



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

PROGRAMA NACIONAL DE  
CONVIVENCIA ESCOLAR

**VIDA SALUDABLE**

**5°**



**EDUCACIÓN PRIMARIA**

**CUADERNO DE  
ACTIVIDADES  
PARA EL ALUMNO**

*Cuaderno de actividades para el alumno. Quinto 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: 978-607-551-309-6**

**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, al establecimiento de ambientes de convivencia armónicos que mejoren su calidad de vida y que abone a las condiciones para el aprendizaje. Los invitamos a conocer más información en el sitio Escuela Libre de Acoso: <[www.gob.mx/escuelalibredeacoso](http://www.gob.mx/escuelalibredeacoso)>.



# Índice

<b>Conoce tu cuaderno</b>	<b>6</b>
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	38
IV. Las reglas: acuerdos de convivencia	52
V. Manejo y resolución de conflictos	64
VI. Todas las familias son importantes	78
<b>Bibliografía</b>	<b>93</b>

# 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.



## 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 cada imagen. Escribe en la línea la emoción que representa y contesta la pregunta:



• ¿Qué haces cuando te sientes así?

---

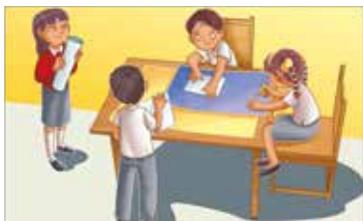


• ¿Qué haces cuando te sientes así?

---

### ¡Manos a la obra!

- Elaboren un periódico mural en grupo, con el título "Mejoremos nuestra escuela", en el que plasmen cómo les gustaría que fuera su escuela.
  - Cada uno colabore de acuerdo con sus talentos o habilidades. Por ejemplo, a quienes se les facilite dibujar, se encargarán de las imágenes; y quienes tengan la habilidad para escribir, redactarán los textos, entre otros.
- Coloquen el periódico mural en un lugar visible de la escuela.



### ¡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!

- Contesta las siguientes preguntas.
  - ¿Qué se necesita para iniciar y mantener una conversación?

---
  - ¿Qué consejo le darías a alguien para iniciar una conversación?

---

### ¿Qué aprendí?

Autoevaluación que te permite saber qué aprendiste del tema.



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Mientras crezco, puedo fijarme metas y obtener mis propios logros.			
Soy capaz de reconocer mis propios logros.			

### ► Mis logros

**Reconocerás los logros que has obtenido como una forma de fortalecer tu autoestima**

Día a día aprendes cosas nuevas y desarrollas habilidades que te ayudan a alcanzar metas; a esto le llamamos **logros**, que te impulsan a descubrir que puedes hacer lo que te propongas, además de que te apoyan a fortalecer la **autoestima**.

#### Logro.

Conseguir algo que se ha trabajado e intentado desde hace tiempo y a lo que se le ha destinado esfuerzo.

#### Autoestima.

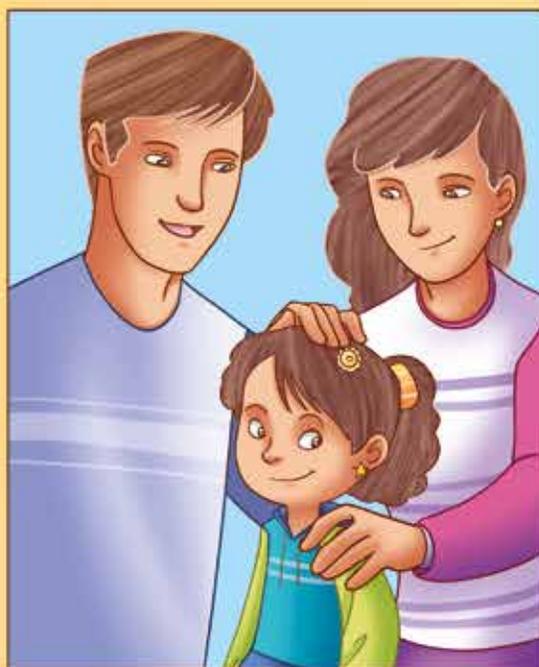
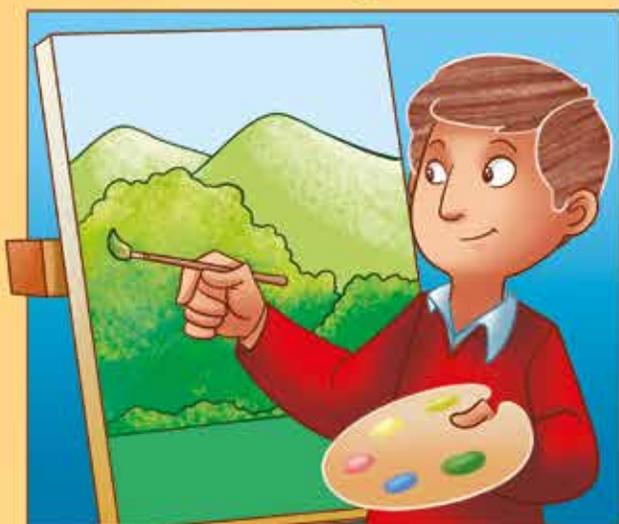
Valoración que una persona tiene de sí misma.

### Glosario

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



# Autoestima. Me conozco y me quiero como soy



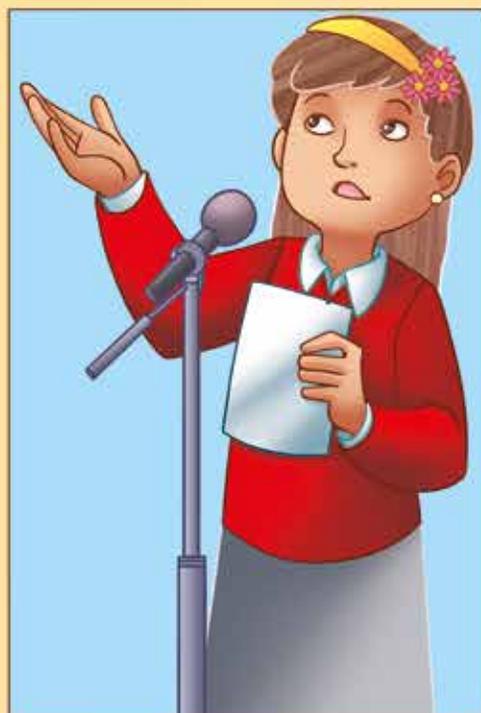


## Cuando alcanzo mis metas fortalezo mi autoestima

La autoestima es la capacidad de reconocer y valorar tus propias características. Conforme creces adquieres mayores habilidades, lo que te permite alcanzar metas, así como fijarte retos nuevos que fortalecerán tu confianza. Aprenderás cosas nuevas, conocerás los talentos de los demás y los propios; además, lograrás metas en común al trabajar en equipo.

### Al desarrollar el tema

Reconocerás la importancia de tener metas a corto y largo plazo.



## ► Mis logros

### Reconocerás los logros que has obtenido como una forma de fortalecer tu autoestima

Día a día aprendes cosas nuevas y desarrollas habilidades que te ayudan a alcanzar metas; a esto le llamamos **logros**, que te impulsan a descubrir que puedes hacer lo que te propongas, además de que te apoyan a fortalecer la **autoestima**.

#### Logro.

Conseguir algo que se ha trabajado e intentado desde hace tiempo y a lo que se le ha destinado esfuerzo.

#### Autoestima.

Valoración que una persona tiene de sí misma.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Cierra los ojos por un instante y piensa en lo mucho que has crecido, en cómo ya lograste varias metas en tu vida. Por ejemplo, recuerda los aprendizajes que has logrado desde que ingresaste a la primaria: leer, escribir, tomar parte en juegos nuevos, cantar y resolver problemas matemáticos, entre otras muchas cosas.
2. Escribe en la tabla cinco logros que has alcanzado hasta ahora y las metas que te faltan por lograr. Puedes abarcar cualquier aspecto de tu vida; familiar, escolar o personal. Lee el ejemplo.

Logros alcanzados	Metas por lograr
<i>He logrado ser ordenado con mis cosas</i>	<i>Mantener limpio mi cuarto</i>
A. _____	A. _____
_____	_____
B. _____	B. _____
_____	_____
C. _____	C. _____
_____	_____
D. _____	D. _____
_____	_____
E. _____	E. _____
_____	_____

3. Comparte con tus compañeros tus logros y tus metas por alcanzar.



3. Contesta la siguiente pregunta, al terminar la pirámide de crecimiento escolar.

- ¿Cómo te sientes al reconocer todos los logros que has obtenido?  
¿Por qué?

---

---

---

---

---

4. Comparte con tus compañeros de grupo, con ayuda del maestro, tu pirámide de logros y escucha a tus compañeros con respeto.



### Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Ahora que has reconocido los logros obtenidos desde que ingresaste a la primaria, elige tres y explica cómo consideras que han fortalecido tu autoestima.

Logro	Cómo ha fortalecido tu autoestima
<hr/>	<hr/>



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Mientras crezco, puedo fijarme metas y obtener mis propios logros.			
Soy capaz de reconocer mis propios logros.			

## ► Los caminos hacia mis metas

### Identificarás diferentes caminos para el logro de tus metas

Cuando quieres alcanzar una **meta**, a veces te encuentras con situaciones u obstáculos que te dificultan llegar a ella. Si esto sucede, es necesario buscar soluciones y nuevos caminos para seguir avanzando. Lo importante es no darte por vencido y explorar las opciones posibles para lograr lo que quieres.

