



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**PROGRAMA NACIONAL DE  
CONVIVENCIA ESCOLAR**

**4º**



**EDUCACIÓN PRIMARIA**

**CUADERNO DE  
ACTIVIDADES  
PARA EL ALUMNO**

*Cuaderno de actividades para el alumno. Cuarto 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**

Germán Cervantes Ayala

**Dirección General de Materiales Educativos**

Aurora Saavedra Solá

**Programa Nacional de Convivencia Escolar**

Alejandra Rodríguez Ocariz

**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 de edición:**

María Alejandra Rodríguez Ocariz

Wendy Yaereth Hernández Barrientos

Patricia Rodríguez Cordero

Segunda edición, 2019 (ciclo escolar 2019-2020)

D. R. ©Secretaría de Educación Pública, 2019

Argentina 28, Centro,

06020, Ciudad de México

ISBN: 978-607-551-311-9

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), jóvenes, alumno(s), educadora(s), maestro(s), profesor(es), docente(s) y padres de familia aludiendo a ambos géneros, con la finalidad de facilitar la lectura. Sin embargo, este criterio editorial no demerita los compromisos que la SEP asume en cada una de las acciones encaminadas a consolidar la equidad de género.

# Presentación

Estimados alumnos:

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

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

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

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

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



# Índice

Conoce tu cuaderno	6
I. Autoestima. Me conozco y me quiero como soy	8
II. Reconozco y manejo mis emociones	24
III. Convivo con los demás y los respeto	40
IV. Las reglas: acuerdos de convivencia	52
V. Manejo y resolución de conflictos	66
VI. Todas las familias son importantes	80
Bibliografía	94

# 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!**

1. Observa las imágenes de ésta y la siguiente página, en cada par hay una que muestra una acción que no afecta la seguridad y otra que refleja peligro. Marca con una X en el recuadro de las que consideres riesgosas y con una ✓ en las que puedes confiar.

Hablar con amigos  Hablar con extraños



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

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

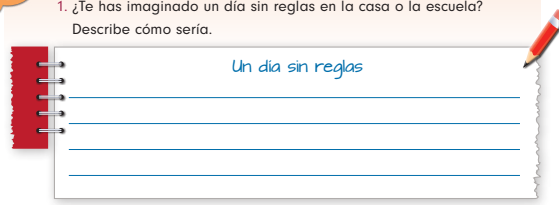
**¡Manos a la obra!**

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

**¡Manos a la obra!**

1. ¿Te has imaginado un día sin reglas en la casa o la escuela? Describe cómo sería.

Un día sin reglas



**¿Qué aprendí?**

Autoevaluación que te permite saber qué aprendiste del tema.

**Sesión 4**

**Opino y actúo**

Analizarás las reglas de tu comunidad e identificarás las que cumples

Existen algunas reglas que nos permiten convivir de manera adecuada. A pesar de no agradarnos o beneficiarnos de forma directa, tienen que respetarse para asegurar el bienestar de todos, por lo cual es importante cumplirlas por **convicción**, sin que alguien nos supervise.

**Convicción.**  
Convencimiento de una idea en la que se cree.

**Glosario**

Palabras resaltadas en tu *Cuaderno de actividades*, que son conceptos indispensables para entender el 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?
Debo identificar las situaciones que ponen en peligro mi seguridad.			
Alejarme de situaciones de riesgo es una forma de cuidarme y protegerme.			

**Colorín colorado... ¡Hemos terminado!**

1. Observa las imágenes y escribe la emoción que crees que se manifiesta en cada uno de los personajes.



**Colorín colorado... ¡Hemos terminado!**

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



# Autoestima. Me conozco y me quiero como soy







## Reconoce lo valioso que eres

La autoestima es valorar las características propias que nos distinguen como personas únicas y valiosas. Para fortalecer nuestra autoestima y sentirnos bien es importante que nos cuidemos, respetemos y protejamos; por ejemplo, al reconocer, detectar y evitar situaciones que nos ponen en peligro o nos hacen sentir incómodos. También es necesario cuidar nuestras relaciones con los demás y procurar amistades que nos compartan pensamientos y sentimientos positivos. Las decisiones que tomamos con responsabilidad contribuyen a protegernos y cuidarnos, beneficiando a nuestra persona y a los demás.

### **Al desarrollar el tema**

Aprenderás que es importante proteger y cuidar tu persona.



## ► Me cuido

### Reconocerás situaciones que pueden poner en peligro tu seguridad

Cuidarte es una forma de respetar tu **integridad** física y emocional, sin embargo, existen situaciones que te ponen en peligro, por ejemplo hablar con un extraño, jugar con fuego o cruzar la calle sin mirar si viene un automóvil; lo importante es que aprendas a identificarlas para protegerte y cuidarte.

#### **Integridad.**

Estado de las personas que no han sufrido algún mal o daño, físico o moral.



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

1. Observa las imágenes de ésta y la siguiente página, en cada par hay una que muestra una acción que no afecta la seguridad y otra que refleja peligro. Marca con una X en el recuadro de las que consideres riesgosas y con una ✓ en las que puedes confiar.

Hablar con amigos



Hablar con extraños



Aceptar regalos de tus familiares



Aceptar regalos de extraños



Caminar solos por la calle o vereda oscuras poco transitadas



Caminar acompañados de un adulto por la calle o vereda en la noche



Abrir la puerta a desconocidos



Abrir la puerta a familiares, amigos y personas en las cuales confías



2. Comenta con tus compañeros y el maestro las situaciones que consideraste riesgosas y explica por qué. Menciona otras circunstancias similares de tu vida cotidiana.



## ¡Manos a la obra!

1. Lee los ejemplos y en los recuadros de la derecha escribe lo que harías si estuvieras en esa situación.

Situación 1	¿Qué harías?
Una persona conocida te cae bien y juega contigo. Un día dice que te dará un regalo a cambio de que le hagas un favor, pero te pide que no le digas a nadie.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Situación 2	¿Qué harías?
Tú estás solo en casa y toca a la puerta una persona que no conoces. Te dice que le abras porque es amigo de tu papá y tiene que darte un recado de él.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

2. Comparte tus respuestas con el grupo y el maestro. Escucha a tus compañeros acerca de su forma de actuar ante las mismas situaciones.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Mencionen, en grupo, tres situaciones que ponen en peligro su seguridad, así como las acciones para protegerse y anótenlas en la tabla.

Situación de riesgo	¿Por qué te pone en peligro?	Acciones para protegerte
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



### ¿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?
Debo identificar las situaciones que ponen en peligro mi seguridad.			
Alejarme de situaciones de riesgo es una forma de cuidarme y protegerme.			

## ► Cuido mi cuerpo

### Practicarás algunos cuidados físicos para mantenerte saludable

Es importante respetar nuestro cuerpo y adquirir **hábitos** saludables para cuidarlo; por ejemplo, alimentarte de manera nutritiva te ayudará a mantenerte sano y sentirte bien.

