabras, ¡gracias!

No mereces mi amistad

Tu apoyo hizo la diferencia

Valoro mucho tu amistad

2. Comparte con el grupo y el maestro otras frases que expresen gratitud.



¡Manos a la obra!

1. Anota el nombre de tres compañeros de tu grupo a quienes les agradezcas algo y escribe por qué.

• Agradezco a _____ por _____

• Agradezco a _____ por _____

• Agradezco a _____ por _____

2. Acércate a ellos y expresa tu agradecimiento de manera personal. Escribe un ejemplo en las líneas de la siguiente imagen.



3. Comenten con el grupo y el profesor cómo se sintieron al agradecer a los demás y al recibir agradecimientos.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Responde las siguientes preguntas.

- ¿Consideras importante reconocer lo que otros han hecho por ti?

- ¿Por qué?

- ¿Consideras que sólo debes agradecer a la gente cercana lo que hace por ti?

- ¿Por qué?

- ¿A qué otras personas agradecerías algo? Con la guía de tu maestro, reflexiónalo, anota al menos tres nombres y qué les dirías.

2. Comenta tus respuestas con el grupo y el maestro.



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|--|----|----|-----------|
| Es importante reconocer lo que los demás hacen por mí. | | | |
| Me fortalece lo que hacen los demás por mí. | | | |

► La importancia de ayudar

Reconocerás que ayudar a los demás fortalece tu autoestima

¿Sabías que ayudar a los demás también te beneficia? Ser generoso te brinda satisfacción por haber sido útil y atento con alguien. Cuando te das cuenta de que eres capaz de ayudar y lo pones en práctica, amplías tu generosidad. Por ejemplo, cuando alguien logra algo o se siente bien y nosotros hemos colaborado, se genera una sensación de satisfacción que impacta en la valoración de uno mismo.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Recuerda alguna ocasión en que le hayas ayudado a alguien. ¿Cómo te sentiste? Escríbelo en las siguientes líneas.

- En una ocasión yo le ayudé a:

- En lo que ayudé fue:

2. Comparte con el grupo tus respuestas y luego coméntenlas.



¡Manos a la obra!

1. Elaboren un plan de ayuda para tu escuela, en grupo y con apoyo del maestro. Algunas ideas podrían ser: limpiar el patio después del recreo, arreglar el jardín de la escuela, decorar el salón, formar una brigada de protección para cuidar a los niños más pequeños durante el recreo, etcétera. Pueden guiarse con los siguientes pasos:

- Paso 1. Escriban las ideas de cómo ayudar a mejorar situaciones en la escuela o en el salón.

- Paso 2. Elijan una idea y describan de manera breve el plan de ayuda.

- Paso 3. Distribuyan las actividades para llevar a cabo el plan.

- Paso 4. Llévenlo a cabo.
- Paso 5. Con ayuda de su maestro, redacten una "memoria documental" donde mensualmente, anoten las ideas y planes expuestos.
- Paso 6. Tomen evidencia fotográfica para realizar al final de la secuencia, un mural con los pasos que siguieron.
- Paso 7. Peguen su trabajo en el mural informativo.

- 2.** Comenta con tus compañeros sobre la sensación que te produce aportar algo a la escuela y anota tus comentarios.





Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Contesta las siguientes preguntas.

- Con el plan que desarrollaste con tus compañeros, ¿quiénes se beneficiaron?

- ¿Tú qué aportaste? Comenta tu experiencia.

- ¿Por qué consideras que ayudar a los demás te beneficia?

- ¿Qué habilidades desarrollaste al realizar el proyecto?

- ¿Cómo te sentiste al realizar tu plan?



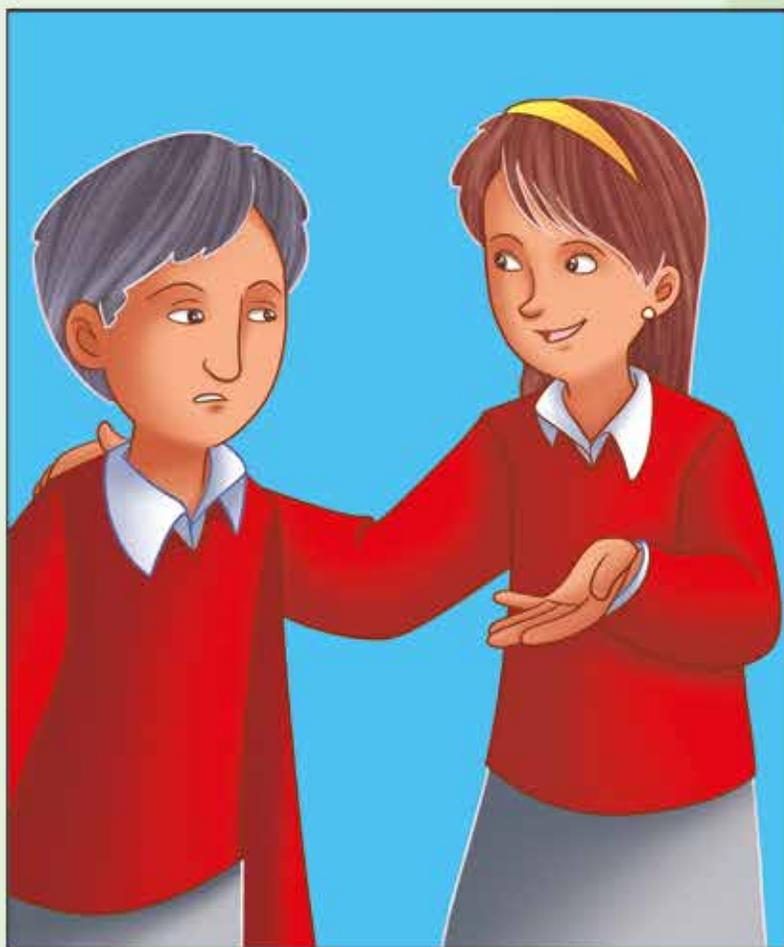
¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|--|----|----|-----------|
| Cuando ayudamos a los demás todos nos beneficiamos. | | | |
| Ayudar en mi comunidad o escuela también favorece mi autoestima. | | | |



Reconozco y manejo mis emociones



Al reconocer mis emociones me valoro como una persona única y capaz de expresar lo que siento

Los sentimientos y las emociones están presentes todo el tiempo en la vida del ser humano y, constantemente, se expresan de diferentes maneras e intensidades. Lo que sentimos es, muchas veces, producto de lo que pensamos; por ejemplo, si pienso que es injusto que un adulto me regañe por algo que sucedió, con seguridad sentiré enojo o frustración. Si más tarde reflexiono sobre este evento y reconozco mi responsabilidad, cambiará la manera en cómo me siento.

Es importante identificar lo que piensas y sientes para expresarte con asertividad y evitar lastimar a las personas o a ti mismo.

Al desarrollar el tema

Adquirirás habilidades que te ayudarán a expresar y regular de manera adecuada tus emociones.



► Formas de expresar mis emociones

Aprenderás formas de manejar tus emociones

Seguramente te has dado cuenta de que cuando tienes alguna experiencia desagradable o algo te molesta reaccionas de diferente manera, según sea el caso. Existen tres formas de responder. Por ejemplo: con agresividad, gritar a las demás personas; la pasiva, quedarse callado o no hacer algo; y, por último, la mejor respuesta, la **asertiva**, es decir, expresar tu opinión sin dañar a los demás o a ti mismo.

Asertividad.

Acción de expresar sentimientos y creencias de manera honesta, respetuosa, directa y apropiada, sin violentar los derechos de los demás ni los propios.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Con la guía del profesor, formen equipos, lean los siguientes casos y, con base en la explicación anterior, escriban si el tipo de respuesta que se presenta es asertiva, pasiva o agresiva.

Caso 1

La semana pasada mi hermano tomó mis estampas sin permiso y se las regaló a nuestros primos. Yo se las iba a enseñar a un amigo al día siguiente y ya no pude hacerlo. Me enoja mucho que pasen estas cosas, pero no digo nada.

Tipo de respuesta:



Caso 2

Ayer en la tarde fui a casa de un amigo a elaborar un trabajo para la clase de Español, pero él quería jugar. Me molesté y le dije que yo había ido a trabajar, y que si jugábamos no cumpliríamos el compromiso de estudiar. Le propuse primero terminar el trabajo, y luego, si quedaba tiempo, podíamos jugar.

Tipo de respuesta: _____



Caso 3

Una compañera de la escuela me estaba haciendo bromas en el recreo y yo ya le había dicho que me dolía la cabeza, pero ella no dejaba de molestarme. Fue tanto mi enojo que le grité: "¡No me caes bien!". Me di la vuelta y la dejé hablando sola.

Tipo de respuesta: _____



2. Comparte y compara tus respuestas con otros compañeros de equipo y si es necesario corrige.

2. Comparte las respuestas de tu equipo con el resto de compañeros del grupo. Analiza y escribe cuál es la mejor forma de expresar tus **emociones**, así como solucionar la situación evitando las formas pasivas y agresivas y, en su lugar, promover las asertivas.

Emoción.

