

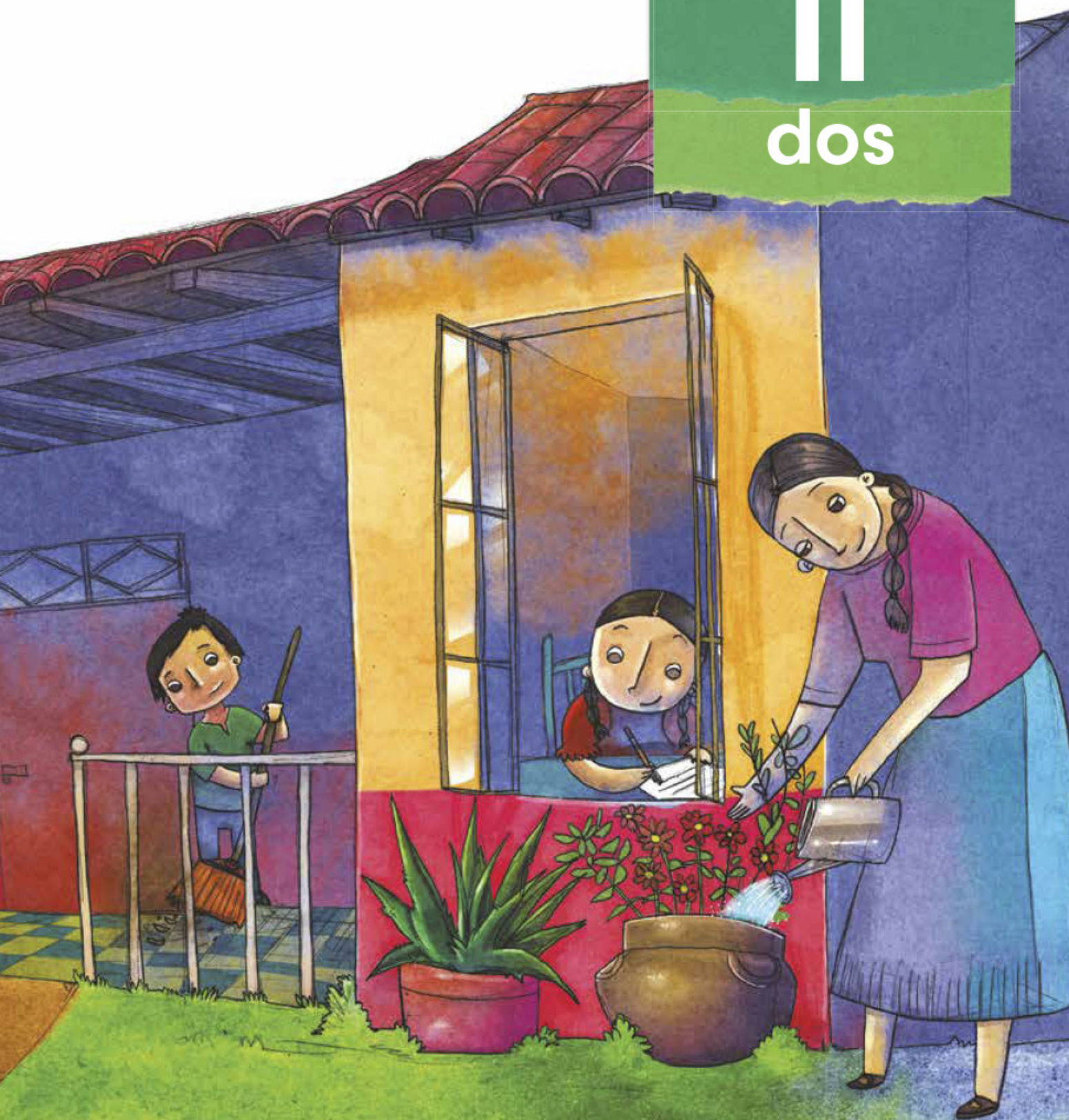
Mis responsabilidades y mis límites



Bloque

II

dos



Mi sentir y el sentir de los demás son importantes

Aquí aprenderás a...

Reconocer las diversas manifestaciones de tus emociones, su influencia y posibles efectos en otras personas.



¿Qué sabes tú?

- Identifica las emociones que experimentan los niños que aparecen en la imagen.
- Escribe en los círculos la primera letra de la emoción que experimenta cada uno.