#### Hábito.

Comportamiento aprendido que se repite con regularidad.



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

1. Reflexiona y escribe seis acciones que llevas a cabo para cuidar tu cuerpo y mantenerte saludable.

- _____	- _____
- _____	- _____
- _____	- _____

2. Con el apoyo del maestro, comparte tus respuestas con el grupo y reflexiona sobre las acciones que se requieren para mantenerse sanos.



### ¡Manos a la obra!

1. Observa las imágenes de ésta y la siguiente página. Coloca una ✓ en los recuadros donde se muestre el cuidado del cuerpo y una X en los que no.

Ropa adecuada al estado del tiempo



## Proteger tu cuerpo



## Comida saludable



2. Comparte tus respuestas con el grupo y, con la guía del maestro, menciona por qué mantenerte sano te ayuda a sentirte bien.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Reflexiona sobre la importancia de estar sano para sentirte bien y relacionarte mejor con las demás personas.
2. Escribe seis actividades que debes realizar para mantenerte saludable y fortalecer la convivencia, así como lo que necesitas para lograrlo.

Actividades a realizar	¿Qué necesito para lograrlo?
- _____	- _____
- _____	- _____
- _____	- _____
- _____	- _____
- _____	- _____
- _____	- _____

3. Con ayuda del maestro, comenta tus respuestas con el grupo.
4. Platica con tu familia acerca de los cuidados que escribiste y, con su apoyo, practícalos para mantenerte saludable.



### ¿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?
Estar sano me permite realizar actividades que me gustan, así como sentirme bien.			
Si cuido mi cuerpo, estaré sano y me relacionaré mejor con las personas.			



## ► Los buenos amigos

### Identificarás las cualidades que tienen las amistades

La amistad es una relación en la que hay respeto, protección, apoyo, y las personas se aceptan como son. Tener amigos ayuda a desarrollar relaciones sanas que fortalecen tu **autoestima**.

#### Autoestima.

Valoración que cada persona tiene de sí misma, en general positiva.

#### Cualidad.

Características que distinguen a las personas o cosas.



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

1. Escribe tres **cualidades** que consideres debe tener un amigo.

— \_\_\_\_\_

— \_\_\_\_\_

— \_\_\_\_\_



### ¡Manos a la obra!

1. Lee los enunciados y coloca una ✓ en el cuadro de la izquierda de los que consideres adecuados en una relación de amistad.

- Me respetan y aceptan como soy.
- Se burlan, me hacen bromas pesadas y me ponen apodos.
- Siempre me hablan con la verdad.
- Me obligan a hacer cosas que no me gustan o me hacen sentir mal.
- Me siento protegido y contento con ellos.
- Me ignoran cuando les hablo.
- Trabajo en equipo con ellos.
- Hablan mal de mí cuando no estoy.
- Me animan cuando me siento mal.

2. Con la orientación del maestro, comparte con el grupo tus respuestas y escucha con atención lo que otros compañeros contestaron.
  - Reflexionen sobre las características que tienen sus amigos.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Piensa en una amiga o amigo y escribe las cualidades que observas en ella o él.

Mi amiga o amigo se llama: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tiene las siguientes cualidades: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Comparte tu escrito con tu amiga o amigo.



### ¿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?
La amistad se basa en el respeto.			
Tener amigos fortalece mi autoestima.			

## ► Tomar decisiones responsables

### Aprenderás que las decisiones que tomas tienen consecuencias

Una toma de decisión es un proceso por el que se hace una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones en diferentes contextos, como en el hogar, en tu comunidad o en tu escuela; para tomar una decisión, es necesario conocer, comprender y analizar la situación para poder darle solución. Siempre que tomas una decisión hay consecuencias positivas o negativas. Es importante que todas tus decisiones y acciones sean con responsabilidad para fomentar la sana **convivencia** y fortalecerte como persona.

#### Convivencia.

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



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

1. Piensa en alguna ocasión en la que hayas tomado una decisión y que al saber el resultado no era lo que esperabas.
2. Lee las situaciones de ésta y la siguiente página. Escribe qué otra alternativa se podría haber aplicado.

#### Situación I

Juan estaba molesto porque su hermano no le prestó una camisa que quería usar para ir a una reunión familiar, así que decidió esconderla para que él tampoco la usara.

Otra alternativa hubiera sido...

---

---

---

---

---

---

---





## Situación 2

María y Antonio querían acompañar sus huevos revueltos con pan, pero ya no había para los dos, así que comenzaron a discutir y a arrebatarse el último, hasta que su papá les llamó la atención y al final ninguno pudo comérselo.

Otra alternativa hubiera sido...

---

---

---

---

---

---

---

---



3. Con ayuda del maestro, comenta tus respuestas con el grupo y resalta la importancia de responsabilizarte de tus decisiones. Esto te dará más confianza y seguridad, lo cual reforzará tu autoestima.



### ¡Manos a la obra!

1. Piensa en algunas acciones que resultan benéficas por tomar decisiones positivas, por ejemplo: al alimentarnos bien tendremos mejor salud.
2. Reflexiona sobre cómo podrías evitar tomar decisiones poco pensadas que te hagan sentir mal.
3. Lee las situaciones de la siguiente página y las dos posibles respuestas a cada una. Encierra la opción que escogerías y escribe la consecuencia que habría en cada una.

Situación 1	Decisión	Consecuencia de esta elección
Veo que se burlan de un compañero del salón.	Me burlo también de él.	<hr/> <hr/> <hr/>
	No me burlo ni formo parte de lo que hacen.	<hr/> <hr/> <hr/>
Situación 2	Decisión	Consecuencia de esta elección
Me invitan a comer los alimentos de mis compañeros sin su permiso.	Me niego y no participo.	<hr/> <hr/> <hr/>
	Acepto y les ayudo a tomar la comida.	<hr/> <hr/> <hr/>
Situación 3	Decisión	Consecuencia de esta elección
Miento a mi mamá diciéndole que ya hice la tarea, pero me descubre.	Acepto que mentí, pido disculpas y admito las consecuencias.	<hr/> <hr/> <hr/>
	Rechazo que mentí y me enoja más porque no me cree.	<hr/> <hr/> <hr/>

4. Con la guía del maestro, comparte con el grupo tus respuestas y escucha con atención lo que otros compañeros contestaron.
- Reflexionen acerca de las consecuencias de sus actos.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Con ayuda del maestro, considera la importancia de pensar con claridad antes de tomar cualquier decisión, guiarte por lo que es adecuado y no por lo que los demás hacen y buscar que las consecuencias de tus actos te hagan sentir bien y te convengan.
2. Reflexiona acerca de los beneficios que obtienes cuando tomas decisiones asertivas (aquéllas en las que no dañas a los demás ni a ti mismo) y te responsabilizas de sus consecuencias, así como del sentimiento que te genera una buena decisión.
3. Comenta tus respuestas con el grupo y resalta la importancia de la toma de decisiones.
4. Con base en la reflexión, completa la tabla de ésta y la siguiente página. Guíate con las indicaciones.
  - Lee las decisiones.
  - Elige qué tipo de consecuencia tiene cada una y márcala.
  - Escribe el sentimiento que te genera y por qué te sentirías así.
  - Observa el ejemplo.