Reacción ante situaciones que pueden generar una sensación de agrado o desagrado. Algunas pueden ser: alegría, tristeza, enojo, miedo u otras.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Marca con una ✓ en la columna que corresponda a la respuesta emocional de cada una de las frases.

| Frases | Asertiva | Agresiva | Pasiva |
|--|----------|----------|--------|
| ¡Si sigues molestándome, te voy a pegar! | | | |
| Me enoja que no me incluyas en tus planes. | | | |
| ¡Me la vas a pagar! | | | |
| Mejor me callo para no meterme en problemas. | | | |
| ¡No me gusta que me hables así! | | | |
| Vamos a donde tú digas, pero no te enojos. | | | |

2. Comenta en grupo qué habilidades se requieren para expresarse de manera asertiva y de este modo evitar las respuestas agresivas y pasivas. Con el apoyo de su maestro identifiquen dichas habilidades.



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|---|----|----|-----------|
| Mantener la calma cuando me enoja es una manera asertiva de expresar lo que siento. | | | |
| Expresar lo que siento con asertividad promueve una mejor convivencia. | | | |

► La agresión no lleva a ninguna parte

Reconocerás que enfrentar los conflictos con agresión no conduce a solucionarlos

El enojo sin control es un sentimiento que puede ser destructivo, por ello es importante aprender a manejarlo, porque te ayuda a reaccionar de manera adecuada ante situaciones conflictivas cuando te encuentres en riesgo; sin embargo, mal expresado te puede llevar a más complicaciones.

Una manera equivocada de manifestar el enojo es la violencia, ya que tiene consecuencias negativas. Es importante reflexionar acerca de la existencia de otras formas asertivas de reaccionar ante el enojo, lo cual está determinado en gran medida por lo que pensamos.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Analiza los enunciados y marca con una ✓ si se manifiestan de manera agresiva o asertiva y las consecuencias de expresarse así.

Reacción:

¡Me las vas a pagar por haberte burlado de mí!

Agresiva

Asertiva

Consecuencias:

Reacción:

Luisa, quiero decirte que no me gusta que me hables así.

Agresiva

Asertiva

Consecuencias:



¡Manos a la obra!

1. Lee la siguiente situación.

Estás a punto de salir de tu casa para ir a la escuela, vas a la cocina para recoger la torta que llevarás para tu almuerzo, entonces observas que tu hermano mayor se la está terminando de comer y te enojas.



2. Reflexiona: ¿qué es lo primero que tienes ganas de hacer?
3. A partir de esta situación, contesta las preguntas de la siguiente tabla, en la que encontrarás dos opciones de respuesta ante una circunstancia de enojo. Del lado izquierdo, una columna para la primera reacción: *Actuar sin pensar*, y del lado derecho, una columna para la segunda reacción: *Pensar antes de actuar*.

| Primera reacción: Actuar sin pensar | Segunda reacción: Pensar antes de actuar |
|---|---|
| ¿Qué es lo primero que harías? _____ _____ | ¿Qué harías ahora? _____ _____ |
| ¿Cuál sería la consecuencia de actuar así? _____ _____ | ¿Cuál sería la consecuencia de actuar así? _____ _____ |
| ¿Cómo te sentirías después de actuar de ese modo? _____ _____ | ¿Cómo te sentirías después de actuar de ese modo? _____ _____ |
| ¿Por qué te sentirías así? _____ _____ | ¿Por qué te sentirías así? _____ _____ |

4. Comparte tus respuestas con el resto del grupo, y con el apoyo del maestro establece un acuerdo común acerca de la manera adecuada de reaccionar en situaciones como éstas. Si fuera el caso, intercambia experiencias personales relacionadas con ello.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Lee el siguiente caso.

Laura y Paty están platicando, pero Laura siempre interrumpe a Paty y no la deja terminar; de repente, cuando Laura vuelve a intervenir, Paty le grita: "¡Ya cállate, contigo no se puede hablar, ya no te soporto!".

2. Si fueras Laura, ¿cómo reaccionarías? Indica con una ✓ la manera correcta de reaccionar ante esta situación.

- Le gritas que tampoco la soportas, y no quieres hablar nunca más con ella.
- Esperas a que Paty se tranquilice y expresas tu sentir.
- Te volteas y te vas ofendido.
- Intentas entender el punto de vista de Paty y ofreces no interrumpir la plática.

3. Comparte tu respuesta con otros compañeros y el profesor.



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|---|----|----|-----------|
| Pensar antes de actuar ayuda a resolver mejor los conflictos. | | | |
| La agresión impide resolver conflictos en forma adecuada. | | | |

► Mis pensamientos regulan mis sentimientos

Analizarás cómo tus pensamientos regulan diversos sentimientos

La interpretación de un suceso influye de manera determinante en cómo nos sentimos y actuamos. Cuando ocurre algo incómodo o desagradable y lo interpretamos en forma negativa, experimentamos **sentimientos** negativos, pero si evaluamos la situación de manera positiva, nos daremos cuenta de que podemos sentirnos mejor. Por ejemplo, un día tu mejor amigo se comporta contigo de manera diferente, no te quiere hablar, ni jugar y tampoco te pone atención, podrías pensar que no le importas o que ya no quiere ser tu amigo, y te sientes triste o decepcionado. Sin embargo, si pensaras que tal vez tiene un problema en casa, que no se relaciona contigo, te sentirías preocupado por él en lugar de enojado.

Cuando te sucede algo y lo interpretas en forma positiva, puedes percibir el lado bueno de las cosas, lo que te hará sentir tranquilo y feliz, pero si valoras lo que te sucede en forma negativa, entonces te sientes incómodo o molesto. Así es como tus pensamientos generan determinados sentimientos.

Sentimiento.

Estado del sujeto caracterizado por la impresión afectiva que le causa determinada persona, animal, cosa, recuerdo o situación en general.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Lee las siguientes opciones de sentimientos, subraya con algún color los que se generan cuando tienes pensamientos positivos, y con otro color los que se producen con base en pensamientos negativos.

Felicidad

Odio

Seguridad

Tranquilidad

Rabia

Miedo

Tristeza

Amor

Alegria

Angustia

2. Escribe en las siguientes líneas.

- Los pensamientos positivos generan sentimientos como:

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- Los pensamientos negativos generan sentimientos como:

- _____

- _____

- _____

- _____

3. Observa la imagen. Comparte con tu grupo y maestro algún momento en el que te sentiste de esta manera.





¡Manos a la obra!

1. Lee con atención las siguientes situaciones y señala con una ✓ el tipo de pensamiento positivo o negativo que despiertan en ti y anota en cada espacio el sentimiento que te generan.

| Situación | ¿Qué tipo de pensamiento se manifiesta? | | ¿Qué sentimiento te genera esta situación? |
|--|---|----------|--|
| | Negativo | Positivo | |
| Llegas a casa y tu mamá te dice que tu juguete favorito se le cayó y se rompió. | | | <hr/> <hr/> <hr/> |
| Tu tío va de visita a tu casa y te da un regalo de cumpleaños que no te gustó. | | | <hr/> <hr/> <hr/> |
| Regresas de la escuela y encuentras roto el collar de tu perro, y él ya no está. | | | <hr/> <hr/> <hr/> |
| Sales a la tienda y en el camino te das cuenta de que te falta dinero en la cartera. | | | <hr/> <hr/> <hr/> |
| Regresas a tu casa con mucha hambre después de haber entrenado para el torneo de la escuela, pero prepararon comida que no te gusta. | | | <hr/> <hr/> <hr/> |

2. Escribe sobre las líneas dos alternativas de pensamiento positivo a cada uno de los pensamientos negativos. Apóyate en el ejemplo.

| Pensamientos negativos | Alternativa 1 Pensamientos positivos | Alternativa 2 Pensamientos positivos |
|---|--|--|
| ¡No es justo, lo hizo a propósito! | Pero quizá fue sólo para probar mi capacidad de respuesta. | Aunque también pudo ser un accidente por la prisa que llevaba. |
| ¿Por qué me contestó así? ¡Qué mala onda es conmigo! | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| ¡Es el fin del mundo! | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| Es lo peor que me ha pasado. | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Describe una situación conflictiva que hayas experimentado y escribe dos alternativas de pensamiento positivo para solucionarla.

Descripción de la situación:

Alternativa 1
Pensamientos positivos

Alternativa 2
Pensamientos positivos



¿Qué aprendí? «

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|---|----|----|-----------|
| A través de mis pensamientos puedo regular mis emociones. | | | |
| Pensar positivamente en una situación de conflicto me ayuda a solucionarla. | | | |

► Regulo mis emociones

Identificarás que controlar tus emociones te hará sentir mejor

Cuando no regulas tus emociones, tus actos tienen consecuencias negativas y puedes lastimarte o lastimar a los demás, por lo que es importante orientar de manera asertiva tus pensamientos y sentimientos para generar un cambio y mejorar tu relación con las personas.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Observa las imágenes y llena la siguiente tabla de manera individual.

| | ¿Qué sentimiento observas en la imagen? | ¿Cómo reaccionarías si te sintieras así? | ¿Qué estrategias propones para sentirte mejor? |
|---|---|---|---|
|  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

| | ¿Qué sentimiento observas en la imagen? | ¿Cómo reaccionarías si te sintieras así? | ¿Qué estrategias propones para sentirte mejor? |
|---|---|---|---|
|  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

2. Comenten los resultados integrados en equipos de cuatro personas y con la guía de su maestro.

- Escriban las principales ideas.

3. Respondan en equipos la pregunta.

- ¿Por qué es importante reconocer que experimentamos enojo, frustración o tristeza?

4. Compartan sus respuestas, con la guía del maestro, y lleguen a una conclusión.



¡Manos a la obra!