Tristeza

Asombro

Felicidad

Vergüenza

Enojo

¿Cómo supiste lo que sentía cada niño o niña?

- Compartan en grupo sus respuestas.



Consulta en...

Para profundizar en el contenido de esta lección, entra a http://kidshealth.org/kid/en_espanol. Da clic en Los sentimientos, después en Mis emociones y mi comportamiento, y escucha el audio Domina tu genio.



Cuando compartes con otros lo que sientes es más fácil que aprendas a reconocer tus propias emociones. Las emociones son parte de la vida. Por eso, también son parte de ti.

Las expresiones del rostro, el tono de la voz, la mirada y la posición del cuerpo reflejan las emociones que experimentamos según lo que nos ocurre. Por ejemplo, si te dicen que te regalarán un juguete, sentirás alegría, pero sentirás tristeza si se enferma tu mascota, o mucho enojo si alguien rompe tu cuaderno.



¿Cómo reaccionas cuando te suceden cosas como las siguientes?


- Completa las frases y dibuja cada situación en tu cuaderno.

Me siento alegre si...


Me siento triste cuando...

Siento confianza y seguridad cuando en mi familia...

Cuando me enojo, yo...



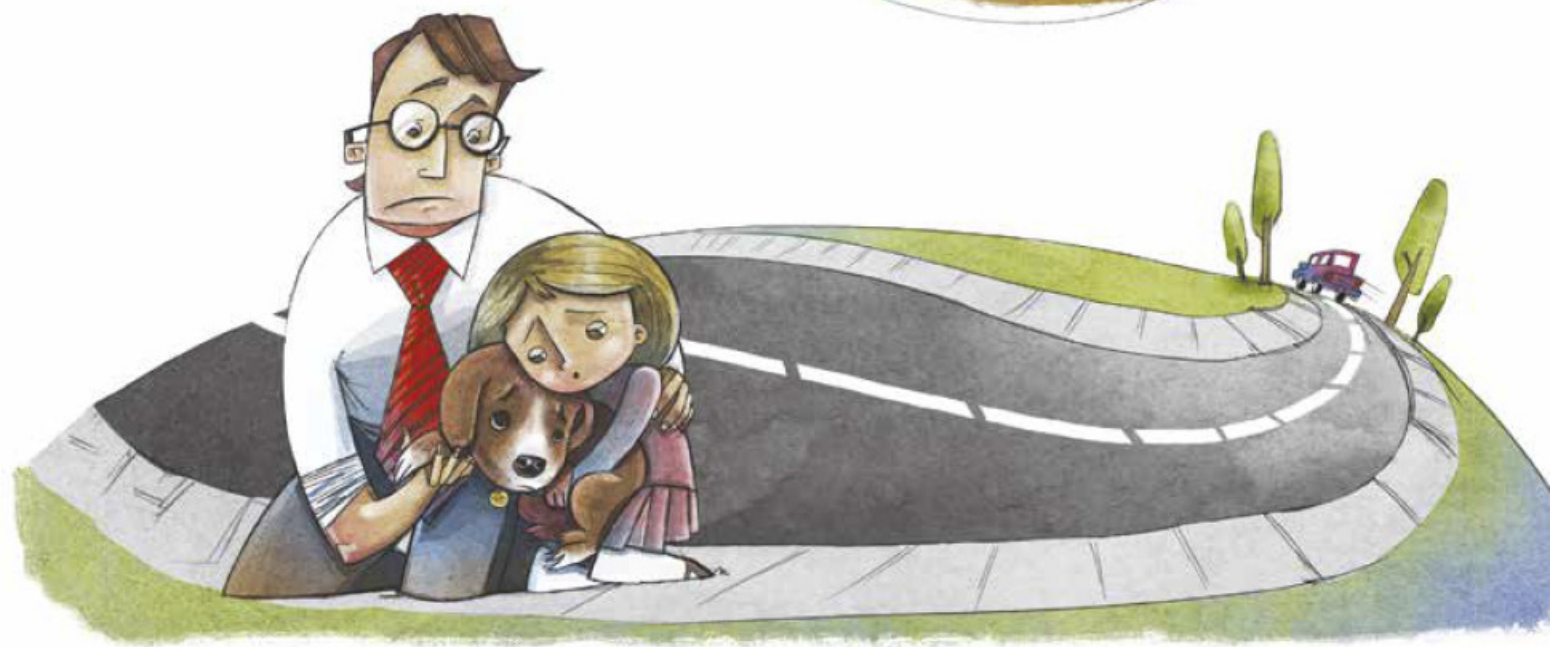
Es importante que aprendas a expresar tus sentimientos y que al hacerlo no te dañes a ti mismo ni lastimes a los otros. Puedes aprender diversas maneras de expresar tus emociones. Siempre considera cómo afectan tus acciones y palabras a otras personas, ello te ayudará a mantener una convivencia armónica tanto con tu familia como en la escuela.