Decisión	Consecuencia		Sentimiento
	Positiva	Negativa	
Participé en una colecta para reparar la casa de un vecino.	✓		Me hace sentir orgulloso y contento porque mi vecino tendrá un mejor lugar donde vivir.
Me quedé callado cuando molestaban a un compañero.			Me hace sentir... _____ _____ _____ _____ _____

Decisión	Consecuencia		Sentimiento
	Positiva	Negativa	
No hice nada cuando escondieron los útiles de mi compañera.			Me hace sentir... _____ _____ _____ _____ _____ _____
No me uní al grupo que se burló de un niño que caminaba con dificultad.			Me hace sentir... _____ _____ _____ _____ _____ _____



### ¿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 responsable de mis decisiones y sus consecuencias.			
Las decisiones que tomo tienen consecuencias positivas o negativas.			

II

## Reconozco y manejo mis emociones







## Mi cuerpo expresa mis emociones

Además de expresarnos de forma verbal, lo hacemos con el cuerpo mediante posturas y gestos; cuando pensamos en algo o tenemos una emoción o sentimiento, nuestro cuerpo también lo expresa. Por ello, es importante aprender a reconocer nuestras emociones, la manera en que las manejamos y cómo se reflejan en nuestro cuerpo.

### Al desarrollar el tema

Comprenderás que puedes identificar y manejar tus emociones en diferentes situaciones que enfrentes.

## ► Mi cuerpo habla

### Conocerás cómo reacciona tu cuerpo frente a diferentes emociones

¿Cómo sabes que alguien está avergonzado? Es probable saberlo porque hay cambios en su cuerpo, voz o rostro. Cuando experimentamos una emoción, el cuerpo lo expresa a través de sensaciones o cambios físicos, algunos se ven y otros no, por ejemplo, mejillas sonrojadas, postura del cuerpo, dolor de estómago, orejas rojas o presión en el pecho, entre otros.



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

1. Describe en los recuadros lo que sucede en tu cuerpo cuando experimentas la emoción indicada. Por ejemplo: Cuando me avergüenzo se me ponen las orejas rojas.

Quando me asusto...

---

---

---

---

---

Quando me alegre...

---

---

---

---

---

Quando siento miedo...

---

---

---

---

---

Quando me sorprende...

---

---

---

---

---

Quando me enojo...

---

---

---

---

---

Quando me siento triste...

---

---

---

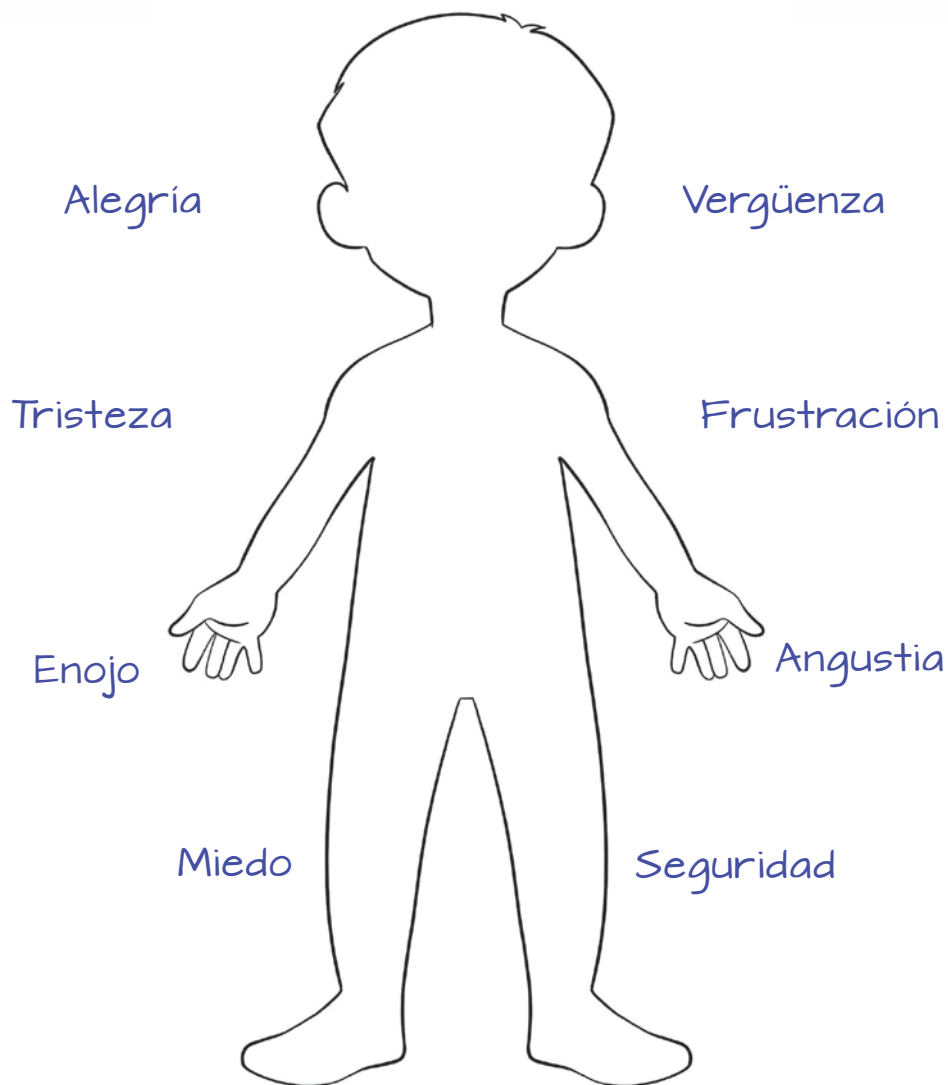
---

---



## ¡Manos a la obra!

1. Lee las emociones o sentimientos que están a ambos lados de la figura y piensa en qué parte de tu cuerpo se manifiesta cada uno.
2. Une con una línea la emoción o el sentimiento y la parte del cuerpo que pensaste.



3. Con la ayuda de tu maestro, describe en tu cuaderno algunas de las emociones que has experimentado en tu cuerpo. Compara tu trabajo con el de los demás y observa si existen coincidencias en sus respuestas.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Observa las imágenes y escribe la emoción que crees que se manifiesta en cada uno de los personajes.