1. Anota en la tabla el sentimiento que te generan las situaciones y escribe en cada una de ellas una frase no asertiva y otra asertiva. Considera el ejemplo.

| Situación | ¿Cómo me siento? | Respuesta No asertiva | Respuesta Asertiva |
|---|------------------|--|--|
| Tu amigo te hizo burla por tus lentes nuevos. | Enojado. | Lo voy a golpear para que aprenda a no molestarme. | Le voy a decir, sin ser agresivo, que me enoja que se burle de mí y no quiero que lo haga más. |
| Reprobaste el examen de Español. | | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

| Situación | ¿Cómo me siento? | Respuesta No asertiva | Respuesta Asertiva |
|---|------------------|---|---|
| No te invitaron a jugar después de clases. | | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| Van tres veces que repites la tarea de Matemáticas porque no puedes resolverla. | | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| Tu maestro te pide que pases al frente a exponer y no sabes qué decir. | | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Describe algún momento en el que no hayas regulado con tu asertividad tu manera de actuar y de sentir.

Descripción: _____



¿Cómo actuaste?

¿Cómo te sentiste?



Convivo con los demás y los respeto



Mi voz cuenta y hace la diferencia



En la convivencia diaria es común que te encuentres ante situaciones o conflictos en los que no estés directamente implicado; sin embargo, es importante que al darte cuenta de que están acosando o violentando a alguien, no permanezcas callado y sin hacer algo.

Tu voz es una herramienta valiosa que puedes utilizar para evitar los casos de violencia y acoso que suceden en la escuela, así como para expresar cuando existe presión por parte de tus compañeros o amigos para que hagas, digas o pienses cosas con las que no estás de acuerdo.

Al desarrollar el tema

Aprenderás a manejar de manera adecuada la presión social para mejorar la convivencia escolar.

► El silencio te hace cómplice

Identificarás que quedarte callado ante un evento de acoso o violencia escolar te puede convertir en su cómplice

Ser testigo silencioso es observar o estar en un **conflicto** y no decir o hacer algo para solucionarlo. Tampoco se trata de resolver esa situación, lo mejor es avisar a un adulto con autoridad para que esté al tanto.

Conflicto.

Situación que contraponen a dos o más personas por la diferencia en su forma de pensar, necesidades, intereses y valores.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Observa y analiza las imágenes.



2. Como observaste, en cada imagen existe una agresión hacia alguien, además de que hay otros mirando lo que ocurre y no hacen algo. Cuando somos testigos de una escena de violencia y nos quedamos pasivos, nos convertimos en **cómplices**. A partir de lo revisado, contesta las preguntas.

- ¿Cómo se sentirán los niños agredidos que se observan en cada una de las imágenes?

- ¿Qué se podría hacer para que el chico o la chica que mira no se vuelva un testigo silencioso?



¡Manos a la obra!

1. Subraya con un color las acciones que te puedan hacer cómplice y, con otro color, las que promueven una solución al **acoso** o a la **violencia escolar**.
 - Observar una situación de violencia y no decir nada.
 - Platicarla con algún docente.
 - Apoyar la violencia hacia algún compañero.
 - Comentar la situación en casa con la familia.
 - Participar en la violencia hacia algún compañero.
 - Mostrar **desacuerdo** ante una situación de conflicto.
2. Elaboren, en grupo, un cartel con estrategias para “Evitar ser cómplice del acoso escolar”.
3. Al terminar, pónganse de acuerdo entre compañeros para colocarlo en el periódico mural de la escuela.

Cómplice.

Persona que, sin ser autora de una falta, coopera a su ejecución con actos anteriores o simultáneos.

Acoso escolar.

Comportamiento prolongado y constante de abuso y maltrato que ejercen, en el entorno escolar, uno o más alumnos entre sus compañeros para intimidarlos o controlarlos mediante contacto físico o manipulación psicológica.

Violencia escolar.

Todo tipo de agresiones físicas y verbales dentro del contexto escolar.

Desacuerdo.

Discordia o diferencia. No estar conforme con los acuerdos.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Contesta las preguntas.

- Si observaras alguna situación de violencia entre tus compañeros, ¿con quién platicarías para buscar apoyo?

- ¿Vale la pena callarse ante una situación de violencia con tal de pertenecer a un grupo de amigos? _____

- ¿Por qué? _____



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|---|----|----|-----------|
| Quedarme callado me puede hacer cómplice de la violencia. | | | |
| Es importante buscar a un adulto de confianza que brinde apoyo para solucionar un conflicto antes de que se pueda salir de control. | | | |

► El silencio habla

Reconocerás la importancia de comunicar situaciones que te lastimen o te desagraden

Recuerda que si permaneces en silencio ante una situación de violencia, ya sea entre compañeros o entre menores y adultos, contribuyes a que ésta se incremente. Es necesario que trabajemos en generar estrategias para evitar situaciones de acoso escolar. Recuerda que es importante comunicar estas situaciones para resolverlas.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Encierra en un círculo al niño o la niña que es testigo silencioso de la escena de acoso escolar y responde.



- ¿Qué podría hacer el niño o la niña que es testigo de la situación para no ser cómplice del acoso escolar?

- ¿Has sido testigo de acoso escolar hacia alguno de tus compañeros en algún momento? Escribe un ejemplo.

- ¿Qué hiciste?



¡Manos a la obra!

1. Formen cuatro equipos y con ayuda del profesor realicen las siguientes propuestas para reducir el acoso escolar en su escuela.

Equipo 1

Elaboren, con material de reúso, un buzón de sugerencias contra el acoso y escriban su instructivo de uso.



Equipo 2

Diseñen un cartel con el tema: “Qué hacer si observas una situación de acoso escolar”.



Equipo 3

Hagan un cartel sobre “La importancia de no quedarse callados”.



Equipo 4

Escriban una historieta en la que ejemplifiquen “Cómo se soluciona una situación de acoso escolar”.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Presenten por equipo al resto del grupo sus propuestas y expliquen su trabajo con base en las siguientes preguntas.

- ¿Por qué es importante el proyecto que llevaron a cabo?

- ¿Cómo lo aplicarán?

2. Propongan aplicar sus propuestas en la escuela y sugieran cómo darles seguimiento.



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|---|----|----|-----------|
| Es importante participar para evitar situaciones de violencia. | | | |
| Cuando guardas silencio ante situaciones violentas, contribuyes a que se sigan presentando. | | | |

► No dejes que la presión social te afecte

Reconocerás cómo la presión social puede influir sobre ti

Todo el tiempo estamos expuestos a mensajes de cómo ser y cómo actuar; a veces, existen grupos o personas, por ejemplo, en la escuela, que te presionan para que hagas cosas incorrectas o te alientan para cambiar tus actitudes, **valores** o comportamientos y, en ocasiones, es complicado decir que no; a esto se le llama presión social de pares. En estos casos es importante aprender a poner límites. Si alguien quiere compartir tiempo contigo, te aceptará tal cual eres sin pedirte o presionarte para que hagas algo que no quieres hacer.

Valores.

Son principios que guían la conducta de las personas y que se adquieren durante el desarrollo moral de cada individuo para realizarnos como personas.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Escribe en los paréntesis los números 1, 2, 3 y 4, según corresponda el orden adecuado para formar la definición de "Presión social de pares"

- () para alentar a una persona a cambiar
- () y a veces es complicado negarse.
- () actitudes, valores o comportamientos
- () Influencia que ejerce un grupo de pares

2. Transcribe la oración completa en el siguiente espacio.

La presión social de pares se define como: _____

3. Lee la oración y si no te parece correcta, reorganiza el orden. Si lo consideras conveniente compárala con la de alguno de tus compañeros.



¡Manos a la obra!

1. Indica en el cuadro con una ✓ la frecuencia con la que cedes ante las siguientes situaciones por la presión social.

| Situación de presión social | Nunca | A veces | Frecuentemente | Casi siempre |
|---|-------|---------|----------------|--------------|
| Cambio mi manera de vestir. | | | | |
| Olvido mis intereses y metas. | | | | |
| Cambio mi manera de peinarme. | | | | |
| Permito cualquier comentario hacia mi persona, aunque me sienta ofendido. | | | | |
| Permanezco en silencio ante algo que no me gusta, con tal de ser aceptado. | | | | |
| Procuro no expresar mis sentimientos y pensamientos para no ser rechazado. | | | | |
| Modifico mi manera de opinar para agradar a mis amigos. | | | | |
| Hago lo que me piden aunque no quiera o no me guste, a fin de pertenecer a un grupo social. | | | | |

2. Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Alguna vez hiciste una cosa que no te gustó sólo para que te aceptaran en determinado grupo?

- Si tu respuesta es afirmativa, describe de manera breve la situación.

- ¿Cómo puedes evitar que alguien o un grupo ejerzan presión social sobre ti?

3. A continuación encontrarás algunas ideas que puedes tener presente, como reglas generales para evitar que ante la presión social realices alguna acción que no quieres.

- Haz valer tu opinión.
- Expresa tus sentimientos en forma clara y asertiva.
- Reflexiona sobre la frase: “No es necesario caerle bien a todos”.
- Valora lo que eres.
- Relaciónate con gente que te acepta tal como eres.
- Refuerza tus talentos y habilidades.

4. Genera, con tu grupo y profesor, otras ideas para evitar la presión social.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Organízate, con la guía del maestro, en equipos de cuatro integrantes y escriban una historia donde utilicen al menos tres de las anteriores ideas, con el título: “Cómo evitar la presión social”.
2. Al terminar, compártanla con el resto del grupo.