Compartir con tus familiares lo que te sucede, lo que te hace sentir triste, enojado o contento, te ayudará a conocerte mejor y a que ellos sepan lo que te pasa. Si se trata de algo negativo, te ayudarán a solucionarlo, y si es algo positivo harás que se sientan tan alegres como tú.

- Observa las imágenes siguientes y comenta con tus compañeros qué emociones expresan los rostros de las niñas.

¿Por qué te imaginas que se sienten así?



Cuando escuchas con atención a las personas eres capaz de comprender lo que les pasa y de ponerte en su lugar, esto favorece que se tengan confianza y disfruten convivir.

Mi agenda personal

Aquí aprenderás a...

Realizar tareas con base en tiempos
y acuerdos definidos.

¿Qué sabes tú?

- Dibuja las manecillas del reloj para señalar la hora en que realizas cada actividad.



Me levanto a las...



Desayuno a las...





Voy a la escuela a las...



Me baño a las...



Como con mi familia
a las...



Hago deporte a las...



- Comenten sus respuestas en grupo.
¿En qué coinciden?



Las actividades que realizas durante el día son muy variadas, pues vas a la escuela, haces la tarea, ayudas en tu casa y juegas. Organizar tu tiempo te hace ser más productivo porque puedes dedicar a cada actividad un tiempo especial. Así, cumples con tus obligaciones y haces lo que te gusta.

- Marca con una palomita (✓) qué otras actividades realizas y la hora en que las llevas a cabo. En la última columna escribe el día de la semana en que las realizas, o anota "Diariamente" si las haces todos los días. En los últimos renglones escribe tus otras actividades.

✓	Actividad	Horario	Días
	Le doy de comer a mi mascota.	De las ____ a las ____	
	Juego con mis amigas y amigos.	De las ____ a las ____	
	Voy al mercado con mi mamá.	De las ____ a las ____	



- Comenta en grupo:
¿Es suficiente el tiempo
que dedicas a cada actividad?
¿Llegas a tiempo a la escuela?
¿Qué actividades te cuesta más
trabajo realizar?

Hay actividades que hacemos porque son necesarias, como comer y descansar. Otras son obligatorias, como hacer la tarea y ayudar en las labores de la casa. Y otras más las hacemos por gusto, como jugar, leer o pasear. Es importante poner nuestro mejor esfuerzo al realizar cada actividad.

Entre tu lista de deberes, elige primero el más importante para ti y tu familia, y que define también cómo lo cumplirás. Por ejemplo, para llegar puntual a la escuela debes hacer a tiempo la tarea, preparar tus cosas y tu ropa desde el día anterior, y levantarte temprano para desayunar bien.

- Elabora una agenda para escribir la hora en que vas a hacer cada actividad y el tiempo que le vas a dedicar. Organiza tu tiempo para que puedas realizar todas tus actividades, las que son obligatorias y las que haces por gusto. Haz en tu cuaderno un cuadro como el de abajo para cada día.

Fecha				
Horario	Actividad	La realizo		Que no se me olvide
		Sin ayuda	Con ayuda	

- Revisa tu agenda con tus familiares para que te ayuden a distribuir el tiempo adecuadamente y puedas disfrutar tus actividades favoritas.

¿Tienes una mascota o cuidas algunas plantas? Si es así, también tendrás que considerar en tu agenda el tiempo que debes dedicarles, pues necesitan cuidados especiales.



Para aprender más...

Para cuidar tu salud y disponer bien de tu tiempo libre

Para cuidar tu salud y disfrutar tu tiempo libre, puedes realizar alguna actividad física.

La actividad física es cualquier movimiento corporal que requiere del gasto de energía, como correr, caminar, trotar, brincar la cuerda, jugar fútbol o bailar.

Cuando estas actividades son planeadas y organizadas se conocen como deportes, por ejemplo, la gimnasia, la natación, el ciclismo y el fútbol.