#### Meta.

Fin al que se dirigen las acciones y los deseos de una persona.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Escribe en la tabla una meta que recuerdes que te costó trabajo alcanzar, pero al final lo lograste. Apóyate en los ejemplos.

Meta que querías lograr	Obstáculos que afrontaste
<i>Aprender a tirar penales.</i>	<i>Fallé varias veces.</i>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Acciones que realizaste para lograr la meta	
<i>Practiqué tiros todos los días. Observé cómo lo hacían los demás.</i>	
_____	
_____	
_____	
_____	



2. Comparte tus logros con tus compañeros de grupo y el maestro.



## ¡Manos a la obra!

1. Escribe en la tabla una meta que quieras lograr este año, describe los posibles obstáculos y las acciones que necesitas llevar a cabo para lograr tu meta, o bien, para encontrar nuevos caminos hacia ésta. Lo importante es que nunca te des por vencido y que explores las posibles opciones que tienes para lograr lo que deseas.

Meta para este año	Posibles obstáculos	Acciones por realizar
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

2. Con la información de la tabla, traza en la imagen el camino para llegar a la meta.
3. En lo alto de la montaña, escribe tu meta, dibuja los obstáculos y en el camino libre dibújate caminando para alcanzar tu meta.

5. Anota la meta:

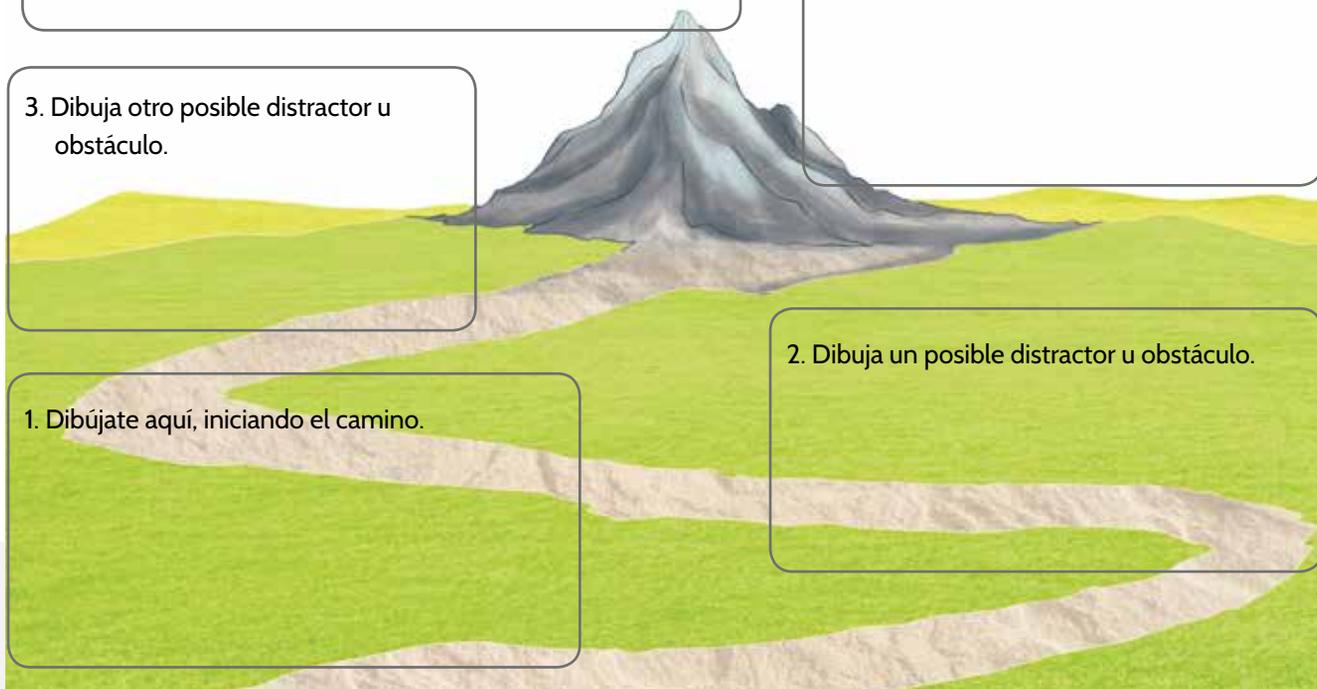
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Dibújate llegando a la meta.

3. Dibuja otro posible distractor u obstáculo.

2. Dibuja un posible distractor u obstáculo.

1. Dibújate aquí, iniciando el camino.





## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Comenta en grupo, con apoyo del maestro, los obstáculos que pueden surgir para lograr tus metas. Escucha las sugerencias que los demás compañeros te den para superar las dificultades.

2. Responde las siguientes preguntas.

- ¿Qué puedes hacer cuando se te presenta algún obstáculo?

---

---

---

- ¿A quién acudirías para que te ayude a superar las dificultades que se presentan a lo largo del camino y así alcanzar tus metas?

---

---

---

- ¿Qué harías para buscar diferentes caminos o alternativas para lograr tus metas?

---

---

---



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Puedo identificar y elegir el camino que me ayude a alcanzar mis metas.			
Puedo realizar algunas acciones para superar los posibles obstáculos que se me presenten.			

## ► Si quiero, puedo mejorar

### Reconocerás en qué puedes mejorar para alcanzar tus metas

Conforme creces, aprendes a hacer más cosas por ti mismo, a ser **autosuficiente** y a adquirir mayores responsabilidades. Sin embargo, no todos aprenden de la misma manera ni al mismo ritmo, por lo que practicar lo que se te dificulta es fundamental para alcanzar tus metas; la constancia te ayudará a lograrlas.

#### Autosuficiente.

Que se basta a sí mismo en ciertas situaciones cotidianas, ya sea emocionales o económicas.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Escribe en la siguiente tabla, en la columna de la izquierda, lo que haces con facilidad, por ejemplo, cantar, bailar, entre otros. En la columna de la derecha lo que haces con dificultad.

Lo que se me facilita	Lo que se me dificulta

2. Formen parejas con apoyo del maestro y compartan sus respuestas. Intercambien sugerencias sobre cómo podrían mejorar lo que se les dificulta.



## ¡Manos a la obra!

1. De manera individual, establece tres metas y piensa qué necesitas mejorar, así como las acciones que realizarías para lograrlas.
2. Compartan con sus compañeros sus metas y propongan algunas sugerencias para que puedan alcanzarlas.
3. Escribe en la tabla los aspectos que quieres mejorar y las acciones para lograrlo. Toma en cuenta los comentarios de tus compañeros.

Quiero mejorar en:	Acciones para mejorar:
1. _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____
2. _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____
3. _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Con apoyo del maestro, comparte con tus compañeros las acciones que consideras necesarias para lograr lo que quieres mejorar. Escucha a tus compañeros.
2. Pregunta a tres compañeros qué meta quieren lograr y qué necesitan mejorar para alcanzarla. Después, completa la siguiente tabla con la información que obtengas.

Nombre	Meta que quiere lograr	Necesita mejorar



### ¿Qué aprendí? ««.....»»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Soy capaz de mejorar lo que me cuesta trabajo realizar.			
Si me esmero en lo que necesito mejorar, puedo lograr mis metas.			

## ► Nuestros logros

**Reconocerás que, al realizar una actividad en equipo, las habilidades de cada integrante ayudarán a lograr metas que beneficien a todos**

Todas las personas poseen **habilidades** y **talentos** diferentes, además de valiosos. Para lograr un mejor trabajo en equipo es conveniente que cada integrante desarrolle una función clara y específica en la que sea posible aprovechar esas habilidades, para así lograr un buen trabajo conjunto y llegar a la meta. Cada persona aportará lo que se le facilita y sabe hacer mejor.

**Habilidad.**  
Destreza o aptitud que tiene una persona para ejecutar una actividad.

**Talento.**  
Capacidad para desempeñar o ejecutar una actividad con facilidad y éxito.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

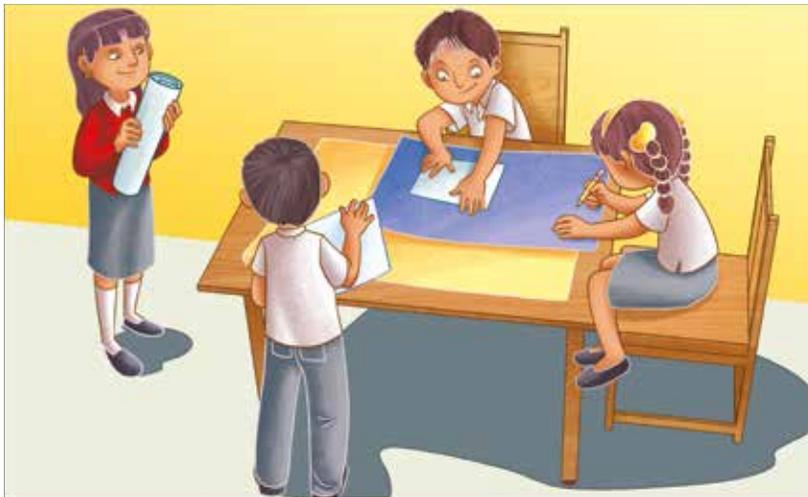
1. Formen equipos de cuatro integrantes con el apoyo del maestro.
2. Escriban, en el lado izquierdo de la siguiente tabla, el nombre de cada integrante y en el derecho dos habilidades que tiene cada uno. Observa el ejemplo.