¿Qué aprendí? «

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|---|----|----|-----------|
| Es importante que no ceda ante la presión social. | | | |
| Existen formas de evitar la presión social. | | | |

► Aprendo a no ceder para ser aceptado

Reconocerás la importancia de manejar de forma adecuada la presión social

Los límites son aquellas reglas que pones para no dañarte, dañar a los demás o sentirte incómodo. Poner límites significa no **ceder** ante la presión de otras personas para hacer cosas que no te parecen o que tienen como finalidad el aceptarte.

Es importante aprender a establecer límites y no ceder a las presiones sociales, sobre todo, si sabes que es incorrecto.

Ceder.

Dejar o dar de manera voluntaria a otro el disfrute y beneficio de una cosa, acción o derecho.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Imagina la siguiente situación.

Tus compañeros te invitan a salir de la escuela y tú sabes que no está bien, pero te sientes presionado porque si no lo haces dirán que eres un cobarde y te rechazarán.

2. De las siguientes frases, señala con una ✓ las que pienses que implican no ceder a la presión social.

| Frase | No ceder a la presión social |
|--|------------------------------|
| Les voy a decir que no estoy de acuerdo con hacer esto. | |
| No es correcto lo que están haciendo. | |
| Por hacerlo una vez no pasa nada. | |
| Mejor lo hago para que no se enojen conmigo. | |
| Yo no voy a participar en esas actividades. | |
| Si no lo hago, dirán que soy un miedoso. | |
| Si me salgo de la escuela sin permiso me puedo meter en problemas. | |

3. Comparte tus respuestas con otros compañeros y el profesor.



¡Manos a la obra!

1. Lee con atención las siguientes frases que ayudan a poner límites. Analiza y subraya con algún color las que expresen diferentes formas para no ceder a la presión social.
 - No, yo no pienso igual.
 - Primero lo voy a pensar, después te digo.
 - Si es lo que tengo que hacer para seguir siendo parte del grupo, lo haré.
 - Si esto puede dañarme a mí o a alguien más, no participo.
 - No voy a cambiar mi manera de ser y de pensar sólo para complacerlos.
 - Suena divertido, pero creo que no es correcto.
 - No me importa ser yo mismo, lo que importa es ser parte del grupo.
2. Comenta con tus compañeros, con base en lo anterior, un ejemplo de cómo poner límites a lo que no te gusta.
3. Formen, con el apoyo de su profesor, dos filas de tal manera que puedan observar de frente al compañero de la otra fila.
4. Cada uno, de manera alternada, deberá expresar y completar la frase: "A mí no me gusta que me hagan..." a su compañero que tenga enfrente. Recuerden:
 - Lo que digan no tiene nada que ver con la relación que tengan con su compañero.
 - Comunicarse de manera asertiva y firme, después, escuchar a su compañero.
 - No es un ejercicio de reclamo, por lo que no es necesario argumentar o dialogar.
 - Expresar con claridad lo que no les gusta que les hagan.
5. Con ayuda del maestro, comenten entre todos los miembros del grupo la experiencia.

A mí no me gusta que me empujen.





Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Responde las preguntas.

- ¿Por qué crees que algunos compañeros ceden ante la presión social?

2. Escribe cuatro razones para no ceder ante la presión social.

-

-

-

-



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|--|----|----|-----------|
| Debo poner límites para no ceder a la presión social. | | | |
| No debo ceder a la presión social para que me acepten. | | | |

IV

Las reglas: acuerdos de convivencia



Una forma de protegerte es seguir las reglas y los acuerdos, ya que te ayudarán a convivir de manera armónica con las personas que te rodean. Ten presente que siempre puedes cuestionar una regla o proponer nuevas. Es importante saber que hay reglas específicas que ayudan a evitar la violencia y el acoso escolar, favoreciendo la convivencia con los demás.

Al desarrollar el tema

Valorarás la importancia de participar en la definición de acuerdos y reglas, así como de respetarlas para evitar la violencia.



Las reglas son un escudo de protección

► Nuestros acuerdos

Reconocerás la importancia de entender las reglas y las consecuencias de no cumplirlas

En los espacios en que convivimos existen reglas y **acuerdos** que se deben respetar, aunque éstos ya están establecidos se pueden modificar con el tiempo, lo cual es recomendable. Las reglas y los acuerdos se establecen para ayudar a regular la **convivencia**, es decir, lo que está permitido o no en cada lugar. Por ejemplo, en la biblioteca no se permite hablar en voz alta, en el salón de clases hay que levantar la mano para pedir la palabra, en el zoológico está prohibido molestar o darle de comer a los animales, entre otros.

Cada una de estas reglas y acuerdos conlleva responsabilidades con beneficios y consecuencias.

Acuerdo.

Es una solución que se determina en conjunto o por mayoría de votos y que beneficia a las personas involucradas.

Convivencia.

Relación que establecen dos personas o más que coinciden en un tiempo y un espacio determinado y que, en la búsqueda de un bienestar compartido requiere la construcción de relaciones de respeto, comprensión y tolerancia hacia lo diferente.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Escribe en la tabla tres reglas que conozcas que hay en tu salón y, a un lado, anota las posibles consecuencias de no cumplirlas.

| Reglas | Consecuencias de no seguirse |
|----------------------------|------------------------------|
| 1. _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |
| 2. _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |
| 3. _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |



¡Manos a la obra!

1. Formen equipos, comenten sus respuestas y seleccionen, del ejercicio anterior, cinco ejemplos de reglas y las consecuencias de no cumplirlas.
2. Elaboren un cartel en el que cada equipo aporte los ejemplos que eligieron e incluyan también la consecuencia de no cumplirlas. Con ayuda del profesor, coloquen el cartel en el periódico mural de la escuela.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Contesta las siguientes preguntas.
 - ¿Por qué es importante conocer las reglas de los lugares donde convives a diario y las consecuencias de no cumplirlas?

 - Si no hubiera consecuencias por nuestros actos, ¿qué pasaría?

 - ¿Consideras que es posible una adecuada convivencia sin reglas? Explica tu respuesta.



¿Qué aprendí? «

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|--|----|----|-----------|
| Seguir las reglas nos ayuda a convivir en armonía. | | | |
| Es importante conocer las reglas y las consecuencias de no cumplirlas. | | | |

► Las consecuencias de mis actos

Comprenderás que los comportamientos inadecuados tienen consecuencias

Todas las conductas tienen un impacto positivo o negativo en las personas. Por ello es importante comprender que, en ocasiones, cuando no respetamos las reglas, se generan consecuencias negativas que afectan a todos emocional o físicamente. Se sugiere reflexionar sobre las consecuencias de las decisiones y elecciones para cada situación, es decir, acerca de las diferentes situaciones generadas a partir de una acción, éstas son negativas cuando afectan o causan daño y positivas cuando traen beneficios o **bienestar**.

Bienestar.

Estado de la persona cuando se encuentra en buenas condiciones físicas y mentales.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Anota el riesgo y la consecuencia que conlleva cada una de las acciones que se presentan.

Analiza el ejemplo.

Acción: *Cuando me agreden, doy un golpe de regreso.*

Riesgo: *Que me sigan golpeando.*

Consecuencia: *Que me lastimen.*

Acción: *Gritar a tu compañero, ¡cállate, no me dejas escuchar!*

Riesgo: _____

Consecuencia: _____

Acción: *Burlarse de un compañero y denigrarlo con algún comentario.*

Riesgo: _____

Consecuencia: _____

2. Lee y contesta la siguiente pregunta.

- ¿Por qué consideras que no se debe agredir, burlar o gritar a los demás?

3. Comparte tus respuestas del ejercicio 1 y 2 con tus compañeros y reflexionen sobre ellas.



¡Manos a la obra!

1. Formen equipos y preparen una obra o dramatización breve sobre una situación en la que no se sigan las reglas y las consecuencias de actuar así.
2. Representen frente al grupo las dramatizaciones.





Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Compartan su experiencia con el grupo y comenten, con ayuda del maestro, las dramatizaciones, así como las consecuencias de las acciones representadas.
2. Reflexionen lo siguiente.
 - ¿Consideran que las consecuencias de las dramatizaciones fueron adecuadas a la acción?
 - ¿Alguna vez han experimentado una consecuencia negativa por alguna conducta inadecuada?
 - ¿Estuvieron de acuerdo con la consecuencia? ¿Por qué?
3. Escriban sus conclusiones.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|---|----|----|-----------|
| Todas mis conductas tienen consecuencias. | | | |
| Tengo que responsabilizarme por las consecuencias de mis actos. | | | |

► Diseño un reglamento

Elaborarás un reglamento para prevenir la violencia y favorecer la convivencia

La convivencia se construye de manera cotidiana a partir del contacto con los otros, implica el reconocimiento y respeto a los demás.

Evitar situaciones en las que se comprometa y ponga en riesgo la integridad de alguien es responsabilidad de todas las personas que conviven en un lugar determinado.

La escuela es un lugar donde los niños se reúnen para convivir y aprender, pero para lograrlo debe estar libre de acciones y actitudes agresivas, violentas o acosadoras, y favorecer el desarrollo de quienes asisten a ella. La escuela debe ser un espacio seguro en donde los alumnos se sientan tranquilos y felices.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Escribe tres acciones de violencia y/o acoso que sucedan en tu escuela.

- _____

2. Coméntalas con el resto de tus compañeros y el profesor.



¡Manos a la obra!

1. Formen equipos con cinco integrantes y juntos propongan tres reglas que ayuden a disminuir la violencia, incluido el acoso en la escuela, y anótenlas en una hoja. Consideren para esta actividad el ejercicio anterior y la ayuda de su docente.

2. Comenten en plenaria las reglas que cada equipo propuso, mediante un **debate** establezcan acuerdos para elaborar un reglamento y escríbanlo en las siguientes líneas.