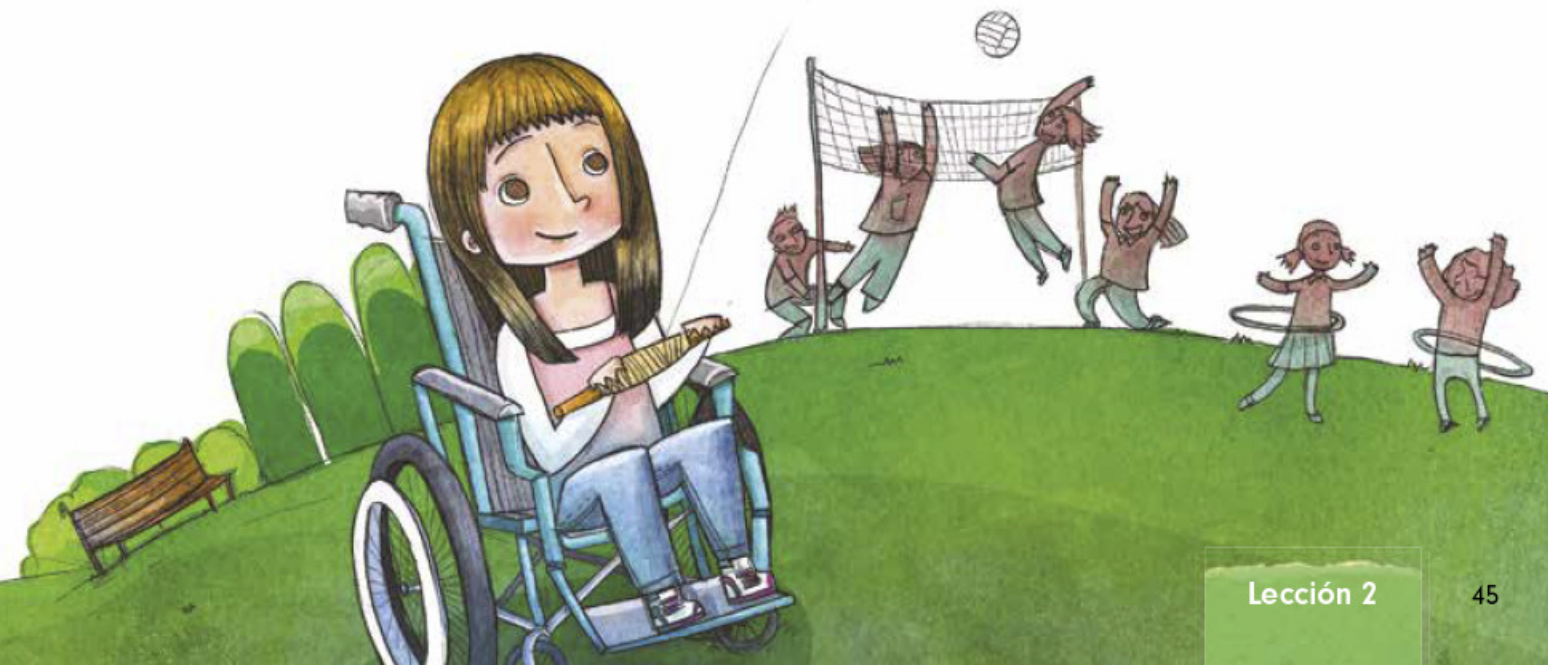
Los deportes son ejercicios físicos que se presentan en forma de juegos individuales o colectivos, practicados bajo ciertas reglas, las cuales definen las características de la actividad y su desarrollo.

Disfruta con tus amigos, platica y realiza actividades divertidas con tus papás.



Consulta en...

Para profundizar en el contenido de esta lección, entra a <kidshealth.org/kid/en_espanol>. Da clic en Los sentimientos, después en Mi hogar y mi familia, y escucha el audio Cuando estás solo después de la escuela.



Para ser justos

Aquí aprenderás a...

Reflexionar sobre la distribución justa de un bien o de una responsabilidad entre los integrantes de un grupo.

¿Qué sabes tú?

¿Qué injusticias observas en la imagen de estas dos páginas?

¿Por qué consideras que son injusticias?

¿Qué actividades le asignarías a cada persona para que fuera justa la distribución del trabajo?



- Responde en tu cuaderno:
¿Qué aspectos tomaste en cuenta para distribuir las tareas entre los miembros de la familia?
¿Cómo se beneficia la familia si todos sus integrantes colaboran?