Integrantes del equipo	Habilidades
Rodrigo	- Dibuja bien. - Sabe cantar.
A. _____	- _____ - _____
B. _____	- _____ - _____
C. _____	- _____ - _____
D. _____	- _____ - _____



## ¡Manos a la obra!

1. Elaboren un periódico mural en grupo, con el título "Mejoremos nuestra escuela", en el que plasmen cómo les gustaría que fuera su escuela.
  - Cada uno colabore de acuerdo con sus talentos o habilidades. Por ejemplo, a quienes se les facilite dibujar, se encargarán de las imágenes; y quienes tengan la habilidad para escribir, redactarán los textos.
2. Coloquen el periódico mural en un lugar visible de la escuela.



3. Contesten de manera individual lo siguiente.
  - ¿Las habilidades con las que cada uno cooperó ayudaron a la elaboración del periódico mural?  
\_\_\_\_\_
  - ¿Qué habilidades identificaste en los demás?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - ¿Cómo ayudan las habilidades que cada uno tiene para lograr la escuela que les gustaría?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Compartan con sus compañeros y el maestro sus respuestas.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. A partir del trabajo realizado, responde:

- ¿Qué otras habilidades descubriste en tus compañeros? Anótalas a continuación.

---

---

---

---

- ¿Por qué el trabajo en equipo es importante para lograr metas comunes?

---

---

---

---

- ¿Crees que haya habilidades mejores que otras? ¿Por qué?

---

---

---

---

2. Comenta tus respuestas con tus compañeros de grupo.



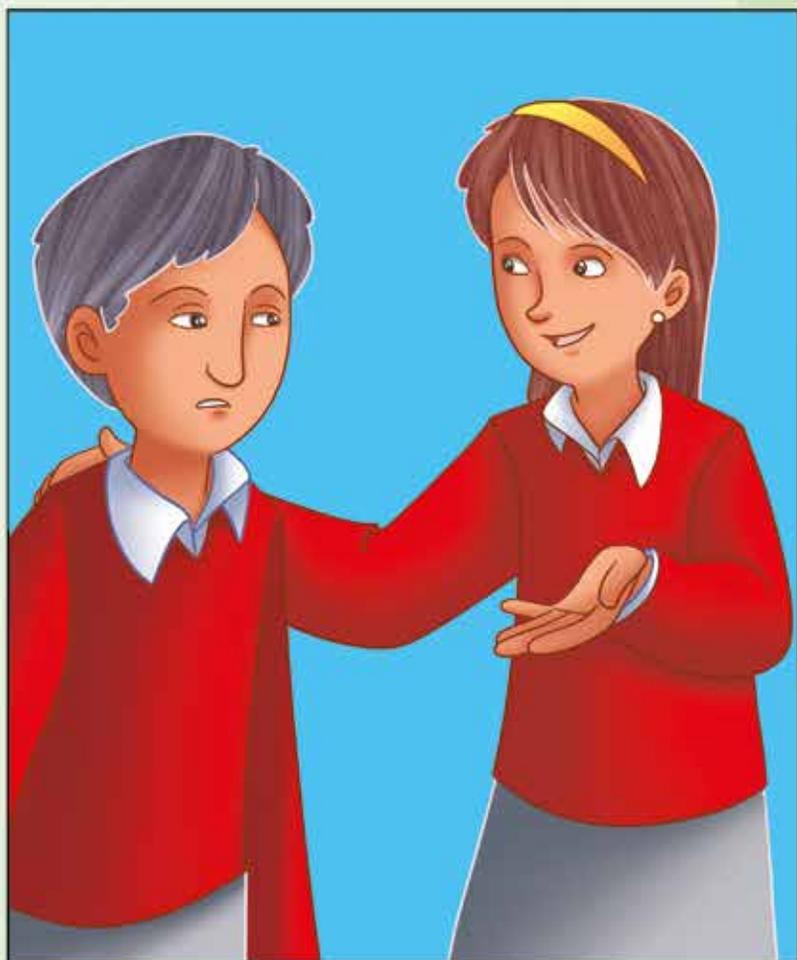
### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Al trabajar en equipo logramos mejores resultados porque unimos nuestras habilidades.			
Todos tenemos diferentes habilidades y al trabajar en equipo pueden complementarse.			



## Reconozco y manejo mis emociones



**Si reconozco que cada quien siente distinto, entonces podré comprender mejor a los demás.**



Es necesario reconocer tus emociones y regularlas para no lastimarte ni herir a los demás al momento de expresarlas. Recuerda que ponerte en el lugar de los otros te ayuda a entenderlos. De esta forma puedes darte cuenta de qué están sintiendo los demás, ya que todos reaccionamos de diferente manera ante una misma situación.

### **Al desarrollar el tema**

Reconocerás diferentes acciones que te ayudarán a expresar y regular lo que sientes.

## ► Descubro cómo expresar mis emociones

### Reconocerás diferentes formas asertivas para expresar tus emociones

¿Sabías que todos tenemos formas diferentes de expresar lo que sentimos? Algunas personas son muy expresivas y otras no tanto. Es bueno externar nuestros sentimientos y emociones, pero se debe hacer con respeto y sin dañar a los demás ni a sí mismo; ésta es una manera **asertiva** que ayuda a fortalecer la sana convivencia. Siendo asertivos fomentamos la convivencia armónica.

#### 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. Observa cada imagen. Escribe en la línea la emoción que representa y contesta la pregunta:



- ¿Qué haces cuando te sientes así?
- 
- 



- ¿Qué haces cuando te sientes así?
- 
- 



- ¿Qué haces cuando te sientes así?
- 
- 



- ¿Qué haces cuando te sientes así?
- 
- 

2. Reúnete con dos compañeros y compartan lo que cada uno escribió. Identifiquen las coincidencias y las diferencias.



## ¡Manos a la obra!

### 1. Imagina la siguiente situación:

Te esforzaste mucho para realizar tu tarea, al llegar a la escuela un compañero la destruye.

### 2. Reflexiona cómo te sentirías ante esa acción y contesta las preguntas.

- ¿La forma en la que reaccionarías afectaría a otros? ¿Por qué?

---

---

- Tu reacción, ¿te haría sentir mal? ¿Por qué?

---

---

- ¿De qué manera podrías actuar mostrando respeto sin lastimar a nadie?

---

---

### 3. Formen equipos de cinco integrantes con ayuda del maestro, comenten sus respuestas y respondan las preguntas.

- ¿Todas las formas de expresarse son adecuadas? ¿Por qué?

---

---

- ¿Qué opciones para manejar las emociones son mejores?

---

---

- ¿Cómo le dirían de manera asertiva a otra persona que están enojados?

---

---



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Lee las siguientes acciones. Une con una línea cada acción con las formas de expresión que aparecen a la izquierda, según corresponda.

### Expresión

Asertivas

No asertivas

### Acción

Hacer berrinche

Dialogar

Pensar

Golpear

Tener calma

Respirar

Insultar

No hacer nada

2. Escribe a continuación cómo expresarías de manera asertiva las siguientes emociones.

Enojo: \_\_\_\_\_

Tristeza: \_\_\_\_\_

Alegría: \_\_\_\_\_

Miedo: \_\_\_\_\_



### ¿Qué aprendí? «

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Puedo expresar lo que siento de forma asertiva.			
Hay formas asertivas y no asertivas para expresarse.			

## ► Cada uno siente diferente

**Comprenderás que cada persona siente de manera diferente ante una misma circunstancia y todas las formas de sentir son válidas**

Todas las personas somos diferentes y tenemos distintas emociones y sentimientos; por eso actuamos de forma diversa ante una misma circunstancia. Todas las maneras de sentir son válidas, pero es importante saber expresarlas correctamente.



**En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!**

1. Observa las siguientes imágenes y escribe debajo de cada una cómo te sentirías si estuvieras involucrado en cada situación.



2. Comparte tus respuestas con tus compañeros de grupo y tu maestro.



## ¡Manos a la obra!

1. Lean los textos en parejas, comenten las lecturas y encierren en un círculo sus respuestas.

### ¡Qué desastre!

María iba caminando hacia el mercado con su mamá y su hermana menor, Sara. El camino por el que iban estaba muy encharcado y su mamá les dijo que caminaran con cuidado para que no se ensuciaran la ropa, porque más tarde irían a la fiesta de sus primos y no tenían otra ropa que ponerse. De repente, Sara tropezó con una piedra, cayó hacia el frente de rodillas y alcanzó a meter sus manos para no caer completamente. Como era lógico, se manchó de lodo. Cuando la ayudaron a levantarse, sus manos y su cara también estaban llenas de lodo y sangraba de las rodillas; su mamá la empezó a regañar y le dijo: "Ya ves, ¡por no fijarte!, ahora ya no irán a la fiesta".

- Si fueras María, ¿qué tipo de emoción hubieras sentido en ese momento?

- a) Tristeza                      b) Vergüenza                      c) Enojo
- d) Ansiedad                      e) Preocupación                      f) Tranquilidad

Si pensaste en otra emoción que no está en la lista. Escríbela.

### En la escuela

La maestra de Jorge les pidió que al día siguiente llevaran un juego de mesa que usarán en el convivio que tendrían en el salón. Jorge pidió permiso a sus papás para llevar un rompecabezas a la escuela; ellos le dijeron que sí pero que lo cuidara, pues sería el responsable de ese juego; si lo maltrataba o perdía alguna pieza ya no le volverían a dar permiso y tendría que reponerlo. Al día siguiente, a la hora del convivio, todos jugaron con los diferentes juegos. Alberto, que estaba jugando con Jorge, se enojó porque no sabía dónde colocar las piezas; se levantó furioso, tanto que tiró el rompecabezas y las piezas se regaron por el piso del salón.