Debate.

Discusión de un tema, en la que dos o más personas opinan, exponen sus ideas y defienden sus opiniones e intereses con argumentos.

Reglamento

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

3. Elijan un compañero para que escriba en una cartulina el reglamento. Después, colóquenlo en un lugar visible dentro del salón de clases.



► Evito la violencia en mi comunidad

Implementarás con tus compañeros acciones que ayuden a prevenir la violencia en tu comunidad y favorecer la convivencia

Prevenir la violencia es responsabilidad de las personas que conformamos la sociedad. No es tarea de un momento, es de todos los días; por ello, es importante que participes en el fortalecimiento de los lazos de convivencia en tu comunidad, por ejemplo, con el **diálogo** asertivo, para contribuir a la resolución de conflictos y a los acuerdos de beneficio común.

Diálogo.

Conversación entre dos o más personas que exponen ideas y comentarios; se escuchan entre sí, respetan los tiempos, turnos y opiniones.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Formen equipos de cuatro integrantes, comenten sobre las siguientes preguntas y después escribe de manera individual tus respuestas.

- ¿En qué lugares de tu comunidad se sienten seguros?

¿Por qué? _____

- ¿En qué lugares no se sienten seguros? _____

¿Por qué? _____

- ¿Cuáles son los tipos de violencia más graves en su comunidad?

¿Por qué? _____

- ¿Cuáles son las razones o las causas que generan violencia en su comunidad?

- ¿Qué clase de acciones ayudarían a detener la violencia en su comunidad?

2. Con la guía del maestro, comparte con el grupo las respuestas que obtuviste en equipo y, juntos elaboren conclusiones.



¡Manos a la obra!

- Organicen, con el apoyo del profesor, al grupo en tres equipos, y elijan uno de los siguientes temas relacionados con la violencia.
 - Las causas de la inseguridad en su comunidad.
 - Los tipos de violencia que se manifiestan en la comunidad donde viven.
 - Las causas de la violencia.
- Desarrollen el tema elegido y preparen una exposición en la que expliquen la situación y las formas de evitar o superar el problema, incluyendo reglas y acuerdos necesarios.
- Complementen su exposición con dibujos o imágenes referentes al tema que desarrollaron.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

- Con ayuda del profesor, cada equipo expondrá sus propuestas. Escriban sus conclusiones:



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|---|----|----|-----------|
| Puedo contribuir a disminuir la violencia en mi comunidad. | | | |
| La escuela debe ser un lugar libre de violencia donde me sienta seguro. | | | |



Manejo y resolución de conflictos





Cuando creces, aprendes a manejar los conflictos y a resolverlos de manera asertiva, mediante el diálogo, la negociación o la escucha activa, que son estrategias útiles ante situaciones adversas.

La capacidad y la forma en que manejes los conflictos dependerá de las estrategias utilizadas y de la actitud con que enfrentes las situaciones cotidianas y las que parezcan salirse de control.

Al desarrollar el tema

Aprenderás estrategias para la resolución de conflictos.

Yo puedo enfrentar y manejar los conflictos en forma asertiva

► Resiliencia

Reconocerás que eres capaz de sobreponerte a situaciones adversas

La resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformado de manera positiva por ellas.

Frente a un conflicto es importante tener en cuenta la forma de solucionarlo, es decir, si lo consideras como una oportunidad para mejorar y aprender de tus errores, o decides enojarte más y no resolver nada. Cuando desarrollas tu capacidad de resiliencia, puedes aprender a ver la vida de forma positiva, lo que te hace fuerte y feliz.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

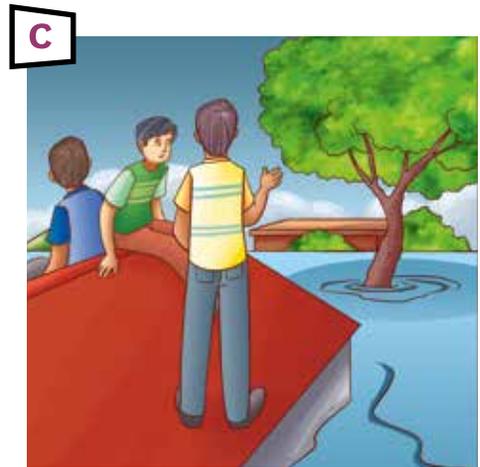
1. Observa y describe las imágenes que se incluyen a continuación. Luego contesta la pregunta de la siguiente página.

A



B





- ¿Qué tienen en común las situaciones y las personas que aparecen en las imágenes?

2. Comenta con tus compañeros y el maestro tus respuestas.



¡Manos a la obra!

1. Completa los cuadros con las personas o cosas que cuentas para enfrentarte y sobreponerte a situaciones adversas. Además reflexiona y escribe algunos ejemplos de las **estrategias** que utilizas.

Estrategias.

Conjunto de acciones que se implementan en un contexto determinado con el objetivo de lograr el fin propuesto.

Yo tengo

(Todas las personas o cosas que te proporcionan seguridad, apoyo, ayuda, ánimo, etcétera)

Ejemplo: Amigos que me quieren y me respetan

Ante una situación adversa o difícil yo puedo

(Estrategias para solucionar un conflicto en forma asertiva)

Ejemplo: Ver lo positivo y aprender de mis errores.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Escribe en las líneas alguna situación adversa que viviste y cómo la manejaste.

2. Comparte con el grupo tu experiencia.
3. Comenten junto con el profesor las distintas formas de sobreponerse a dificultades o situaciones adversas.



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|---|----|----|-----------|
| Me puedo reponer ante situaciones adversas. | | | |
| Existen diferentes maneras de sobreponerse a una situación adversa. | | | |

► Si negociamos, todos ganamos

Pondrás en práctica la negociación para resolver conflictos

Otra forma de resolver conflictos es por medio de la **negociación**, con esta estrategia estableces acuerdos de solución, en los que ambas partes resultan beneficiadas. Al ceder, se llega a un acuerdo que sea viable para la situación y para los involucrados. La negociación es una forma asertiva de resolverlos, de ahí la importancia de que la conozcas y manejes.

Negociación.

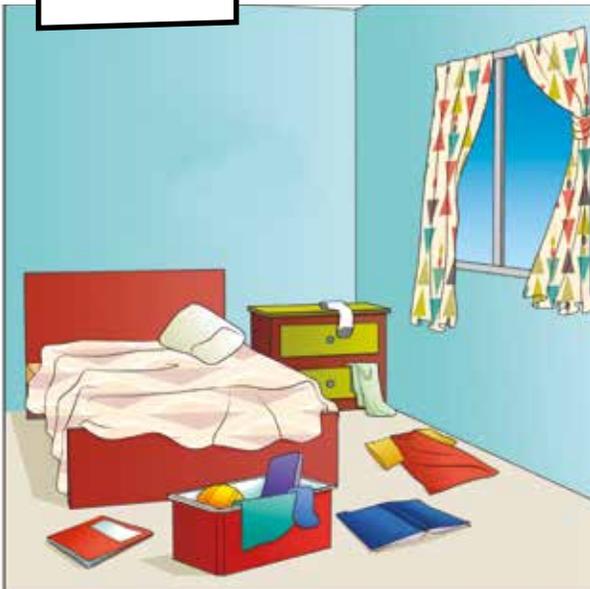
Comunicación que existe entre dos partes que tienen un conflicto, con la finalidad de ganar-ganar.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Lee con atención los siguientes ejemplos de conflictos, así como las opciones de solución, y escribe la letra que consideres sea la mejor respuesta. Explica por qué.

Conflicto 1



Juan y Ricardo son hermanos y comparten la misma habitación, pero siempre está desarreglada porque Juan deja todo fuera de su lugar. Su mamá, cansada de ver siempre el desorden, les dijo que si no mantenían en orden su recámara durante la semana completa, no los iba a dejar salir el fin de semana.

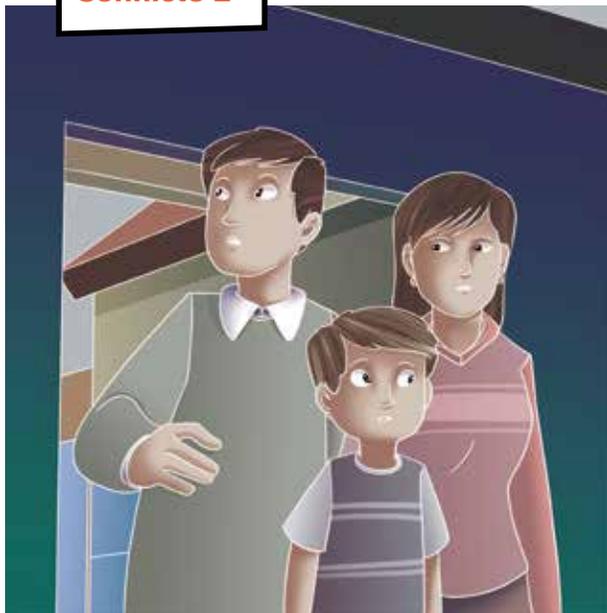
Opciones de solución

- a) Ricardo le dice a Juan: "¡Me las vas a pagar, si me castigan porque tú no recoges tus cosas!".
- b) Juan le dice a Ricardo: "¿Qué te parece si entre los dos arreglamos la recámara los lunes y después nos turnamos un día cada quien?, así la mantendremos arreglada todos los días y podremos salir los fines de semana".