2. Conversa con tu grupo sobre la importancia de conocer y observar tu cuerpo para saber qué sientes, así como mirar el cuerpo de los demás para percibir lo que podrían sentir en determinada situación.



### ¿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?
Mis emociones se reflejan en mi cuerpo.			
Cada emoción se refleja de diferente forma en mi cuerpo.			

## ► Identifico emociones nuevas

### Reconocerás los sentimientos de angustia, frustración y seguridad

Los seres humanos contamos con diversas emociones básicas, algunas de ellas son alegría, tristeza, miedo y enojo; cuando algunas de estas emociones se experimentan por más tiempo se convierte en un sentimiento como puede ser la angustia, la frustración, la seguridad, entre otras. Es importante que aprendas a identificarlas para que, cuando aparezcan, sepas reconocer qué sientes y cómo manejarlas o reaccionar.



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

1. Lee las siguientes definiciones y observa las imágenes.

**Angustia.** Estado de intranquilidad o inquietud que a veces no tiene causa real o precisa. Por ejemplo: Estoy angustiado por saber si aprobé el examen.



**Frustración.** Sentimiento desagradable por no lograr algo de la forma esperada. Por ejemplo: Me siento frustrado porque no puedo resolver el problema de matemáticas.

**Seguridad.** Sensación de confianza por tener claridad y control de determinada situación. Por ejemplo: Me siento seguro para la competencia porque entrené mucho.



2. Cuando hayas terminado la actividad anterior, el maestro mencionará alguna emoción, represéntala con mímica.
3. Reflexiona sobre qué pasa en tu cuerpo cuando sientes angustia, frustración o seguridad. Completa la tabla.

Definición de angustia	Representación en el cuerpo

Definición de frustración	Representación en el cuerpo

Definición de seguridad	Representación en el cuerpo



## ¡Manos a la obra!

1. Describe algún momento en el que hayas experimentado y reflejado en tu cuerpo cada uno de los sentimientos que se muestran de ésta y la siguiente página.

### Angustia

¿Qué pasó? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué pensabas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Con quién estabas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿En qué parte del cuerpo la sentiste?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Frustración

¿Qué pasó? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué pensabas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Con quién estabas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿En qué parte del cuerpo la sentiste?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Seguridad

¿Qué pasó? \_\_\_\_\_

---

---

¿Qué pensabas? \_\_\_\_\_

---

---

¿Con quién estabas? \_\_\_\_\_

---

---

¿En qué parte del cuerpo la sentiste?

---

---



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

Con el apoyo del maestro, comparte 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?
Puedo reconocer algunas situaciones que me generan angustia, frustración o seguridad.			
Soy capaz de identificar en mi cuerpo lo que siento.			



## ► Pienso y siento

### Identificarás la relación entre lo que piensas, lo que sientes y cómo se manifiesta en tu cuerpo

Un pensamiento positivo te ayuda a desarrollar una actitud más fuerte ante lo que experimentas en la vida, también a ser más firme frente a las adversidades, tener confianza en ti mismo y mantener constante la visión de ¡yo puedo!

Por otro lado, un pensamiento negativo es **adverso**, ya que genera falta de confianza para emprender planes o trabajos, produce una visión de no poder y, a veces, ante los obstáculos, ocasiona la renuncia a objetivos y metas. Dale prioridad a los pensamientos positivos y trata de cambiar los negativos para sentirte mejor.

#### Adverso.

Contrario o desfavorable.



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

1. Observa las imágenes de ésta y la siguiente página. Dibuja una cara alegre en los recuadros donde se muestra una actitud positiva y una triste en los que se indica una actitud negativa.





2. Compara tus respuestas con otros compañeros.



## ¡Manos a la obra!

1. Reflexiona sobre cómo ante una misma situación puedes generar un pensamiento negativo, por ejemplo: “no soy bueno”, o uno positivo: “la próxima vez lo haré mejor”, lo que se reflejará en tu cuerpo.
2. Completa la tabla escribiendo el sentimiento que te provocaría cada situación, así como un pensamiento negativo y otro positivo. Observa el ejemplo.

Situación	Pensamiento negativo	Sentimiento	Pensamiento positivo	Sentimiento
Se escapó mi gato.	¡Ya no regresará!	Tristeza	Lo buscaré.	Esperanza
Entré a una escuela nueva.				
Mi amigo no llegó al lugar donde nos quedamos de ver.				
No encuentro mis útiles.				

3. Con ayuda del maestro, comparte tus respuestas y escucha con atención las de otros compañeros.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Con ayuda del maestro, busca a un compañero para trabajar en pares, entrevístalo y pídele dos ejemplos de su vida donde haya hecho un cambio de pensamiento. Completa la siguiente tabla, después tú serás el entrevistado y tu compañero el entrevistador.

Nombre de mi compañero:		
Cuéntame una situación en la que te hayas sentido incómodo o a disgusto.	¿Cuál fue tu pensamiento?	¿Cómo se reflejó en tu cuerpo lo que estabas sintiendo?
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Cuéntame una situación en la que te hayas sentido contento o tranquilo.	¿Cuál fue tu pensamiento?	¿Cómo se reflejó en tu cuerpo lo que estabas sintiendo?
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

2. Reflexionen sobre cómo los pensamientos modifican los sentimientos y estos se reflejan en el cuerpo mediante distintas posturas y gestos.



### ¿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?
Existe una relación entre lo que pienso, lo que siento y mi cuerpo.			
Si mi pensamiento es positivo, me sentiré mejor y mi cuerpo lo reflejará.			

## ► Expresar mis emociones en forma asertiva me fortalece

### Expresarás tus emociones en forma asertiva para tu beneficio y el de los demás

Cuando enfrentas una situación incómoda hay emociones y reacciones que necesitas expresar con **asertividad**, es decir, con respeto y en el momento oportuno para no dañar a los demás ni a ti mismo. Esto contribuye a que cualquier **conflicto**, aun cuando sea difícil, no se haga más grande y tú estés tranquilo.

#### **Asertividad.**

Estrategia para expresar sentimientos, pensamientos y creencias de forma respetuosa y directa, sin violentar a los demás ni a uno mismo.

#### **Conflicto.**

Situación de interacción entre dos o más personas en la cual se contraponen sus pensamientos, necesidades, o intereses.



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

1. Lee los enunciados y coloca una ✓ donde consideres que se expresa una actitud asertiva.

- No me importa tu opinión.
- Dime, te escucho.
- Mejor cállate.
- Por favor, recoge tus juguetes.
- No me gusta que me pegues.
- Le voy a decir a tu mamá.
- Dame tu desayuno.
- Sólo tengo uno, pero podemos compartir.
- ¡Porque yo lo digo!
- Vamos a platicar para resolver el problema.
- No estoy de acuerdo contigo, pero respeto tus ideas.