- Si tú fueras Jorge, ¿qué hubieras sentido en ese momento?

- a) Alegría                      b) Enojo                      c) Tristeza
- d) Miedo                      e) Preocupación                      f) Tranquilidad

Si pensaste en otra emoción que no está en la lista. Escríbela.

2. Comenten con el resto del grupo sus respuestas y escuchen con atención las de sus compañeros; se darán cuenta de que algunas coinciden, pero otras no.
3. Elaboren en su cuaderno, con ayuda de su maestro, un cuadro en el cual registren la variedad de emociones que se expresaron.
4. Reflexiona lo siguiente y contesta.
  - ¿Por qué las personas reaccionamos de forma diferente ante la misma situación?

---

5. Comenta tu respuesta con tus compañeros de grupo y con el maestro.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Contesta de manera individual las siguientes preguntas, de acuerdo con tus respuestas y los comentarios de tus compañeros.
  - Piensa en una situación que te haya pasado recientemente e identifica tres formas de sentir diferentes a la tuya y escríbelas a continuación:
   
— \_\_\_\_\_
   
— \_\_\_\_\_
   
— \_\_\_\_\_
  - ¿Qué harías para respetar las formas de sentir de otros?
   
\_\_\_\_\_

2. Comenta con el grupo tus respuestas, con ayuda del maestro.



## ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Es válido que todos podamos sentir de diferente manera.			
Las diferentes maneras de sentir merecen respeto.			

## ► ¿Cómo regulo mis emociones?

### Analizarás diferentes acciones para regular lo que sientes y no lastimarte ni lastimar a los demás

Las personas experimentamos diferentes emociones; en el caso del enojo, si no lo manejamos de forma adecuada se puede convertir en **ira** y provocar conductas violentas físicas o expresiones verbales agresivas.

Para regular tus emociones y lo que sientes requieres de alternativas, por ejemplo, distractores que disminuyan la intensidad de lo que sientes y que te den tiempo para que puedas pensar mejor las cosas; por lo tanto, actuarás de manera diferente y asertiva.

Aprender a manejar tus emociones y sentimientos te ayuda a llevar una vida más sana y sin problemas, actuando de manera asertiva y menos **impulsiva**. Para tal fin, sigue estas sugerencias:

Date tiempo para calmarte y **reflexionar**.

- Respira profundo y busca una distracción con alguna actividad placentera.
- Evita ir de inmediato con la persona o las personas con quienes te sientes molesto.
- Relájate y piensa en las consecuencias de actuar de forma impulsiva.
- Cuando estés más tranquilo, comenta tu punto de vista sin gritos, burlas ni agresiones.
- Antes de decir algo tranquilízate y piénsalo bien, trata de ponerte en el lugar del otro para saber cómo decir lo que piensas.
- Si el conflicto no se resuelve, busca apoyo con algún adulto de confianza.
- Piensa en alguna alternativa de solución para el problema que originó el conflicto.

Estas recomendaciones te ayudarán a manejar mejor tus emociones y evitar situaciones de violencia.

#### **Ira.**

Conjunto de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, el enojo, entre otros, que suelen aparecer en una situación en la que no conseguimos lo que deseamos.

#### **Impulso.**

Reacción inmediata ante una situación, sin atender otras opciones presentes.

#### **Reflexionar.**

Pensar detenidamente sobre algo.



## En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Observa la expresión de las emociones en los ejemplos y únelos con una línea al enunciado que corresponda.



Puede manejar sus emociones



Se le dificulta manejar sus emociones



2. Comparte tus respuestas con otros compañeros y el maestro.
3. Reflexiona sobre cómo manejas tus emociones.



## ¡Manos a la obra!

### 1. Imagina la siguiente situación.

Estás jugando un partido de fútbol, eres el capitán del equipo y por equivocación acaban de anularte un gol porque te marcaron fuera de lugar. Te aproximas al árbitro para comentarle su error.

### 2. De las acciones que se presentan a continuación, marca con una ✓, dentro de la casilla correspondiente, las que te podrían ayudar a expresar tus emociones y a crear un ambiente de convivencia para establecer un **diálogo** respetuoso, de acuerdo con esta situación.

- Acatar la decisión.
- Respirar profundo y pensar en otra cosa.
- Tranquilizarte y contar hasta 10 o hasta donde sea necesario.
- Gritarle al árbitro.
- Pedir la opinión de tus compañeros.
- Hacer berrinche o rabieta.
- Realizar una actividad que te haga sentir bien para distraerte.
- Discutir con todo el mundo.
- Provocar a los contrarios.

#### Diálogo.

Conversación entre dos o más personas que exponen sus ideas y comentarios; que implica escuchar y ser escuchado, así como el respeto de tiempos, turnos y opiniones.

### 3. Comenta tus respuestas con el grupo. Con la guía del maestro, analiza qué otras acciones serían adecuadas para regular las emociones; anótenlas en el pizarrón.

### 4. De las acciones que escribieron en el pizarrón, identifica cuáles funcionarían para regularte y anótalas en el siguiente cuadro.

*Acciones para regular mis emociones:*

—

—

—

—

—

—



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Responde lo siguiente.

- Describe brevemente algún momento en que hayas perdido el control al expresar lo que sientes. ¿Cuáles fueron las consecuencias de tu reacción?

---

---

---

---

- ¿Qué acciones realizarías para manejar tus emociones en una situación similar? ¿Cuáles serían las consecuencias de tu reacción si lo haces de manera asertiva?

---

---

---

---

- Cuando te sientes muy enojado, ¿cómo podrías regular tus emociones para no lastimar a los demás ni a ti mismo?

---

---

---

---



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Hay varias formas de regular lo que siento.			
Si controlo mis emociones, evito lastimar a otros o a mí.			

## Entiendo a los demás

### Reconocerás la importancia de la empatía en el manejo y la expresión de las emociones

Además de saber expresar con asertividad tus emociones, es importante reconocerlas y tratar de comprender las de los demás. A esto se le llama **empatía** y es de gran utilidad para expresar tus sentimientos hacia las otras personas.

#### Empatía.

Habilidad de identificar y entender cómo se siente otra persona en diversas situaciones.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Observa las siguientes imágenes y encierra en un círculo las que demuestren empatía.







## ¡Manos a la obra!

1. Formen equipos con ayuda del maestro y nombren a un narrador. Escriban en una hoja una historia corta en la que un personaje haya experimentado algún sentimiento de alegría, miedo, vergüenza, enojo o tristeza. Incluyan a alguien que tuvo una actitud de empatía con este personaje.
2. El narrador de cada equipo pasará al frente y leerá su historia al grupo.
3. Al terminar las narraciones, contesta las siguientes preguntas.

- ¿Por qué es útil la empatía?

---

---

---

- ¿Cómo te sirve la empatía cuando alguien está triste o enojado?

---

---

---

- Si estás triste y se acerca un amigo que es empático, ¿en qué te ayudaría?

---

---

---



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Marca con una ✓ las frases donde se manifiesta la empatía.

- ¡Ay, te caíste! ¿Estás bien?
- ¡No me importa, no es mi problema!
- Se te rompió la mochila, ¿te ayudo?
- ¡Que lo haga él! ¿Yo por qué?
- Ya me imagino lo asustado que has de haber estado.

2. Reflexiona en grupo sobre la importancia de la empatía para aprender a manejar y expresar las emociones de manera tranquila y respetuosa hacia los demás.
3. Escribe de manera breve alguna anécdota en la que hayas sido empático y expresaste tus emociones de forma asertiva. Compártela con tu grupo.

---



---



---



---

4. Reflexiona tus respuestas, escríbelas y coméntalas con tus compañeros.

- ¿Cómo puedes ser empático con alguien que está triste?

---



---

- ¿Cómo puedes ser empático con alguien que está feliz?

---



---

- ¿Cómo puedes ser empático con alguien que está enojado?

---



---



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Si soy empático con los demás, puedo entender sus emociones.			
Siendo empático sé cómo actuar para ayudar a los demás.			



# Convivo con los demás y los respeto





## Tener una comunicación asertiva ayuda a una mejor convivencia

Las habilidades sociales son las conductas necesarias para interactuar y relacionarse de manera armoniosa y pacífica con las demás personas. Escuchar con atención, respetar el espacio personal y mirar a los ojos durante el diálogo son estrategias que te ayudarán a fortalecer tus relaciones y favorecer la convivencia.

### Al desarrollar el tema

Reconocerás las habilidades sociales que facilitan la convivencia pacífica.

## ► No tan cerca

### Reconocerás la importancia del contacto visual y la distancia óptima como habilidades para la convivencia

Cuando hablas con alguien o lo escuchas es importante hacer contacto visual, mirarlo a los ojos durante la conversación, ya que esto propicia un ambiente de **comunicación** asertiva, además de ser una muestra de respeto y una señal de atención. Cuando platicas con otra persona establecen una distancia física necesaria llamada espacio personal en la que ambas se sienten cómodas y respetadas. Otras **habilidades sociales** son, por ejemplo, dar las gracias, solicitar ayuda y disculparse; éstas nos permiten enriquecer la convivencia.

#### Comunicación.

Transmisión de un mensaje a través de señales mediante un código común entre un emisor y un receptor.

#### Habilidades sociales.

Aptitudes y conductas para afrontar y resolver situaciones que favorecen la interrelación de un individuo con los demás.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Observa las siguientes imágenes y encierra con el color que elijas la que muestre contacto visual.
2. Con otro color encierra las imágenes en donde se observe una distancia óptima entre las personas.