Mejor opción: _____

¿Por qué? _____

Conflicto 2



Los vecinos de un edificio tienen un problema por las noches porque no se puede ver nada y nadie quiere dejar encendida la luz de afuera de su departamento, ya que se niegan a pagar más por beneficiar a los demás, lo que genera inseguridad para todos.

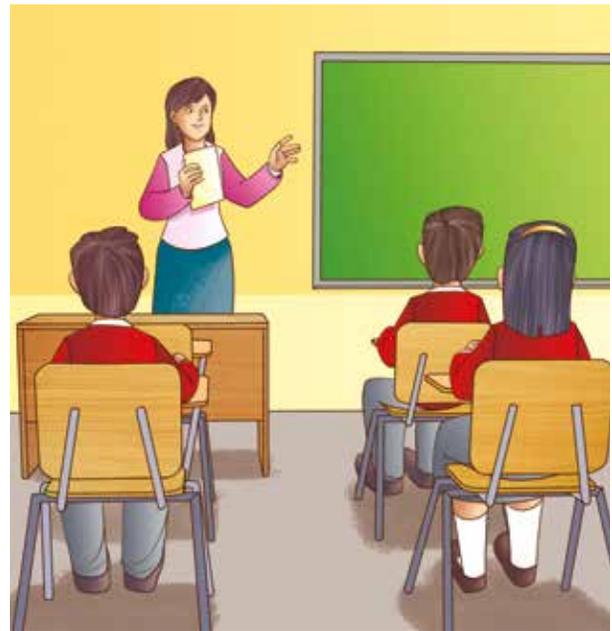
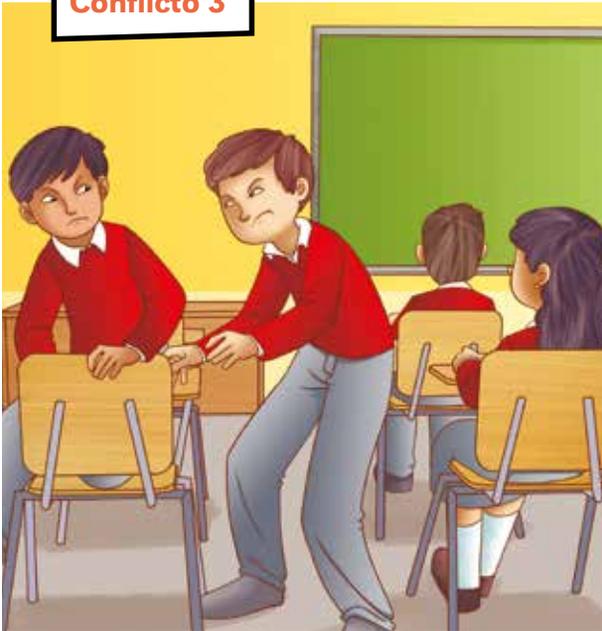
Opciones de solución

- a) Se convoca a todos los vecinos a una junta para establecer un acuerdo, en el que deciden que, en cada piso, un vecino encenderá la luz durante una semana y después les tocará por turnos a los otros vecinos del mismo piso, durante el mismo tiempo.
- b) En la junta dos vecinos se empiezan a gritar y terminan a golpes, por lo que el conflicto sigue sin resolverse.

Mejor opción: _____

¿Por qué? _____

Conflicto 3



En el salón de clases, todos los alumnos quieren sentarse en las filas de adelante y siempre corren por las mañanas para ganar lugar, pero ya se han lastimado varios compañeros; por ello, el director de la escuela les dijo que si vuelven a entrar corriendo al salón les quitará dos semanas de recreo.

Opciones de solución

- Juan, un niño del grupo, y sus amigos les dicen a los demás: "¡La fila de adelante es para nosotros seis y si alguien se sienta en esos lugares, les vamos a tirar sus cuadernos al terreno junto a la escuela!".
- Entre todos dialogan, negocian y llegan al siguiente acuerdo: cada día, los de la última fila van avanzando una fila hacia el frente, de manera que todos ocupen, en algún momento, los lugares de adelante.

Mejor opción: _____

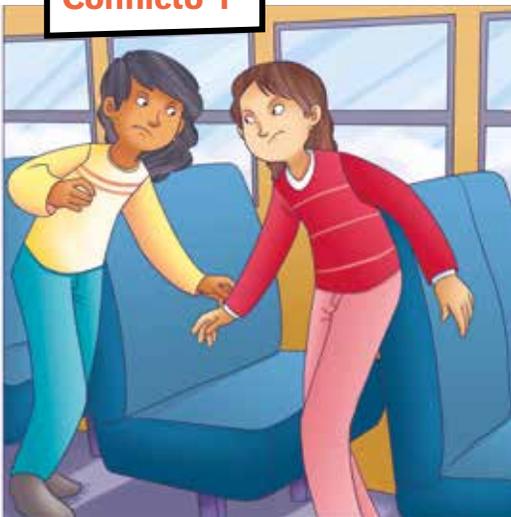
¿Por qué? _____



¡Manos a la obra!

- Formen equipos de cuatro alumnos, lean los conflictos descritos a continuación y busquen la solución que les darían al utilizar la negociación.
- Escriban sus respuestas y coméntenlas con ayuda del profesor al resto del grupo.

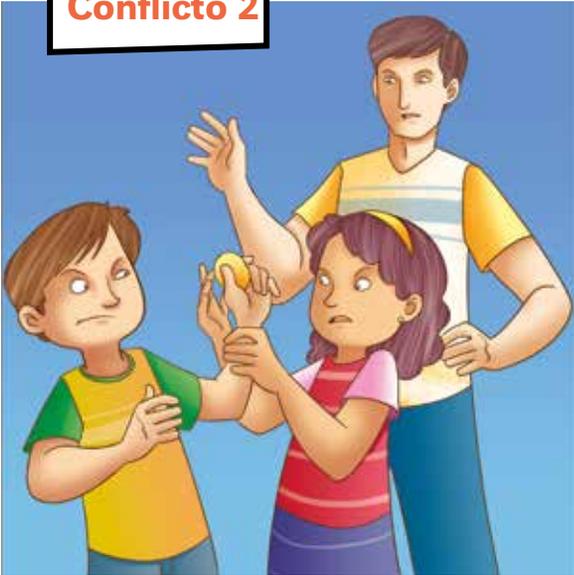
Conflicto 1



El grupo de sexto grado visitará un museo para la clase de Ciencias Naturales; rentaron un camión para todo el grupo, pero los asientos no son suficientes y hay dos niñas que discuten por obtener el último asiento.

Solución:

Conflicto 2



El papá de José y Alma les dio permiso de tomar unas galletas después de comer; sólo había una galleta y ambos pelearon para quedarse con la última. Su papá les dijo que si no se ponían de acuerdo y continuaban peleando, tendrían una consecuencia.

Solución:



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Por qué el negociar es una forma adecuada de solucionar un conflicto?
Explica tu respuesta.

- ¿Consideras que ceder para llegar a un acuerdo es señal de debilidad?
Explica tu respuesta.



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|---|----|----|-----------|
| La negociación es una forma adecuada de manejar los conflictos. | | | |
| Ceder es importante para llegar a una negociación. | | | |

El mediador

Reconocerás que en ocasiones es necesaria la mediación para la resolución de conflictos

Cuando no puedes resolver un conflicto o se sale de control, se requiere recurrir a la figura del **mediador**. Esta actitud no significa que no seas capaz de solucionar las cosas por ti o que muestres debilidad; reconocer cuándo es necesario pedir ayuda es señal de fortaleza y de voluntad para resolver los desacuerdos de la mejor manera.

Mediación.

Método para resolver conflictos o disputas, en la que las partes están asistidas por una tercera persona neutral o mediador, que facilita la comunicación y el diálogo.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Observa la secuencia de imágenes y escribe qué sucede en cada una de ellas sobre las líneas que están a la derecha. Considera las siguientes preguntas para tu respuesta: ¿qué generó el conflicto?, y ¿cuáles son las diferencias de interés o desacuerdos entre los implicados?











¡Manos a la obra!

1. Lee con atención el siguiente conflicto.

Un alumno golpeó con el balón a una compañera; ella se molestó con él porque dice que fue a propósito, ya que siempre la está molestando; él dice que eso no es cierto, que fue sin querer porque estaba jugando futbol y falló el tiro cuando ella entró a la cancha.

2. Forma equipo con cuatro compañeros: dos representan a las personas implicadas en el conflicto, uno será el mediador y otro el observador.
3. Entre todos seleccionen a los que pueden representar cada papel, recuerden que el mediador es el personaje que ayuda a resolver el conflicto sin dar la solución al mismo, sólo apoya a que las partes en conflicto lleguen a un acuerdo.
4. Resuelve el cuestionario, de la siguiente página, acerca del papel que representaste.

Cuestionario para el mediador

1. ¿Qué hiciste para apoyar la solución del conflicto?

2. ¿Qué dificultades enfrentaste para encontrar la solución?

3. ¿Lograste ser **imparcial** y controlar la situación para fomentar el diálogo entre las partes en conflicto a fin de que se establecieran acuerdos? Explica tu respuesta.

4. ¿Te pareció justa la forma en que se resolvió?

Cuestionario para los personajes del conflicto

1. ¿Cómo te sentiste?

2. ¿Qué te resultó más difícil?

3. ¿Qué es lo que más te ayudó en la intervención del mediador?

4. ¿Crees adecuada la forma en que se resolvió el conflicto? ¿Por qué?

Cuestionario para el observador

1. ¿El mediador logró ayudar en la resolución del conflicto? ¿Por qué?