2. Con apoyo del maestro, reflexionen en grupo sus respuestas.



## ¡Manos a la obra!

1. Lee las siguientes situaciones y encierra la respuesta que consideres más asertiva para cada una.



- Si un niño te molesta en la escuela, ¿qué haces?
  - Le pides que deje de molestarte con tono firme y mirándolo a los ojos.
  - No haces ni dices nada.
  - Lo molestas también.



- Si ves que están molestando a un compañero, ¿qué haces?
  - Lo animas para que se defienda con golpes.
  - Te vas para que no te molesten a ti también.
  - Le avisas a un profesor.

2. Con la guía del maestro, comparte con el grupo tus respuestas y escucha los comentarios de tus compañeros.
3. Reflexionen acerca de las consecuencias y cómo se sintieron con cada una de las opciones de las situaciones planteadas.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Elijan, en parejas, una de las situaciones de la página anterior y escriban tres reacciones asertivas y tres no asertivas ante esa situación. Con ayuda del maestro, compártanlas con el grupo.

*Reacciones asertivas*

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

*Reacciones no asertivas*

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_



### ¿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 mis sentimientos de forma asertiva.			
Expresarme con asertividad me hace sentir mejor.			



# Convivo con los demás y los respeto







## El respeto es un factor importante para fomentar la convivencia

Las actividades que realizas a diario en la escuela, con tu familia o en tu comunidad fomentan la convivencia. Escuchar y respetar a todas las personas con quienes te relacionas te ayuda a comprenderlas y conocerlas mejor. Es esencial valorar y respetar las diferentes formas de pensar, ser y sentir, ya que esto favorece una mejor convivencia.

### **Al desarrollar el tema**

Comprenderás la importancia del respeto en la convivencia diaria.

## ► Respeto la opinión de los demás

### Comprenderás la importancia de respetar la opinión de los demás

Todas las personas tienen diferentes formas de pensar y sentir. Es primordial que expreses tu opinión porque compartes tus ideas, los demás te conocen mejor y se fomenta el **diálogo**, pero también es necesario que escuches a los otros y respetes sus opiniones, aunque sean diferentes a las tuyas y no estés de acuerdo con ellas.

#### Diálogo.

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



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

1. Coloca una ✓ en el recuadro de las imágenes que muestran respeto por las personas.



2. Con ayuda del maestro, comparte tus respuestas con el grupo, explica por qué las elegiste y si has vivido una situación así.



## ¡Manos a la obra!

1. Con la guía del maestro y en parejas, compartan sus opiniones acerca de cómo es la convivencia en la escuela. Escuchen con atención y respeto a sus compañeros.

2. Respondan de forma individual las preguntas.

- ¿Qué opina tu compañero acerca de la convivencia en la escuela?

---

---

---

---

- ¿Cómo te sientes cuando las personas con quienes hablas te escuchan?  
¿Por qué?

---

---

---

---

3. Coloca una ✓ en los enunciados que expresan que escuchaste con atención las opiniones de tu compañero.

- Lo miraste a los ojos.
- Lo ignoraste.
- Le preguntaste sobre lo que hablaba.
- Lo interrumpiste.
- Anotaste lo que te platicó.
- Guardaste silencio mientras hablaba.
- Te distrajiste y volteaste a ver a los demás.

4. Con el apoyo del maestro, comenten en grupo sus respuestas. Anoten en su cuaderno lo más importante de la convivencia en la escuela y la forma de poner atención al otro.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Con ayuda del maestro, conversen en grupo a partir de las preguntas y anoten sus opiniones.

- ¿Por qué es importante escuchar con respeto a los demás mientras expresan su opinión?

---

---

---

---

- ¿Por qué cuando respetas la opinión de tus compañeros mejora la convivencia en el salón de clases?

---

---

---

---

- ¿Cómo te das cuenta si alguien te escucha o no?

---

---

---

---



### ¿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?
Las opiniones de todos son valiosas.			
Respetar la opinión de las personas mejora la convivencia.			

## ► Las diferencias nos enriquecen

**Identificarás que la diversidad de opiniones nos enriquece, y al respetarlas trabajamos mejor en equipo**

¿Has escuchado la frase “dos cabezas piensan mejor que una”? Significa que es mejor trabajar en equipo porque los pensamientos y las opiniones diferentes aportan nuevas ideas. Por ello, escuchar con respeto a los demás fomenta la creatividad, enriquece el trabajo en equipo y fortalece las relaciones.



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

1. Coloca una ✓ en el recuadro de la imagen que muestra respeto por las diferentes opiniones y el trabajo en equipo.



2. Con ayuda del maestro, comenten en grupo lo que sucede en las imágenes, así como la importancia de respetar la opinión de los demás cuando se trabaja en equipo.



## ¡Manos a la obra!

1. Marca una ✓ en los enunciados que expresan respeto por la opinión de los demás.
  - No me importa lo que opines.
  - Te entiendo.
  - Eso que dijiste es una gran idea.
  - Tu opinión es respetable.
  - Mejor guarda silencio.
  - Juntando todas nuestras ideas, terminaremos el trabajo.
  - Tu opinión no nos interesa.
  - Que cada quien dé su opinión para mejorar el trabajo.
2. Con el apoyo del maestro, comenten en grupo sus respuestas.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Con ayuda del maestro, conversen en grupo a partir de las preguntas y anoten sus conclusiones.
  - ¿Por qué nos enriquecen las diferencias?  
\_\_\_\_\_
  - ¿Por qué es importante respetar las opiniones de los demás?  
\_\_\_\_\_



## ¿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?
Las diferencias enriquecen el trabajo en equipo.			
Todas las opiniones merecen respeto.			

## ► ¿Qué necesito para mejorar la convivencia?

### Identificarás qué habilidades y actitudes necesitas para mejorar la convivencia

Es importante desarrollar habilidades y actitudes que te permitan respetar y valorar diferentes modos de ser. Si escuchas con atención, expresas tus emociones de forma asertiva y te diriges con respeto a los demás, ayudas a mejorar la convivencia en la escuela, con tu familia y en tu comunidad, pero sobre todo aumentas tu bienestar.



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

1. Une con una línea los lugares con las habilidades y actitudes. Piensa cuáles se requieren en cada espacio donde convives.

Lugar	Habilidad y Actitud
Escuela	Respetar a mis compañeros de grupo. Escuchar a mi mamá sin interrumpirla cuando me da una instrucción.
Casa	Evitar empujar en la fila del transporte público para avanzar más rápido. Decir "por favor" y "gracias" a la gente que me ofrece ayuda.
Comunidad	Expresar con asertividad lo que me molesta. Lograr acuerdos con mis hermanos por medio del diálogo.



## ¡Manos a la obra!

1. Con ayuda del maestro y en grupo, enumeren en tres cartulinas algunas habilidades y actitudes para mejorar la convivencia con la familia, en la escuela y la comunidad. Observen el ejemplo.