En los lugares donde convivimos con otras personas, compartimos el espacio y los objetos que hay ahí. Por eso, hay que ponernos de acuerdo para disfrutar y hacer uso de ellos de manera justa y equitativa.










Un dato interesante

Algunas comunidades indígenas conservan una antigua costumbre llamada *tequio*, la cual consiste en que las personas adultas colaboran en la construcción o conservación de los espacios que la comunidad necesita, como las escuelas y canchas deportivas, entre otros.



Mi trabajo con los demás

- Marca con una palomita (✓) la casilla que describa tu desempeño en el trabajo de equipo.

Cuando trabajo en equipo, yo...	 Siempre	 Casi siempre	 Casi nunca	 Nunca
 <p>Escucho las opiniones de los demás con atención.</p>				
 <p>Expreso mis opiniones con claridad.</p>				
 <p>Sugiero ideas para el trabajo.</p>				
 <p>Pido ayuda a mis compañeros para aprender mejor cuando la necesito.</p>				
 <p>Realizo las tareas que me corresponden para que el trabajo se haga bien.</p>				

- Compara tus respuestas con las de tus compañeros.
- Escribe qué compromiso puedes establecer para mejorar tu trabajo.

Ser equitativo significa que todos tengamos los mismos derechos para disfrutar de los beneficios o bienes que existen en una casa, en la escuela o en la comunidad. También es justo que todos asumamos nuestras responsabilidades de acuerdo con nuestra edad y nuestras condiciones.

- Lee los siguientes casos y escribe en la columna derecha si son justos o injustos.



Hecho	Justo o injusto
El equipo de Fernando, José y Pilar se reunió para hacer una maqueta, pero Fernando se la pasó jugando con su videojuego.	
Cuando Yareli llegó de la escuela, su mamá le dijo que pusiera la mesa mientras ella terminaba de preparar la comida, pero Yareli no lo hizo. Se disculpó diciendo que estaba cansada.	
Los padres de familia de la escuela de Adriana solicitaron al ayuntamiento que mandara a arreglar las instalaciones de la escuela. Las familias colaborarán con trabajo.	
Al estar jugando en el salón de clase, María y Blanca tiraron la caja de lápices de Javier, y Blanca le echó la culpa a María.	

- Completa en tu cuaderno las siguientes oraciones.

Soy justo con los demás cuando...

Soy injusto con los demás cuando...

Para evitar ser injusto voy a...

Siempre tomamos decisiones

Aquí aprenderás a...

Definir de manera responsable actividades con las que puedes mejorar tu desempeño en la escuela y la colaboración en tu casa.



¿Qué sabes tú?

- Analiza el siguiente caso.

Javier, tu mejor amigo, tomó sin permiso una bolsa de dulces de la cooperativa escolar, pero están acusando de ello a Julián.

¿Acusarías a Javier o dejarías que culpen a Julián, que no tuvo nada que ver?

¿Qué harías en el caso de Javier? ¿Qué harías en el caso de Julián?

¿Qué sería lo mejor para todos?

- Comenten en grupo sus respuestas.



Para actuar, es conveniente reflexionar acerca de lo que se debe hacer. Tú puedes tomar algunas decisiones de manera personal sobre asuntos que te afectan o que son de tu interés. Sin embargo, cada decisión que tomes tiene consecuencias para ti y los demás.

- Por ejemplo, de acuerdo con la decisión que tomaste en el caso que acabas de leer, comenta con tus compañeros:
 - ¿Qué consecuencias tiene para Javier tu decisión?
 - ¿Qué consecuencias tiene para Julián tu decisión?
 - ¿Qué consecuencias tiene para ti tu propia decisión?

Para hacer...

- Con ayuda de su maestro, lean en grupo el siguiente texto.

Razonamiento ético

Todos los días, niños y adultos nos enfrentamos a situaciones en las que tenemos que decidir entre diferentes maneras de actuar.

Algunas decisiones son fáciles de tomar porque no representan un conflicto, como elegir de qué sabor queremos un helado.

Para decidir entre dos opciones es necesario pensar si la que estamos eligiendo es justa o injusta, correcta o incorrecta. Por ejemplo, ¿es justo o injusto que tu mamá trabaje mucho para pagar tus gastos de la escuela y que tú no hagas la tarea?

El razonamiento ético consiste en tomar en cuenta los motivos por los que realizamos determinadas acciones. Por ejemplo, si tomas en cuenta que todos deben esforzarse en hacer lo que les corresponde, ya tienes una buena razón para hacer tus tareas y ayudar en casa.