2. ¿El mediador se mostró neutral? ¿Por qué?

3. ¿El mediador escuchó la versión de cada una de las partes sin interrumpirlos?

4. ¿Las partes llegaron a un acuerdo justo y equilibrado? ¿Por qué?

Imparcial.

Persona que emite un juicio u opinión de forma objetiva y sin dejarse influenciar con respecto a una situación o acto.



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Marca con una ✓ las características que consideres debe tener un mediador.

- Empático
- Agresivo
- Sabe escuchar
- Imparcial
- Autoritario
- Confiable
- Sabe identificar los intereses de las partes implicadas
- Abusivo

2. Contesta las preguntas y comparte las respuestas con tus compañeros.

- ¿Por qué, a veces, es necesario un tercero como mediador para solucionar un conflicto?

- ¿Cuál sería la labor del mediador para facilitar la generación de acuerdos entre los implicados en un conflicto?



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|--|----|----|-----------|
| Recurrir a un mediador ayuda a resolver los conflictos. | | | |
| Un mediador debe ser imparcial y fomentar el diálogo y la negociación. | | | |

► Resuelvo mis conflictos

Reconocerás las estrategias para resolver conflictos en forma asertiva y pacífica

Para solucionar los conflictos se requiere adquirir algunas herramientas y aprender a elegir las conforme a la situación que enfrentas.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

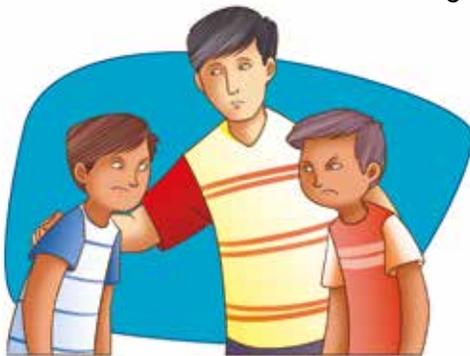
1. Observa y escribe debajo de cada imagen la palabra que consideres que le corresponde.

• Agresión

• Mediación

• Mantenerse pasivo

• Negociación



2. Elige, de las imágenes que observaste, una de las formas para resolver un conflicto y comenta con el grupo por qué la relacionaste.



¡Manos a la obra!

1. Lee la siguiente historia con atención para identificar cuál es el conflicto y quiénes intervienen.

En la escuela primaria Darío Ramos Mendieta tienen una cancha de fútbol, y a la hora del descanso siempre hay problemas porque dos grupos, 6° "A" y 6° "B", quieren usar al mismo tiempo la cancha.

Los alumnos de 6° "A" le pidieron a Raúl, que es el jefe del salón, que hablara con los de 6° "B" para resolver el conflicto, pero al llegar y querer conversar con ellos, lo agredieron física y verbalmente. Al ver lo que pasaba, los alumnos de 6° "A" corrieron a ayudar a su compañero, pero entonces el conflicto se hizo más grande. Llegaron varios maestros a separar a los alumnos que peleaban y les prohibieron usar la cancha durante una semana.

2. Reflexiona cómo resolver el conflicto de forma asertiva.
3. Contesten en grupo y con ayuda del profesor la siguiente pregunta.
 - ¿Cuál sería la forma pacífica de solucionar el conflicto?



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Completa los siguientes enunciados.

- Una forma adecuada y pacífica para resolver los conflictos es:

- La violencia no resuelve los conflictos porque:

- Solucionar los conflictos de forma pacífica mejora la convivencia porque:

2. Comenta con otros compañeros y el profesor acerca de la importancia de resolver los conflictos en forma asertiva y pacífica.



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|---|----|----|-----------|
| Resolver los conflictos de forma asertiva y pacífica mejora la convivencia. | | | |
| Las estrategias para resolver conflictos deben ser asertivas. | | | |



Todas las familias son importantes





En la vida nada mejor que una familia unida

Cada integrante de tu familia lleva a cabo diariamente funciones específicas, muchas son de apoyo y de protección para convivir en armonía. Identificar las tareas de cada quien ayuda a conocer y respetar los acuerdos para que exista un buen ambiente familiar.

Al desarrollar el tema

Comprenderás la importancia de respetar las reglas, los acuerdos y la resolución asertiva de los conflictos para favorecer la convivencia armónica en la familia.

► Los acuerdos en casa

Reconocerás que establecer acuerdos entre los integrantes de tu familia favorece un ambiente armónico

Las reglas y los acuerdos existen en todos los ámbitos de la vida; en la familia se establecen de forma muy específica para que los integrantes convivan de manera respetuosa, por lo que es fundamental que todos participen en su elaboración.

Hacer acuerdos nos ayuda a convivir mejor y evitar conflictos.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Recuerda y escribe tres acuerdos que tienes con tu familia. Puedes guiarte con el ejemplo.

Acuerdo: *Recoger y lavar los trastes después de la comida.*

Personas responsables: *Cada quien es responsable de sus trastes.*

• Acuerdo: _____

• Personas responsables: _____

• Acuerdo: _____

• Personas responsables: _____

• Acuerdo: _____

• Personas responsables: _____



¡Manos a la obra!

1. Escribe tres situaciones de tu casa que requieran acuerdos y anota qué pasaría si se genera o no el acuerdo. Revisa el ejemplo.

Situación: Limpiar y ordenar la casa.

Consecuencia:

SI NO LLEGAMOS A UN ACUERDO:

Habrá desorden y

surgirán conflictos.

SI LLEGAMOS A UN ACUERDO:

Todo estaría ordenado, limpio

y será más agradable la convivencia.

Situación: _____

Consecuencia:

SI NO LLEGAMOS A UN ACUERDO:

SI LLEGAMOS A UN ACUERDO:

Situación: _____

Consecuencia:

SI NO LLEGAMOS A UN ACUERDO:

SI LLEGAMOS A UN ACUERDO:

Situación: _____

Consecuencia:

SI NO LLEGAMOS A UN ACUERDO:

SI LLEGAMOS A UN ACUERDO:

2. Reflexiona y contesta la pregunta.

- ¿Por qué es importante que todos los miembros de tu familia participen en los acuerdos que se establecen en la casa?



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Compara lo que escribiste en la actividad anterior con las opiniones de tus compañeros y responde.

- ¿Cuál conviene más para la convivencia armónica?

- ¿Por qué?



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|--|----|----|-----------|
| Es necesario realizar y respetar acuerdos para convivir armónicamente en casa. | | | |
| Puedo proponer acuerdos con mi familia. | | | |

► Mis responsabilidades

Comprenderás que los acuerdos familiares generan responsabilidades y beneficios

En la familia todos cuentan con responsabilidades; generalmente son asignadas o bien repartidas de común acuerdo. El cumplimiento de los acuerdos y las reglas ayudará a evitar conflictos y generar armonía en casa.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Anota en la tabla lo que se indica: en la primera columna los acuerdos tomados en casa; en la segunda, quién o quiénes están a cargo; y en la tercera columna, los beneficios que aporta el cumplimiento de la responsabilidad.



| Acuerdo | ¿Quién o quiénes están a cargo? | Beneficios |
|--|---|---|
| <i>Sacar entre todos la basura de la casa.</i> | <i>Todos nos turnamos para sacar la basura. Yo la saco los sábados.</i> | <i>La casa siempre estará limpia y sin olor a basura.</i> |
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |



¡Manos a la obra!

1. Completa la tabla a partir de tres conflictos que ocurran en tu casa, anota una propuesta de solución, cuál es tu papel o responsabilidad y quién o quiénes se benefician. Apóyate con el profesor y revisa el ejemplo.

| Conflicto | Propuesta de solución | ¿Cuál es tu responsabilidad? | Beneficio |
|---|---|--|---|
| <i>Quién decide ver algún programa de televisión.</i> | <i>Guadalupe y yo nos turnamos el control cada día.</i> | <i>Respetar el acuerdo el día que no me corresponde usar el control.</i> | <i>Todos ganamos un ambiente armónico y no hay conflictos por quién decide la programación del día.</i> |
| a) | | | |
| b) | | | |
| c) | | | |



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Contesta las preguntas.

- ¿Por qué es importante tener acuerdos en casa?

- ¿Qué pasaría si nadie cumpliera los acuerdos que se hacen en familia?



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|--|----|----|-----------|
| Para que exista una convivencia armónica en casa es importante tener y cumplir los acuerdos. | | | |
| Todos los acuerdos en casa nos dan responsabilidades y beneficios. | | | |

► Negociación y diálogo en mi familia

Identificarás las estrategias de negociación y diálogo para resolver los conflictos de manera pacífica en tu familia

Como parte de la resolución de conflictos existen posibilidades de negociación y diálogo. Por un lado, la negociación es una estrategia en la que los involucrados establecen acuerdos que favorecen a ambas partes. Por otro lado, el diálogo es la conversación entre dos o más personas que exponen y escuchan sus ideas o comentarios sobre temas de importancia para ellos y se utiliza tanto en la mediación como en la negociación.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Lee la siguiente situación y las opciones de acuerdos a las que llegaron.

José y Pedro son hermanos y sus padres les compraron una litera para dormir. Su papá les dijo que acordaran quién usará la parte de arriba y quién la de abajo.

a) Ya que José es menor que Pedro, platicaron y decidieron que él dormiría abajo por su seguridad.

b) Cada día se alternarán las literas.

c) El que llegue primero a la recámara, después de la escuela, decide.

2. Contesta las siguientes preguntas.

• ¿Cuál es la mejor opción para solucionar el conflicto? _____

• ¿Por qué? _____

• ¿Se hubiera solucionado sin diálogo y negociación? _____

• ¿Por qué? _____



¡Manos a la obra!