### Familia

- Escuchar a mis padres.

### Escuela

- Respetar la opinión de mis compañeros.

### Comunidad

- Respetar la fila del transporte público.

2. Péguenlas en el salón, donde todos puedan leerlas y aplicarlas a su vida cotidiana.





## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

3. Marca con una ✓ las situaciones que ayudan a mejorar la convivencia, con una X las que no y escribe las oraciones faltantes.

Situaciones	Mejora la convivencia	
	Sí	No
Hablar en vez de gritar.		
Respetar la opinión de los demás.		
Interrumpir cuando alguien habla.		
Burlarse de los compañeros.		
Expresar tus emociones de forma asertiva.		
		X
	✓	
		X



### ¿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 mejorar la convivencia en mi escuela, con mi familia y en mi comunidad.			
Es posible aplicar habilidades y actitudes para favorecer la convivencia.			

## ► Todos somos valiosos

### Identificarás que no discriminar favorece la convivencia

La discriminación es el trato diferente, negativo y perjudicial que se da a una persona o grupo por motivos de raza, sexo, ideas, religión, entre otros. Es importante saber que todas las personas tenemos el derecho a ser tratadas con dignidad y respeto. Al evitar actos de discriminación se mejora la convivencia.



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

1. Encierra en un círculo las imágenes de ésta y la siguiente página que muestran una situación de no discriminación hacia las personas.





## ¡Manos a la obra!

1. Con el apoyo del maestro y en grupo, escriban en una cartulina una lista de las diferentes formas de discriminación.
2. Comenten cómo los actos discriminatorios afectan la convivencia.
3. Reflexionen sobre la necesidad de construir ambientes favorables para prevenir la discriminación.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Hagan en grupo dos carteles con recortes; uno para promover **respeto** y otro para mostrar por qué es incorrecto discriminar.
2. Coloquen los carteles en el periódico mural de la escuela.

### Respeto.

Consideración y valoración especial por los pensamientos y acciones de los demás cuando son opuestos o distintos a los propios.



## ¿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?
No discriminar mejora la convivencia.			
Puedo identificar diferentes formas de discriminación.			

# IV

## Las reglas: acuerdos de convivencia



A woman with short brown hair, wearing a light blue polo shirt and dark pants, stands with her hands on her hips, looking towards the right. In the foreground, there is a large, brown wooden cabinet with two blue drawers. The background is a simple gradient of yellow and white.

## Convivo en armonía con las reglas

Desde pequeños nos enseñan reglas que practicamos para mantener el orden y la armonía en todos los ámbitos de nuestra vida. Las reglas nos protegen y ayudan a evitar riesgos innecesarios y, aunque hay algunas que nos desagradan, son indispensables para convivir en una comunidad.

### **Al desarrollar el tema**

Reconocerás que respetar las reglas ayuda a tu protección y fomenta una adecuada convivencia con los demás.

# Sesión 1

## ► ¡Cooperemos todos!

**Reconocerás que existen reglas en todos lados y que respetarlas contribuye a la convivencia en la comunidad**

En la escuela, la comunidad y la familia hay reglas que deben respetarse para convivir mejor, ya que señalan lo que está y no permitido, ayudan a mantener el orden y fomentan el respeto. Sin reglas las relaciones serían complicadas; por ello, es primordial respetarlas, sin que otra persona nos obligue o presione a hacerlo.



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

1. Con ayuda del maestro y en grupo, reflexionen y contesten las preguntas.
  - ¿Qué son las reglas? \_\_\_\_\_
  - ¿Para qué nos sirven? \_\_\_\_\_
  - ¿Qué reglas hay en tu casa? \_\_\_\_\_
2. Observa las imágenes de ésta y la siguiente página y escribe tres reglas que hay en cada lugar, así como lo que pasaría si no existieran.

Parque



Reglas que existen

— \_\_\_\_\_  
— \_\_\_\_\_  
— \_\_\_\_\_

Consecuencias de no existir

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

## Feria



Reglas que existen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Consecuencias de no existir

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Afuera de la escuela



Reglas que existen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Consecuencias de no existir

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## ¡Manos a la obra!

1. ¿Te has imaginado un día sin reglas en la casa o la escuela? Describe cómo sería.

Un día sin reglas

---



---



---



---



---



2. Con apoyo del maestro, comparte tu texto con el grupo y reflexiona acerca de la importancia de respetar las reglas en todos los lugares.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Escribe cinco ventajas de que existan reglas.

---



---



---



---



---

2. Con la guía del maestro, compartan y comenten con los compañeros del grupo las funciones e importancia de las reglas.



## ¿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?
Las reglas mejoran la convivencia.			
Existen reglas en todos los lugares.			



## ► Usar reglas nos protege

### Reconocerás cómo las reglas te cuidan, protegen y benefician en la escuela y la casa

Las reglas, además de ser normas a seguir, te brindan protección en diversas situaciones de riesgo y favorecen la convivencia con las personas con quienes interactúas a diario. En ocasiones cuesta trabajo apegarse a las reglas, pero están encaminadas al bien común, es decir, para que todos los individuos de una comunidad se beneficien, por lo cual es importante respetarlas sin la necesidad de que alguien te vigile.



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

1. Escribe en ésta y las siguientes páginas el riesgo o peligro que muestra cada imagen y anota una regla para evitarlos.



- ¿Cuál es el riesgo de esta acción?

---

---

---

---

---

---

- ¿Qué regla puede aplicarse para evitarlo?

---

---

---

---

---

---



• ¿Cuál es el riesgo de esta acción?

---

---

---

---

---

• ¿Qué regla puede aplicarse para evitarlo?

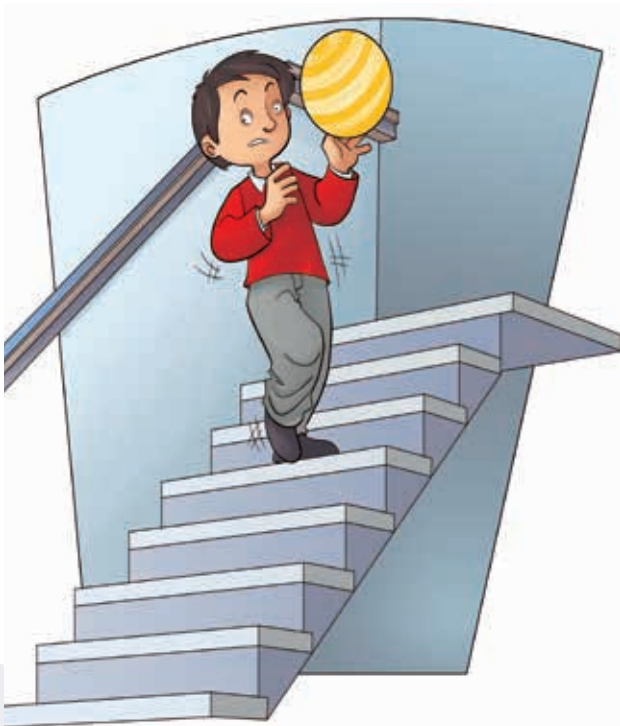
---

---

---

---

---



• ¿Cuál es el riesgo de esta acción?