A veces al tomar una decisión, sin querer, podemos ocasionar un problema o dañar a otras personas, incluso a nosotros mismos. Por esta razón, es conveniente reflexionar sobre las consecuencias que surgen al tomar decisiones.

- Señala con una palomita (✓) tu respuesta.
¿Qué es lo más importante para ti?

☐ Defender
a un amigo.

☐ No tener problemas,
guardar silencio.

☐ Decir la
verdad.

- Anota en tu cuaderno las razones que tuviste para tomar esa decisión.
- Analicen en equipo las razones que cada uno consideró para tomar una decisión.

Al analizar con los demás esas razones, conocerás otros puntos de vista y podrás desarrollar tu propio juicio ético.



- Escribe en tu cuaderno las razones que tienes para ser responsable con las tareas que te corresponden en la escuela y en la casa.



Una distribución justa

Aquí aprenderás a...

Reflexionar sobre la distribución justa de un bien o una responsabilidad entre los integrantes de un grupo.

¿Qué sabes tú?

- Lee el siguiente caso.

En la escuela de Alejandro hay 150 estudiantes y deben distribuirse entre ellos algunos beneficios que sólo se les pueden dar a ciertos alumnos.

- Comenten en equipos las distintas situaciones.

Situaciones	Decisiones	Razones para tomar esa decisión
Cómo decidir a quién se le debe otorgar una beca de estudios.		
A quién se le debe otorgar un diploma.		
Quiénes deben formar parte de la escolta en las ceremonias cívicas.		



Consulta en...

Busca en la página electrónica de la Secretaría de Educación Pública de tu entidad los requisitos para solicitar una beca si estudias en una escuela oficial o particular.

¿Consideras justas las razones en que se basaron para decidir? ¿Por qué?



Los niños tienen derecho a que las autoridades y sus familias los protejan para desarrollarse y crecer sanamente. Una de las formas en que se protege el derecho a la educación de la niñez es apoyando a las familias que viven en pobreza extrema, con programas de alimentación y de salud que mejoren sus condiciones de vida. Así, se evita que los niños de esas familias abandonen la escuela.

Un dato interesante



Cada año, en la Cámara de Diputados se organiza el Parlamento Infantil, al cual asisten los alumnos de quinto grado para dar su opinión sobre los problemas del país.

¿Qué aprendí?

- Colorea el círculo con **verde** si la conducta que se menciona es adecuada o con **rojo** si es inadecuada.



Agredir a alguien que nos hizo enojar.



Platicar con alguien cuando estamos tristes.



Mostrar nuestro enojo, tristeza o alegría.



Dejar de comer si estamos enojados o tristes.

- Selecciona las tres actividades que son más importantes para ti y marca con una palomita (✓) en la línea para señalarlas.

☐

Cuidar a mi mascota.

☐

Hacer la tarea.

☐

Practicar un deporte.

☐

Colaborar en casa.

☐

Salir a pasear.

☐

Participar en la escuela.

- Completa la frase:

Para cumplir adecuadamente con mis tareas yo: _____

- Analiza la imagen y responde la pregunta de la siguiente página.



¿Tú qué harías?

- Subraya la opción que consideres correcta.

- Formar parte del grupo que molesta a tu compañero.
- Fingir que no ves lo que está pasando.
- Defender a tu compañero.
- Informar a las autoridades de la escuela sobre lo que está sucediendo.

- Completa las siguientes frases.

Colaborar todos en las tareas es _____







Es _____ que las familias reciban apoyos especiales.



Compartir y cuidar los materiales es _____

Autoevaluación

- Marca con una palomita (✓) la casilla que describa tu desempeño.

Criterios de desempeño	 Siempre	 Casi siempre	 Casi nunca	 Nunca
Distingo si estoy alegre, triste o enojado.				
Reconozco si mis compañeros están alegres, tristes o enojados.				
Organizo mi tiempo para cumplir con mis responsabilidades.				
Me esfuerzo por hacer cada vez mejor mis tareas de la escuela.				
Organizo mi tiempo para jugar o hacer deporte.				
Tomo en cuenta las consecuencias cuando voy a decidir algo.				
Colaboro en las actividades de equipo que se organizan en la escuela.				
Cuido mis libros y mis útiles escolares.				

¿En qué puedo mejorar?