## ¡Manos a la obra!

1. Formen parejas con la guía del maestro, cuidando que los integrantes queden frente a frente. El objetivo es que uno de ustedes, en silencio, mantenga contacto visual durante un minuto mientras su compañero platica qué hizo durante el fin de semana y después cambiarán de turno.
2. Las parejas que se formaron en el grupo se organizarán en tres equipos. Éstas deberán pararse una frente a otra con las siguientes distancias entre ellas:
  - En el primer equipo se separarán dos metros.
  - En el segundo equipo se separarán un metro.
  - En el tercer equipo se separarán 30 centímetros.
  - Cada integrante tendrá dos minutos para contar lo que hizo durante el fin de semana.

3. Al terminar la actividad, responde las siguientes preguntas.

- ¿Cómo se sintieron con respecto a la distancia que conservaron con el compañero?

---

- ¿Se logró el contacto visual durante un minuto? ¿Por qué?

---

- ¿Es necesaria la distancia óptima y el contacto visual durante una conversación?

---

---



### Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Responde las siguientes preguntas de manera individual.

- ¿Qué aprendiste acerca de respetar la distancia óptima de otros?

---

---

- ¿En qué ayuda tener un contacto visual con las demás personas?

---

---

- ¿Cómo le pedirías a alguien que respete tu distancia óptima?

---

---



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
El contacto visual es importante en la comunicación y en las relaciones con los demás.			
Debo respetar la distancia óptima entre las personas.			

## ► Te escucho

### Reconocerás la importancia de escuchar con atención a las personas que te rodean

Cuando platicas con alguna persona y no te presta atención, te sientes incómodo. Eso es molesto porque es una falta de respeto que puede deteriorar la convivencia. Mirar a los ojos, hacer comentarios o preguntas sobre lo que nos dicen y evitar interrumpir son algunas acciones que puedes llevar a cabo para escuchar con atención.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Lee las afirmaciones contenidas en la tabla sobre la forma de comportarse en una conversación.
2. Señala con una ✓ la respuesta que se aproxima más a tu forma de actuar y la frecuencia con que lo haces.

Cuando alguien te habla...	Siempre	A veces	Nunca
Miras a los ojos de las personas con las que hablas.			
Primero escuchas antes de hablar.			
Tratas de entender lo que la otra persona dice.			
Esperas a que la otra persona termine lo que está diciendo, sin interrumpirla.			
Te interesas por lo que te dice.			

3. Comparte tus respuestas con otros compañeros y el maestro, reflexiona sobre la manera como te relacionas con los demás en una conversación e identifica qué aspectos quisieras mejorar.



## ¡Manos a la obra!

1. Organícense en equipos de tres integrantes con la orientación del maestro, y platiquen sobre lo que más les gusta hacer. Traten de escuchar con atención a sus compañeros. Cada uno tendrá su turno y podrá hablar durante tres minutos.
2. Al terminar la actividad, contesten de forma individual lo que se pide.

	Sí	No
¿Mantuviste el contacto visual durante el tiempo en el que hablaron tus compañeros?		
¿Entendiste lo que tus compañeros decían?		
¿Escuchaste sin interrumpir?		
¿Te interesaste por lo que decían?		

3. Responde, ¿qué les gusta hacer más a tus compañeros?

Compañero 1

---

---

---

Compañero 2

---

---

---

Compañero 3

---

---

---



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Por qué es importante escuchar con atención a los demás?

---



---



---



---



---



---

- ¿Qué aspectos consideras que puedes mejorar para escuchar con atención?

---



---



---



---



---



---

- ¿Quiénes te ponen más atención cuando hablas?

---



---



---



---



---



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Prestar atención a los demás es una forma de respeto.			
Escuchar con atención fomenta una mejor convivencia.			

## ► Hago nuevos amigos

### Aplicarás el diálogo como una forma de socializar y favorecer la convivencia

Cuando conoces a las personas, inicias un diálogo para saber cómo se llaman, cuántos años tienen, dónde viven, qué les gusta, entre otras cosas. Si se hace de manera respetuosa, entonces comienza una relación positiva que quizá se convierta en una gran amistad.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Marca con una ✓ la imagen en la que se observa una conversación adecuada, coloréala y escribe en las líneas de abajo por qué consideras que es una buena comunicación.





## ¡Manos a la obra!

1. Relaciona la lista de actitudes con la opción que corresponda. Utiliza dos colores diferentes.

### Opción

- a) Me ayuda a iniciar y mantener una conversación.
- b) No me ayuda a iniciar ni a mantener una conversación.

### Actitud

- Escuchar con atención  
Ser agresivo  
Tratar de ser empático  
Bostezar mientras saludo  
Buscar intereses en común  
No saludar  
Ser respetuoso  
No mirar a los ojos  
Ser amable  
Compartir mis intereses personales  
Burlarme  
Expresar lo que pienso y lo que siento  
Ser asertivo  
Saludar

2. Un compañero llega por primera vez a tu escuela. Escribe en el globo cómo iniciarías una conversación.





## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué se necesita para iniciar y mantener una conversación?

---



---

- ¿Qué consejo le darías a alguien para iniciar una conversación?

---



---

- Menciona algunas ideas de cómo podrías hacer nuevos amigos.




---



---



---



---

- ¿Cuáles serían las características principales que debe tener un diálogo para iniciar una conversación?

---



---



---



---



### ¿Qué aprendí? «

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Dialogar favorece nuevas relaciones.			
Hay actitudes que facilitan iniciar y mantener una conversación.			





## ¡Manos a la obra!

1. Subraya con un color las frases con las estrategias que te ayudan a manejar el rechazo, y con otro color aquellas que no te ayudan. Luego contesta.

Platicarlo con algún adulto de confianza

Ser respetuoso

Procura hacer nuevos amigos

Valorarme

Respetándome y queriéndome

Insultar

No permitir que me afecte emocionalmente

Golpear

Responsabilizarme si cometí algún error

No agredir

Decir lo que siento en forma asertiva



• ¿Qué otras acciones agregarías a la lista?

---

---



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Dialoguen, en equipos de cinco integrantes, sobre los sentimientos que provoca ser rechazado.
2. Conversen, con su equipo y con apoyo del maestro, sobre diferentes estrategias y actitudes que los ayuden a superar el rechazo.
3. Elaboren un cartel que se llame "Estrategias que me ayudan a superar el rechazo" en el que escriban las estrategias y actitudes que identificaron.
4. Peguen el cartel en una de las paredes del salón y coméntenlas con el resto de los compañeros del grupo.
5. De acuerdo con lo aprendido en esta sesión, escribe tus estrategias para superar el rechazo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Cuando me rechazan puedo aplicar estrategias para manejarlo de manera adecuada.			
El rechazo es parte de la convivencia cotidiana entre las personas.			

# IV

## Las reglas: acuerdos de convivencia





## Las reglas favorecen la convivencia

Las reglas dan las pautas para saber cómo relacionarte con los demás en cada lugar donde compartes con ellos. Para mejorar la convivencia se elaboran reglas con base en las que existen, o también se crean nuevas a partir de una situación en la que los involucrados dan su opinión y se ponen de acuerdo para resolver diferencias.

### **Al desarrollar el tema**

Reconocerás la comunicación como una herramienta que te permite participar de forma activa en la elaboración y seguimiento de reglas y acuerdos para la convivencia en tu escuela.



## ► Vamos a crear nuestros acuerdos

### Reconocerás el papel de la comunicación en el establecimiento de acuerdos para la convivencia

Todas las actividades que se realizan con otras personas requieren de **acuerdos** para convivir en armonía, por lo que es importante que la comunicación sea asertiva, es decir, clara y oportuna. Por ejemplo, se dialoga sobre el motivo por el que están reunidas, qué ideas tienen, sus opiniones, coincidencias y diferencias. El diálogo permite crear acuerdos que favorecen la convivencia.

#### Acuerdo.

Determinar o considerar en conjunto, o por mayoría de votos, una solución que beneficia a las personas involucradas.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. De las siguientes imágenes, identifica y encierra en un círculo aquellas en las que se está llevando a cabo una comunicación adecuada.



2. Contesta la pregunta.

- ¿Qué elementos identificaste cuando la comunicación fue adecuada?

---

---

---

3. Comparte tu respuesta con tus compañeros de grupo y el maestro.



## ¡Manos a la obra!

1. De los siguientes enunciados, señala con una ✓ las formas de comunicación que ayudan a establecer acuerdos.

### Formas de comunicación

- Todos gritan.
- Uno por uno habla y los demás escuchan.
- La opinión de cada uno se respeta.
- Unos se burlan de otros.
- Cada uno comparte su opinión.

2. Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Por qué consideras que la comunicación adecuada ayuda al establecimiento de acuerdos?

---

---

---

- ¿Por qué es importante escuchar y respetar la opinión de los demás?

---

---

---

---



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Escribe en las líneas cómo debe ser la comunicación para establecer acuerdos para la convivencia.

---

---

---

2. Dialoguen en equipos y hagan una lista de tres acuerdos para mejorar la convivencia en el salón utilizando las estrategias de comunicación que aprendieron. Escríbelas a continuación:

• Acuerdo 1. \_\_\_\_\_

• Acuerdo 2. \_\_\_\_\_

• Acuerdo 3. \_\_\_\_\_

3. ¿Consideras que la manera en la que se comunicaron fue importante para llegar a los tres acuerdos? ¿Por qué?

---

---

---



### ¿Qué aprendí? «

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Comunicarnos de forma adecuada nos permite crear acuerdos.			
La creación de acuerdos en los que todos participan favorece la sana convivencia.			