---

---

---

---

---

• ¿Qué regla puede aplicarse para evitarlo?

---

---

---

---

---

- ¿Cuál es el riesgo de esta acción?

---

---

---

---

---

---

- ¿Qué regla puede aplicarse para evitarlo?

---

---

---

---

---

---



- ¿Cuál es el riesgo de esta acción?

---

---

---

---

---

---

- ¿Qué regla puede aplicarse para evitarlo?

---

---

---

---

---

---



2. Comparte tus respuestas con tus compañeros de grupo.



## ¡Manos a la obra!

1. Reúnete con cuatro compañeros y hagan lo siguiente.
  - Identifiquen situaciones de riesgo en el salón.
  - Escriban en su cuaderno una regla para evitar alguna de esas situaciones.
  - Dibujen, de forma individual, en los recuadros, la situación de riesgo y la regla que escribieron para evitarla.

**Situación de riesgo en tu salón**

**Regla para evitarla**



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Compartan con el grupo la regla que escribieron. Seleccionen las que consideran convenientes para el cuidado y la protección del grupo.
  - Anótenlas en una cartulina.
  - Coloquen la cartulina en su salón para que las tengan siempre presentes.



## ¿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 cumplir las reglas, me cuido y protejo en la casa, la escuela y la comunidad.			
Las reglas me ayudan a estar seguro.			

## ► Yo estoy bien, todos estamos bien

### Comprenderás que respetar las reglas es positivo y una forma de protegerte ante algunos riesgos en la escuela

Conforme creces eres capaz de identificar, medir y reconocer los riesgos que existen en tu entorno. Respetar las reglas permite mejorar tus relaciones personales, cuidarte y proteger a la gente que está a tu alrededor y con quienes convives a diario.



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

1. Imagina que hoy no hay adultos en la escuela, sólo niños, ¿qué harías para evitar algún accidente?
2. Escribe en la tabla tus propuestas de reglas y señala las ventajas de respetarlas, incluso cuando nadie te supervise para cumplirlas.

Propuestas	Ventajas
a) _____	a) _____
b) _____	b) _____
c) _____	c) _____
d) _____	d) _____
e) _____	e) _____



## ¡Manos a la obra!

1. Escriban, en equipos, en la siguiente tabla, tres reglas que se aplican en el salón y la escuela, e incluyan los beneficios de seguirlas.

Reglas	Beneficios
Del salón de clases	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
De la escuela	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Con la guía del maestro, elaboren en grupo un cartel con las reglas y los beneficios que escribieron y colóquenlo en un lugar visible para todos.
  - Comenten en su grupo la importancia de respetar las reglas en la escuela y en el salón, y cómo éstas fomentan la sana convivencia.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Con apoyo del maestro y en grupo, respondan y comenten las preguntas.

- ¿Qué beneficios tienen las reglas en el salón de clases?
- ¿Por qué es importante respetar las reglas aunque nadie nos vigile?



### ¿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?
Las reglas nos ayudan a convivir mejor y en armonía.			
Me protejo de riesgos al cumplir las reglas.			

## Opino y actúo

### Analizarás las reglas de tu comunidad e identificarás las que cumples

Existen algunas reglas que nos permiten convivir de manera adecuada. A pesar de no agradarnos o beneficiarnos de forma directa, tienen que respetarse para asegurar el bienestar de todos, por lo cual es importante cumplirlas por **convicción**, sin que alguien nos supervise.

#### Convicción.

Convencimiento de una idea en la que se cree.



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

1. Piensa de qué manera se fomenta la convivencia en tu comunidad y cómo se regula la conducta de las personas que viven en ella.
2. Escribe algunas reglas que existen en tu comunidad.

---

---

---

---

---

---

3. Comparte con tus compañeros y el maestro. Comenten las coincidencias y en qué situaciones se utilizan.



### ¡Manos a la obra!

1. Con ayuda del maestro y en grupo, escriban en la tabla de la siguiente página las reglas que existen en su comunidad y cómo les benefician. Marca con una ✓ si te gustan y con una X si te disgustan.



Reglas en mi comunidad	Me gusta	No me gusta	Beneficios

- De las reglas que escribieron, subraya las que cumples sin necesidad de que te supervisen.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

- Con apoyo del maestro, comenta con el grupo tus respuestas y reflexiona por qué hay algunas reglas que no te gustan y qué puedes hacer para cumplirlas aun cuando no te vean.



### ¿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?
Las reglas deben cumplirse porque me protegen.			
Puedo respetar las reglas sin que me vigilen.			



# Manejo y resolución de conflictos



## El diálogo es la mejor herramienta para resolver conflictos

En todas las relaciones humanas existen conflictos que si se manejan con violencia producen consecuencias negativas. Sin embargo, hay estrategias como la mediación y el diálogo para resolver los conflictos de manera asertiva y generar ambientes pacíficos en nuestro entorno cotidiano.

### Al desarrollar el tema

Valorarás la importancia de generar ambientes pacíficos y adquirirás algunas de las herramientas para lograrlo.



## ► Convivamos en armonía

### Reconocerás la diferencia entre resolver los conflictos de forma asertiva o con violencia

Existen tres reacciones para enfrentar los conflictos: asertiva, agresiva y pasiva. La reacción asertiva es la más positiva y adecuada, pues favorece un mejor ambiente; las otras dos, lejos de solucionar los conflictos, deterioran las relaciones humanas y dificultan la convivencia, ya que las personas agreden física o verbalmente, o bien se quedan calladas, sin hacer nada, aunque el problema continúe.



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

1. Escribe en la tabla las tres posibles reacciones para cada conflicto y encierra con un color cuál la solucionas.
  - Comenten sus respuestas en grupo.
  - Reflexionen acerca de las consecuencias de cada reacción.

Conflictos	Reacción asertiva	Reacción pasiva	Reacción agresiva
Pedro me quitó el estuche de lápices y no me lo quiere devolver.	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Mariana y su hermana Lucía quieren el mismo juguete.	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Todos los días se burlan de Manuel porque usa lentes.	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____



## ¡Manos a la obra!

1. Observa las imágenes y coloca una ✓ en el recuadro donde se muestra la forma adecuada de enfrentar una situación de violencia escolar.
  - Con ayuda del maestro, comenta con el grupo qué reacción se muestra en cada imagen (pasiva, agresiva o asertiva) y las consecuencias de cada una.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Con la orientación del maestro y en grupo, contesten las preguntas.
  - ¿Por qué quedarnos callados ante un conflicto nos hace cómplices?  
\_\_\_\_\_
  - Si hay un conflicto, ¿conviene guardar silencio para ser aceptado en un grupo?  
\_\_\_\_\_
  - ¿Por qué debemos avisar a un adulto si hay un conflicto difícil de resolver?  
\_\_\_\_\_



### ¿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?
Existen diferentes formas de enfrentar situaciones de conflicto.			
No hacer nada frente a un conflicto es una forma pasiva de agresión y puede convertirme en cómplice.			