1. Escribe cómo se resolvería cada uno de los siguientes conflictos de forma pacífica, si se aplica la estrategia de negociación o mediación.









Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Lee cada uno de los pasos para llegar a un acuerdo y numéralos del 1 al 4, en el orden que consideres correcto.

Paso ____ Analizar las alternativas que tengo para solucionarlo.

Paso ____ Conocer la opinión del otro para llegar a un acuerdo que sea conveniente para ambas partes.

Paso ____ Identificar que hay un problema o situación que arreglar.

Paso ____ Proponer una solución que sea conveniente para todos los implicados.

2. Comparte tus respuestas con el grupo y anoten en una cartulina los cuatro pasos en el orden correcto; péguenla en un lugar visible en el salón de clases.



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|--|----|----|-----------|
| Hay pasos para llegar a un acuerdo con mi familia. | | | |
| La negociación y el diálogo son estrategias para solucionar un conflicto en familia. | | | |

► Convivencia en familia

Elegirás una estrategia de solución basada en ceder, negociar y dialogar para fortalecer la convivencia en familia

Cuando utilizas la negociación, cada una de las partes implicadas en el conflicto debe estar dispuesta a ceder con la finalidad de llegar a un acuerdo que lo solucione. Saber hasta dónde ceder ante determinada situación es una habilidad que se desarrolla con la práctica. Por un lado, debes considerar tus propios intereses y necesidades y, por el otro, los de la otra persona, buscando un acuerdo justo para ambas.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Escribe en los espacios una situación en la que se emplee cada una de las siguientes acciones utilizadas para fortalecer la convivencia en tu familia y que usaste en alguna ocasión.

Ceder

Situación: _____

¿En qué cediste para solucionarlo?

Negociar

Situación: _____

¿Cómo empleaste la negociación para solucionarlo?

Dialogar

Situación: _____

¿Cómo usaste el diálogo para solucionarlo?



¡Manos a la obra!

1. Formen equipos de tres integrantes y elijan una situación que consideren que provoca un conflicto familiar.
2. Completen la siguiente ficha y propongan una estrategia de solución asertiva señalando las alternativas utilizadas.

Situación

¿Qué alternativas existen para solucionarla?

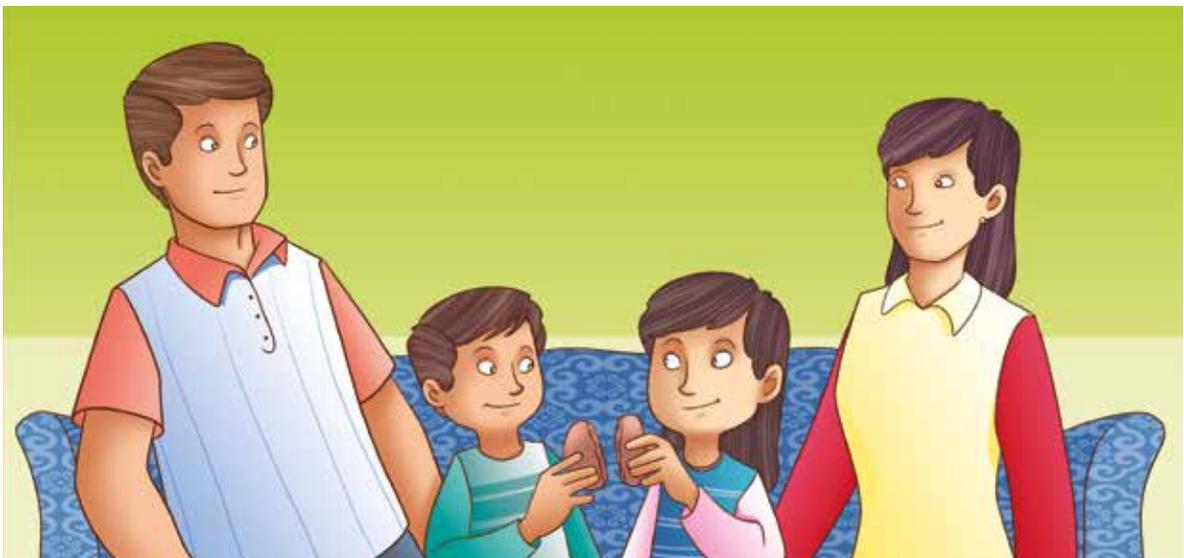
¿Cuál es la más apropiada?



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Lee los siguientes conflictos y propón una solución con base en las acciones de ceder, dialogar y la estrategia de negociación.

| Conflicto | Propuesta de solución |
|---|---|
| Ana y Claudia son hermanas y quieren utilizar el mismo vestido para un evento familiar, ya que son de la misma talla. | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| Jorge y Antonio son primos; cuando juegan juntos, Jorge quiere hacerle trampa a Antonio para ganar en el juego. | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |



2. Comenta en grupo, y con ayuda del maestro, los ejercicios de esta sesión, así como el establecimiento de acuerdos y el beneficio en la familia.
3. Escribe en las líneas la importancia que tiene para ti el establecer acuerdos entre los miembros de tu familia.



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que... | Sí | No | ¿Por qué? |
|---|----|----|-----------|
| Ceder es otra alternativa de solución para los conflictos familiares. | | | |
| La convivencia con mi familia es mejor cuando negociamos, dialogamos y cedemos. | | | |

Bibliografía

- Borbolla, Julia. *Hijos fuertes. Estrategias de resiliencia para que tus hijos superen la adversidad*, México, Pea, 2014.
- Branden, Nathaniel. *Los seis pilares de la autoestima*, Barcelona, Paidós, 1995.
- Caballo, Vicente. *Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales*, México, Siglo XXI, 1999.
- Campus Partners in Learning. *Resource manual for campus-based youth mentoring programs*, Providence, Rhode Island, Brown University, 1990.
- Díaz, María. *Programas de Educación para la tolerancia y prevención de la violencia en los jóvenes*, Madrid, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1996.
- Diez, Francisco y Gachi Tapia. *Herramientas para trabajar en mediación*, Barcelona, Paidós, 1999.
- Drew, Naomi. *Dinámicas para prevenir el bullying*, Puebla, Gil Editores, 2012.
- Estrada, Lauro. *El ciclo vital de la familia*, México, Debolsillo, 2012.
- Fernández, Isabel. *Guía para la convivencia en el aula*, Barcelona, Ciss-Praxis Educación, 2003.
- Fernández-Ballesteros, Rocío. *Evaluación conductual hoy*, Madrid, Pirámide, 1996.
- Gaxiola, Patricia. *La inteligencia emocional en el aula*, México, Editorial SM, 2005.
- Goldestein, Arnold, Robert Spranfkin, Jane Gershaw y Paul Klein. *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*, México, Siglo XXI, 1999.
- Heras de las, María. *Programa Discover*, Madrid, Junta Castilla y León, 1996.
- Laporte, Danielle y Lise Sévigny. *Qué hacer para desarrollar la autoestima en los niños de 6 a 12 años*, San Diego, Quarzo, 2012.
- López, María Elena. *Cuentos para aumentar la autoestima y el crecimiento personal*, México, Gil Editores, 2009.
- Mas, Mercedes. *Educación en la no violencia. Propuestas didácticas para un cambio social*, Madrid, PPC, 2000.
- Mendoza, Mónica. *Manual para construir la paz en el aula*, México, Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, 2007.
- Norris, Jill. *Let's learn about. Helping hands*, California, Evan-moor Corp., 1996.
- Sastre, Genoveva y Montserrat Moreno. *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional: Una perspectiva de género*, Barcelona, Gedisa, 2002.
- Secretaría de Educación Pública, *Proyecto a favor de la convivencia escolar. Cuaderno de actividades para el alumno. Tercer grado*, México, SEP, 2014.
- Secretaría de Educación Pública, *Proyecto a favor de la convivencia escolar. Guía del docente. Tercer grado*, México, SEP, 2014.
- Segura, Manuel y Margarita Arcas. *Educación de las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*, Madrid, Narcea Ediciones, 2007.
- Serrano, Ángela e Isabel Iborra. *Informe: Violencia entre compañeros en la escuela*, Madrid, Goaprint, S.L, 2005.

Tough, Paul. *Cómo hacer que los niños triunfen. Determinación, curiosidad y el poder oculto del carácter*, México, Vergara, 2014.

Unesco. *Convivencia democrática. Inclusión y cultura de paz. Lecciones desde la práctica educativa innovadora en América Latina*, Santiago de Chile, Pehuén Editores, 2008.

Páginas electrónicas consultadas

Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (sf). La sociedad, normas de convivencia social.

Consulta: 12 de julio de 2019,

en < https://www.bcn.cl/formacioncivica/detalle_guia?h=10221.3/45668>.

Diccionario electrónico Significados.com.

Consulta: 12 de julio de 2019,

en <<http://www.significados.com>>.

Justo, Marisol. “¿Qué hacer con el comportamiento inadecuado del niño y la niña?”

Consulta: 16 de julio de 2019,

en <<http://www.crececontigo.gob.cl/adultos/columnas/que-hacer-con-el-comportamiento-inadecuado-del-nino-y-la-nina/>>.

Real Academia Española. Diccionario electrónico de la lengua española.

Consulta: 12 de julio de 2019,

en: <<http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>>. .

Cuaderno de actividades para el alumno. Sexto grado.
Educación primaria del Programa Nacional de Convivencia
Escolar. Se imprimió en los talleres de