## ► ¿Cómo se crean los acuerdos?

### Identificarás las formas en las que se generan acuerdos para la convivencia

Las diferentes formas de interactuar con los demás se regulan por medio de los acuerdos y de la escucha atenta entre las personas. Por ejemplo, la hora del recreo en el patio de la escuela es un espacio de esparcimiento y convivencia, pero a veces surgen conflictos entre compañeros, por lo que el establecimiento de acuerdos ayuda a evitarlos y a que alguien salga afectado.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Responde las siguientes preguntas.

- ¿Qué acuerdos estableces con tus amigos al jugar? Escribe dos de ellos.

Acuerdo 1. \_\_\_\_\_

Acuerdo 2. \_\_\_\_\_

- ¿Cómo llegaron a esos acuerdos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿El acuerdo es apropiado para todos? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Comparte tu respuesta con tus compañeros de grupo y el maestro.



### ¡Manos a la obra!

1. Reúnete con cinco compañeros y respondan.

- ¿Qué les gusta más del recreo y qué no?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- De lo que no les gusta, ¿qué puede generar violencia?

---



---

- ¿Qué se podría hacer para evitar la violencia?

---



---

2. Elaboren con sus respuestas un acuerdo que favorezca la convivencia en el recreo y ayude a prevenir la violencia. Escríbanlo a continuación.

---



---

3. Compartan su trabajo con los compañeros del grupo y escuchen con atención los demás acuerdos.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Complementa las siguientes ideas.

- Escuchar con atención es útil para \_\_\_\_\_
- Los acuerdos nos sirven para \_\_\_\_\_
- Un acuerdo se toma cuando \_\_\_\_\_

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



## ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Los acuerdos ayudan a la convivencia.			
Con la toma de acuerdos se previene la violencia entre las personas.			

## ► Reescribo las reglas

**Para llegar a acuerdos reconocerás que cuentan las opiniones de todos**

Respetar las diferencias en la manera de ser, pensar y actuar que hay entre las personas es importante para la convivencia. Cuando las reglas y los acuerdos no se cumplen se generan conflictos. Las reglas basadas en el respeto y la tolerancia favorecen espacios libres de violencia.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

**1.** Lee con atención la siguiente historia y después contesta las preguntas.

A Marcos le gusta jugar a esconder los suéteres de las niñas del salón. Ellas siempre terminan encontrándolos, pero les resulta incómodo. El día de hoy Ruth no encontró su suéter.

La molestia de Ruth fue tal, que a la hora del recreo se puso a llorar; sus amigas se acercaron a ella y comentaron que tenían que encontrar una solución. Las opciones fueron:

- Esconderle a Marcos sus cosas para que supiera lo que se siente.
- Hablar con Marcos y decirle que les molesta que esconda los suéteres y que por su culpa Ruth perdió el suyo.
- Decirle al maestro que hable con Marcos para que ya no las moleste.
- No hay que hacer nada porque eso lo hará enojar y de todos modos seguirá escondiendo los suéteres.

Al final todas opinaron y decidieron:

- Decirle al maestro que hable con Marcos para que todos platicuen del problema y lleguen a un acuerdo con él.

• ¿Alguna vez has tenido una situación similar?

---

• ¿Tú qué hubieras hecho?

---

• ¿Cuál crees que es el mejor camino para generar un acuerdo?

---

---

**2.** Comparte, con ayuda de tu maestro, tus respuestas con el grupo.



## ¡Manos a la obra!

1. Identifiquen, en equipos de cinco integrantes, qué acuerdos no escritos se practican en el salón y en la escuela.
2. Escriban en su cuaderno los acuerdos que identificaron.
3. Analiza, de forma individual, cuáles favorecen la convivencia y por qué.
4. Responde las siguientes preguntas.
  - ¿Qué acuerdo te parece más importante? ¿Por qué?

---

  - ¿Qué nuevos acuerdos se pueden incluir a los que escribiste en tu cuaderno?

---
5. Comparte tus respuestas con tus compañeros de grupo y con tu maestro.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Escriban en una cartulina los acuerdos para mejorar la convivencia y evitar conflictos en la escuela. Péguenla en algún lugar en donde todos puedan verla.
2. Elaboren y coloquen un buzón de sugerencias. Establezcan con el maestro la revisión periódica de propuestas para valorar e incorporar las que consideren pertinentes.



## ¿Qué aprendí? «

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Debemos participar de forma grupal para establecer acuerdos que nos ayuden a mejorar la convivencia escolar.			
Los acuerdos se elaboran con las opiniones de todos los involucrados.			

## ► Las reglas son de todos

### Propondrás estrategias para comunicar las reglas del grupo y de la escuela

Para dar a conocer las reglas se utilizan diversos medios de comunicación masiva, como prensa, radio y televisión, además de los medios electrónicos como internet. En la escuela, las formas más usuales de difundirlas son:

- La verbal (en una ceremonia o a la hora del recreo).
- La escrita (periódico mural, folletos y carteles).

Las reglas son importantes porque nos orientan sobre el comportamiento que debemos asumir y respetar para lograr una mejor convivencia; por lo tanto, nos dicen qué hacer y lo que está prohibido.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Escribe en la tabla las reglas que has observado en tu salón y en tu escuela.

		Reglas	
		Salón	Escuela



**2.** Formen equipos de cinco integrantes con la guía del maestro y respondan las siguientes preguntas.

- De las reglas que existen, ¿cuáles son las que menos se respetan?

---

---

---

---

- ¿Por qué esas reglas se respetan menos?

---

---

---

---



## ¡Manos a la obra!

**1.** Platica y propón junto con tus compañeros otras opciones para dar a conocer las reglas tanto en su salón de clases como en la escuela.



**2.** Elijan, por equipo, una de las propuestas de difusión, sin repetir, y organicen una exposición. Es importante usar la creatividad para transmitir un mensaje claro que dé a conocer las reglas y hacer énfasis en las que se cumplen menos, así como en la importancia de llevarlas a cabo para favorecer la convivencia armónica entre las personas.

**3.** Voten con el grupo y el maestro por la mejor propuesta y llévenla a cabo en la escuela.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Elabora seis lemas para difundir las reglas que conoces: tres para los acuerdos del salón y el resto para los de la escuela. Por ejemplo: "Si soy cuidadoso, no tendré accidentes", "Si tiro la basura en el bote, mi salón estará limpio". Escríbelas a continuación.

Lemas para dar a conocer las reglas del salón:

— \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

— \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

— \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lemas para dar a conocer las reglas de la escuela:

— \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

— \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

— \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Compartan con el grupo sus propuestas y, entre todos, hagan carteles con cartulinas para pegarlos en la escuela.



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Hay diferentes formas de dar a conocer una regla.			
La manera en que se comunican las reglas ayuda a que se cumplan.			



# Manejo y resolución de conflictos



## **Al resolver de manera asertiva los conflictos, todos podemos aprender**



Los conflictos siempre están presentes a lo largo de nuestra vida. Sin embargo, resolverlos de manera pacífica ayuda a mejorar nuestras relaciones con los demás. Podemos aprender de los conflictos y eso nos ayuda a fortalecernos como personas.

### **Al desarrollar el tema**

Analizarás la oportunidad de crecimiento que representa un conflicto manejado de forma asertiva.

## ► Conflictos en los diferentes ámbitos

**Identificarás que existen conflictos familiares, escolares y en la comunidad en donde vives.**

Nuestra vida se construye en gran medida de relaciones; la convivencia implica comunicación con los demás. Por ejemplo, en la escuela te relacionas con tus compañeros, los maestros y el personal de apoyo; en tu casa, con los integrantes de tu familia; y en tu comunidad con los vecinos, con las personas que ofrecen algún servicio, entre otros. Cada uno tiene diferentes intereses, necesidades, opiniones, maneras de ser y de pensar, y ello puede generar algún conflicto en cualquier ámbito de la vida personal, familiar o escolar.



**En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!**

1. Une con una línea las imágenes que se muestran con el tipo de conflicto que les corresponda. Comparte con tu grupo las respuestas.



a) Conflicto en la comunidad



b) Conflicto escolar



c) Conflicto familiar





## ¡Manos a la obra!

- Organícense en tres grandes equipos, con la guía del maestro, para llevar a cabo una breve representación teatral.
  - Cada equipo mostrará un conflicto de uno de los tres ámbitos donde se pueden presentar: comunitario, escolar y familiar.
  - Recuerden hacer notar el problema y ofrecer una propuesta de solución pacífica.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

- Con la orientación del maestro, discutan en grupo los siguientes puntos. Después escriban sus respuestas.

- ¿Qué aprendieron con la dinámica?

---



---



---



---

- ¿Por qué los conflictos forman parte de la vida cotidiana?

---



---



---



---



## ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Los conflictos están presentes en la vida cotidiana.			
Puedo identificar conflictos familiares, escolares y personales.			

## ► Identificamos los elementos necesarios para solucionar un conflicto

### Analizarás los elementos principales para solucionar un conflicto

En un conflicto es importante identificar los elementos que lo generan. Por ejemplo: diferentes formas de pensar, sentir y actuar sobre una situación en común, así como una falta de acuerdo entre los involucrados. En la convivencia cotidiana pueden surgir desacuerdos, por lo que es importante tomar la iniciativa para negociar mediante el diálogo, conocer los distintos puntos de vista y de ser necesario ceder para solucionarlos. De esta forma, podemos aprender a resolver los conflictos sin recurrir a respuestas pasivas o agresivas.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Observa las siguientes imágenes en las que se muestran conflictos. Escribe en las líneas qué tienen en común.





## ¡Manos a la obra!

### 1. Lee la siguiente situación.

Los alumnos de quinto grado tienen que llegar a un acuerdo sobre los juegos que se realizarán en el recreo durante la semana, pero no se deciden y comienzan a discutir. El grupo está en conflicto y algunos gritan, otros salen del salón y hay quien decide no jugar. A medida que el problema crece, todos se desesperan y no logran elegir ningún juego.

### 2. Responde.

- ¿Cómo surgió el conflicto? ¿Cuál fue el motivo que lo originó?

---

---

---

- ¿Cómo actuaron los involucrados? ¿Cómo podrían negociar para solucionar el desacuerdo?

---

---

- ¿Consideras que escuchar las opiniones de todos ayudaría a llegar a una solución? ¿Por qué?

---

---

- ¿Hay otra forma de solucionar este conflicto?

---

---

- ¿Analizar los elementos de un conflicto sirve para poder resolverlo? ¿Por qué?

---

---

### 3. Comparte tus respuestas con tus compañeros y maestro.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Señala con una ✓ la forma más adecuada de actuar para manejar el siguiente conflicto y responde la pregunta.

Tu mamá te dice que ya es hora de ir a dormir, pero tú quieres seguir jugando.

¿Cuál sería la forma más adecuada de actuar?

- Decirle: "No es justo, nunca puedo jugar".
- Quedarte callado e irte furioso a tu cuarto.
- Pedirle a tu mamá: "Diez minutos más y me iré a dormir".

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Comparte tus respuestas con tus compañeros de grupo y maestro.



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Negociar y ceder son los elementos para solucionar de manera adecuada un conflicto.			
Se deben identificar los elementos que dieron origen al conflicto para manejarlo de manera adecuada.			

## ► Pasos para solucionar conflictos

### Conocerás los pasos para solucionar un conflicto

Existen por lo menos dos **estrategias** para resolver de forma pacífica los conflictos: la primera es la negociación, que significa la comunicación que se da entre los participantes en la disputa y cuya finalidad es obtener una respuesta justa, que beneficie a ambas partes, para llegar a un acuerdo. La segunda es la mediación, que consiste en la asistencia que reciben los involucrados de una tercera persona neutral, para facilitar en total confidencialidad la toma de acuerdos; en ambas se utiliza el diálogo como herramienta para que los involucrados identifiquen el problema, sus necesidades y propongan acuerdos que satisfagan a los involucrados.

#### Estrategia.

Conjunto de acciones para lograr un fin determinado.

La mayoría de los conflictos tienen solución. Para ello, hay pasos que guían para evitar que afecten a todas las personas.



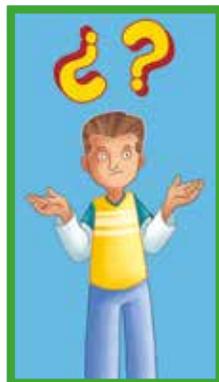
### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Observa las imágenes y enuméralas del 1 al 5, según el orden que consideres conveniente para solucionar un conflicto. El 1 significa lo primero que harías; y el 5, lo último.

No actúo impulsivamente



Pienso, ¿cuál es el conflicto?



Busco una solución



¿Cómo me siento?



Respiro para calmarme



Mis pasos de solución



2. Comparte tus respuestas con tus compañeros de grupo y el maestro.
3. Identifica las coincidencias y diferencias en la forma de organizar los pasos recomendados para la solución de un conflicto.
4. Escribe en la tabla tres secuencias de pasos diferentes a la tuya. Observa el ejemplo.

Nombre	Orden de pasos	Ventaja	Desventaja
Silvia	3, 2, 4, 1, 5.	No tiene.	Si busco la solución antes de calmarme estaré confundida.

5. Con ayuda de tu maestro, responde ¿cuál es el orden conveniente para solucionar un conflicto?

---



---



---

6. Escribe los pasos para solucionar un conflicto.

---



---



---



## ¡Manos a la obra!

1. Reúnete con cinco compañeros, con la guía de tu maestro.
2. Comenten algunos conflictos: uno que se haya generado en la escuela, otro en su casa y uno más en la comunidad donde viven.
3. Descríbanlos en los espacios correspondientes y expliquen la estrategia de solución que llevarían a cabo para resolverlos. Por ejemplo, la negociación o la mediación.

Conflicto en la escuela	Estrategia de solución
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Conflicto en la casa	Estrategia de solución
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Conflicto en la comunidad	Estrategia de solución
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. Con ayuda del docente, compartan su trabajo con el grupo y comparen las diferentes estrategias de solución.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Contesta lo que se pide.

- ¿Cuál de las tres estrategias que revisaste durante la sesión te gustó más? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

- ¿Puedes utilizar las tres en una misma situación? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

- ¿Puedes utilizar alguna de estas estrategias para resolver algún conflicto con tu familia?

\_\_\_\_\_

2. Comparte tus respuestas con el grupo.



## ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Hay diferentes estrategias y pasos para solucionar conflictos.			
El diálogo es una estrategia para manejar y resolver los conflictos.			

## ► Al resolver los conflictos ganamos todos

### Reconocerás que al resolver un conflicto creces y te fortaleces

Cuando resuelves un conflicto con un amigo, te sientes bien porque la relación se recupera y continúas conviviendo con él. Siempre obtendrás un beneficio al resolver un conflicto de forma adecuada; esto te ayudará a fortalecer tus relaciones con los demás y a crecer como persona.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Lee los siguientes enunciados y señala con una ✓ los que describan los beneficios de solucionar un conflicto de manera adecuada.

#### Solucionar los conflictos...

- Fortalece mi toma de decisiones.
  - Aumenta la rivalidad.
  - Crea barreras en la comunicación.
  - Favorece la participación y colaboración del grupo.
  - Me hace culpar a otras personas por mis errores.
  - Crea lazos de amistad.
  - Desarrolla y fortalece mi autoestima.
  - Ayuda a tomar una decisión obligada.
  - Genera acuerdos con los que todos nos beneficiamos.
  - Limita mi toma de decisiones.
2. Comparte tus respuestas con tus compañeros y el maestro, y analiza las diferentes opiniones.
  3. Escribe en tu cuaderno cómo te sientes cuando logras resolver algún conflicto que tuviste con otra persona.



## ¡Manos a la obra!

1. Lee las siguientes preguntas y contesta lo que se te pide.

- Recuerda el último conflicto que tuviste en tu casa o en la escuela y que lograste resolver. Descríbelo en las siguientes líneas:

---

---

---

---

- ¿Con quién tuviste el conflicto?

---

- ¿Cómo inició el desacuerdo?

---

---

---

---

- ¿Cómo lo resolviste?

---

---

---

---

- ¿Qué aprendiste?

---

---

---

---

2. Comparte tus respuestas con tus compañeros y con la guía del maestro.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Escribe qué otros beneficios, además de los mencionados en la anterior página, obtienes al resolver un conflicto de manera adecuada.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Contesta la siguiente pregunta.

- ¿Cómo te fortalece y te hace crecer el aprender a resolver los conflictos?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Comenta tus respuestas con tus compañeros y maestro.



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Resolver un conflicto asertivamente me fortalece.			
Solucionar los conflictos de forma adecuada otorga beneficios.			



# Todas las familias son importantes





## Al respetar las reglas, ayudo a fortalecer la convivencia en mi familia

Todas las familias son diferentes e importantes. Dentro de cada una existe una estructura distinta. Pueden ser pequeñas, medianas o grandes, pero en todas se aplican reglas, hay adultos que te protegen, así como derechos y responsabilidades para cada integrante. De esta forma se fortalecen la unión y la convivencia familiar.

### **Al desarrollar el tema**

Valorarás la importancia de las reglas que existen dentro de las familias.

## ► Todos tenemos responsabilidades

### Entenderás la importancia de conocer tus responsabilidades en la familia

Cada integrante de una familia juega un rol o papel importante dentro de ella, de tal manera que las responsabilidades son distintas para todos. Reconocer cuál es el papel de cada persona dentro de tu familia es fundamental porque podrás comprender cómo se da la convivencia entre ustedes.

Conocer y respetar tanto los derechos como las obligaciones permite tener orden y organización dentro de la familia.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Describe los derechos y las responsabilidades de cada integrante de tu familia. Anótalos en la tabla.

Integrante de la familia	Derechos	Responsabilidades

2. Comparte con el grupo y el maestro tus resultados.



## ¡Manos a la obra!

1. Escribe a continuación una historia en la que narres cómo sería tu familia si todos tuvieran las mismas responsabilidades, por ejemplo, si todos fueran a la escuela a estudiar.

A large rectangular writing area with a spiral binding on the left side. The area is filled with horizontal blue lines for writing. The top edge of the writing area has a decorative, wavy border.

2. Responde
  - ¿Por qué es importante que cada integrante tenga diferentes responsabilidades?
3. Comparte tus respuestas con tus compañeros y el maestro.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Consideras que es importante conocer los derechos y las responsabilidades de cada integrante de tu familia? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Una familia puede funcionar sin que se respeten las responsabilidades de cada quien? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Comenten con sus compañeros sus respuestas con la guía del maestro.



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Es importante conocer las responsabilidades de cada integrante de la familia.			
Todos tenemos derechos y responsabilidades dentro de la familia.			

## ► El respeto a todos es importante

### Conocerás la importancia del respeto a todos los que forman parte de tu familia

Dentro de tu núcleo familiar hay diferentes roles, lo cual determina las actividades de cada uno de sus integrantes. Por ejemplo, en su mayoría, los adultos se encargan del cuidado de todos los integrantes que forman la familia. Para cuidar y proteger a sus familiares, los mayores proponen acuerdos que buscan crear un ambiente de armonía. Es importante respetar a todos los integrantes de la familia y reconocer el cuidado que te brindan.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Escribe cinco acciones positivas que los adultos de tu familia hacen por ti.

---

---

---

---

---

2. Escribe cinco formas en las que muestras respeto a los adultos de tu familia.

---

---

---

---

---



3. ¿Quiénes son los adultos que cuidan de ti?

---

---



- ¿Cómo imaginas que se sentirá la persona a quien le darás la carta cuando la lea?

---



---



---

- ¿A quién más te hubiera gustado escribirle una carta y por qué?

---



---



---



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Analiza las siguientes preguntas con tus compañeros de grupo, con apoyo del maestro.
2. Escribe en las líneas las ideas más importantes que se expusieron.
  - ¿Por qué es importante respetar a los mayores?

---



---



---

- ¿Cuáles son las consecuencias de no tener respeto a tus mayores?

---



---



---



## ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Es importante respetar a los adultos que forman parte de la familia.			
Es importante reconocer y agradecer a las personas que nos cuidan en casa.			

## ► Las reglas de mi familia

**Reconocerás que dentro de todas las familias existen reglas que fortalecen la convivencia**

Las reglas son parte medular de la convivencia de toda sociedad, empezando por la familia. Cumplir con los acuerdos que se siguen dentro de tu casa es una parte importante para comportarte de forma adecuada y así fortalecer la convivencia.



**En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!**

### 1. Analiza la siguiente situación.

El domingo Lucía estaba viendo la televisión, eran las 10 de la noche y ya debía ir a dormir, pues al día siguiente tenía que ir a la escuela. Su mamá le pidió en varias ocasiones que por favor ya apagara el televisor y fuera a la cama, pero como Lucía estaba interesada en el programa, ignoró la orden. Al ver que no obedecía, su mamá lo apagó y la regañó por desobediente. Lucía se fue llorando a dormir.

- ¿Has pasado por alguna situación similar a la de Lucía? ¿Cuál fue?

---

---

---

---

- ¿Qué pasa cuando no respetamos las reglas?

---

---

---

---

- ¿Cómo afecta en el funcionamiento de tu familia no cumplir las reglas establecidas?

---



---

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



## ¡Manos a la obra!

1. Escribe en la tabla cinco reglas que sigan en tu casa y por qué es importante cumplirlas.

Reglas que se siguen en mi casa	Por qué es importante cumplirlas
A. _____ _____	_____ _____
B. _____ _____	_____ _____
C. _____ _____	_____ _____
D. _____ _____	_____ _____
E. _____ _____	_____ _____

2. Comparte tus respuestas con tus compañeros de grupo y con el maestro.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Reflexiona y responde las siguientes preguntas.

En tu casa...

- ¿Quién o quiénes ponen las reglas en tu casa?

---



---



---

- ¿De qué manera se establecen las reglas?

---



---



---



---

- ¿Por qué es importante seguir las reglas de casa?

---



---



---



---



---

2. Comenta tus respuestas con tus compañeros de grupo y maestro.



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Todos los integrantes de la familia deben participar en la elaboración de las reglas de casa.			
Hay reglas que regulan la conducta en las familias para fortalecer la sana convivencia.			

## ► Mi familia y yo

### Identificarás estrategias y acciones de convivencia armónica entre los integrantes de tu familia

Todas las actividades que llevas a cabo con tu familia, como los paseos, las pláticas después de los alimentos, las reuniones, el trabajo en la casa o en el campo, entre otras, contribuyen al desarrollo y fortalecimiento de la convivencia. Algunas estrategias que ayudan a lograr lo anterior son la negociación, la mediación; así como también el uso del diálogo, el respeto y la cooperación.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Escribe tres acciones que llevan a cabo en tu familia para fomentar la convivencia armónica.

—

---

---

---

---

---

—

---

---

---

---

---

---

---

---

---

—

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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



## ¡Manos a la obra!

1. De las siguientes estrategias y acciones para mejorar la convivencia, señala con una ✓ las que practiquen en tu familia.

Diálogo



Negociación



Mediación



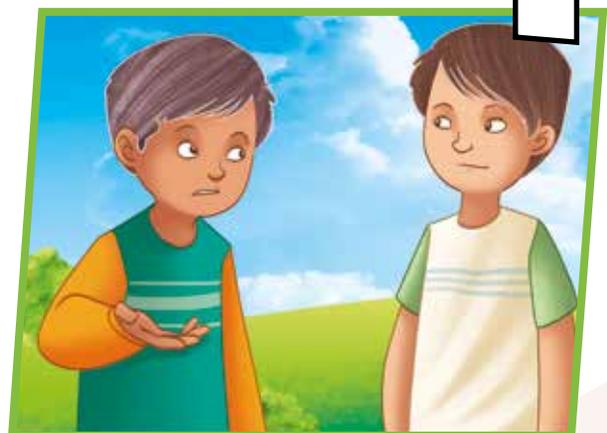
## Cooperación



## Respeto



## Disculpase



2. Elige una de las estrategias o de las acciones que seleccionaste y escribe la situación más reciente que se haya presentado en casa.

• ¿Qué conflicto sucedió?

---

---

• ¿Qué estrategia utilizaron?

---

---

• ¿Cómo lo solucionaron?

---

---



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Menciona cinco ventajas de convivir en armonía con la familia.

---

---

---

---

---



### ¿Qué aprendí? «

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Hay estrategias para convivir en armonía.			
Al seguir las reglas puedo contribuir para convivir de manera armónica con mi familia.			

## Bibliografía

- Aguirre, Amaia. *La mediación escolar: una estrategia para abordar el conflicto*, Barcelona, Graó, 2005.
- Bisquerra, Rafael. *Educación emocional y bienestar*, Barcelona, Ciss-Praxis Educación, 2000.
- 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.
- Castilla del Pino, Carlos. *Teoría de los sentimientos*, Barcelona, Tusquets Editores, 2008.
- Diez, Francisco y Gachi Tapia. *Herramientas para trabajar en mediación*, Barcelona, Paidós, 1999.
- 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.
- Freedman, Marc. *The kindness of strangers: adult mentors, urban youth, and the new volunteerism*, San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1993.
- García, Enrique y Francisco Palmero. *Emociones y adaptación*, Barcelona, Ariel, 1999.
- Gaxiola, Patricia. *La inteligencia emocional en el aula*, México, Editorial SM, 2005.
- Goldstein, Arnold, Robert Sprafkin y Paul Klein. *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*, México, Siglo XXI, 1999.
- Graczyk, Patricia. *The handbook of emotional intelligence*, San Francisco, Bar-On, Reuven, 2000.
- Ibarrola-García, Sara y Concha Iriarte Redín. *La convivencia escolar en positivo: mediación y resolución de conflictos*, Madrid, Pirámide, 2012.
- Kanfer, Frederick. *A mentor manual: for adults who work with pregnant and parenting teens*, Los Ángeles, Child Welfare League of America, 1995.
- Lederach, Jhon. *El abecé de la paz y los conflictos*, Madrid, Los Libros de la Catarata, 2000.
- Martiñá, Rolando. *Escuela y familia: una alianza necesaria*, Buenos Aires, Troquel, 2003.
- Ministerio de Educación. *Conceptos clave para la resolución pacífica de conflictos en el ámbito escolar*, Santiago de Chile, Gobierno de Chile, 2006.
- Norris, Jill. *Let's learn about. Helping hands*, Los Ángeles, Evan-moor Corp., 1996.
- Poletti, Rosette. *Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima*, Barcelona, Terapias Verdes, 2010.
- Ramos, Natalia, Héctor Enríquez y Olivia Recondo. *Inteligencia emocional plena: Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*, Barcelona, Editorial Kairós, 2012.

- Reeve, Johnmarshall. *Motivación y Emoción*, Madrid, Mc Graw Hill, 1994.
- Roca, Elia. *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*, Valencia, Acde Ediciones, 2005.
- 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.
- Segura, Manuel y Margarita Arcas. *Educación de las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*, Madrid, Narcea Ediciones, 2007.
- 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.

## **Páginas electrónicas consultadas**

Chóliz, Mariano. "Psicología de la emoción: el proceso emocional", 2005.

Consulta: 11 de julio de 2019,

en <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Diccionario electrónico DeConceptos.

Consulta: 11 de julio de 2019,

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

Diccionario electrónico Significados

Consulta: 11 de julio de 2019,

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

DISCOVER. Aprendiendo a vivir.

Consulta: 11 de julio de 2019,

en <http://www.prevencionbasadaenlaevidencia.net/index.php?page=ficha023>

Inevery, Crea. "Guía de las emociones: aprendemos a identificar las emociones en el aula", 2014.

Consulta: 11 de julio de 2019,

en <http://ineverycrea.net/comunidad/>

Marcuello, Ángel. "Habilidades de comunicación. Técnicas para la comunicación eficaz", 2013.

Consulta: 11 de julio de 2019,

en [http://servicios.aragon.es/redo\\_docs/guias\\_ol/docs/habilidades\\_comunicacion.pdf](http://servicios.aragon.es/redo_docs/guias_ol/docs/habilidades_comunicacion.pdf)

Vázquez, Rafael. "Fobia escolar", 2005.

Consulta: 11 de julio de 2019,

en <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/pediatrica/vp-391/pedi39104-fobia/>

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