## ► ¿Qué otras opciones tengo?

**Analizarás las consecuencias de solucionar los conflictos con violencia y su impacto en la convivencia**

Cuando enfrentas un conflicto de forma violenta puedes salir lastimado física y emocionalmente, lo que hace difícil encontrar la solución, y lograr una convivencia armónica y pacífica con los demás.



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

1. Lee las situaciones de ésta y la siguiente página.
2. Escribe las consecuencias que resultaron en cada situación.

#### Situación 1

Alberto cree que su hermano Germán tomó su suéter favorito y sin preguntarle le reclamó con mucho enojo.

Consecuencia

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Situación 2

Al llegar a casa, Carmen se dio cuenta de que su mamá había ordenado su cuarto tirándole apuntes que necesitaba para hacer la tarea, por lo que comenzó a reclamarle en voz alta.

### Consecuencia

---

---

---

---

---

---

---

---



## Situación 3

Julián estaba en la tienda cuando vio que un niño tomó el último caramelo que él quería, entonces decidió arrebatárselo.

### Consecuencia

---

---

---

---

---

---

---

---



3. Comparte tus respuestas con otros compañeros y el maestro. Reflexionen qué se tendría que hacer para propiciar una sana convivencia.



## ¡Manos a la obra!

- Con ayuda del maestro y en grupo, elaboren un cartel a favor de la sana convivencia. Sigán las instrucciones.
  - Identifiquen algunos conflictos que hayan visto en la escuela.
  - Elijan los que consideren relevantes.
  - Organícenlos en una tabla, en su cuaderno, ubiquen del lado izquierdo los conflictos y del derecho las posibles soluciones.
  - Elaboren su cartel con esta información. Incluyan frases como: "Si hablamos nos entendemos". Observen el ejemplo.

Conflicto	Opciones de solución
Carmen le gritó a Luis porque le tiró su mochila...	Si hablan del problema, pueden entenderse.

- Coloquen el cartel en un lugar visible de la escuela.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

- Lee las frases y señala con una X las no asertivas y violentas.

- Si me sigues molestando, te voy a pegar.
- Discúlpame, por favor.
- Me lo das o te las verás conmigo.
- Si me sigues molestando, le voy a decir a la maestra.
- Este problema lo podemos resolver platicando.
- Le voy a decir a mi hermano mayor que venga a pegarte.

- Compara tus respuestas con las de otros compañeros.



### ¿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?
La violencia no es una forma de solucionar los conflictos.			
Enfrentar los conflictos con violencia tiene consecuencias negativas.			



## ► El diálogo como herramienta adecuada para manejar los conflictos

**Utilizarás el diálogo como herramienta para solucionar conflictos en tu casa, escuela o comunidad, en un ambiente de respeto**

El diálogo es la forma correcta para comunicarte con los demás, porque ayuda a manejar de manera asertiva los conflictos. Al dialogar podemos ser escuchados y escuchar con respeto, lo que mejora las relaciones con las personas.



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

1. Con ayuda del maestro, organicéense para llevar a cabo un debate con todos los integrantes del grupo sobre el siguiente texto.

El conflicto es una situación en la que dos o más individuos con intereses diferentes no establecen acuerdos. Esta situación puede resolverse mediante el diálogo y la negociación, o bien, solicitando el apoyo de una persona externa o mediadora que ayude a ambas partes a facilitar la comunicación y dar recomendaciones para el logro de acuerdos.

El conflicto es parte de nuestra convivencia diaria, por lo que se necesita aprender a usar herramientas como el diálogo para solucionarlo de manera adecuada.



## ¡Manos a la obra!

1. Lee los diálogos de ésta y la siguiente página. Marca con una ✓ los que presentan una solución pacífica a los conflictos.

Casa

¿Podrías escuchar tu música en otro lugar, por favor? Quiero descansar.



¡Apaga esa cosa que mañana tengo examen!



Comunidad

Yo vi esta fruta primero. O me la das o te la quito.



Esa fruta me gusta, ¿quieres compartirla conmigo?



## Escuela



2. Con apoyo del maestro, compartan sus respuestas y arguméntenlas.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Comenta con el grupo por qué es importante utilizar el diálogo para resolver los conflictos.
2. Con la guía del maestro, dividan al grupo en equipos. Cada uno planteará una situación de conflicto en la casa, la escuela o la comunidad que actuará frente al grupo, demostrando que el diálogo es la solución.
3. Al finalizar todas las actuaciones, comenten acerca de la experiencia que tuvieron y discutan cuál es la mejor manera de resolver situaciones de conflicto.
4. Anota una situación de conflicto y las maneras de solucionarlo:

Conflicto elegido

---

---

---

Formas de resolverlo

---

---

---



### ¿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 diálogo es la mejor forma para resolver conflictos de la vida cotidiana.			
El diálogo favorece la sana convivencia.			

## ► Resuelvo el conflicto con apoyo

### Utilizarás la mediación como una opción para solucionar conflictos

¿Te ha sucedido que cuando tienes un problema con otra persona te es difícil llegar a un acuerdo? En esos casos es necesario contar con alguien ajeno al conflicto, un mediador que intervenga para encontrar una solución de manera más sencilla, puede ser una persona mayor, alguien con autoridad, pero que tenga una postura neutral ante las partes en conflicto.



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

1. Observa las dos imágenes y completa las oraciones.
2. Piensa qué persona te ayudaría a resolver algún conflicto que surja en cada lugar.



En casa me ayuda a resolver conflictos

---



En la escuela me ayuda a resolver conflictos

---

3. Comparte con otros compañeros tus respuestas.



## ¡Manos a la obra!

1. Coloca una ✓ en las imágenes donde se necesita un mediador.



2. Reflexiona por qué consideraste que en esos casos se requiere un mediador.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Con ayuda del maestro, respondan en grupo las preguntas.

- ¿Por qué es importante un mediador?

---

---

---

- ¿En qué situaciones se requiere un mediador?

---

---

---

- ¿Qué funciones tiene un mediador?

---

---

---

---

2. Comenten en grupo la importancia de resolver los conflictos a través de un mediador.



### ¿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?
Un mediador es importante en la resolución de conflictos.			
Cuando tengo un conflicto difícil de resolver con otra persona, un mediador me puede ayudar.			

VI

# Todas las familias son importantes







## La familia es valiosa

La familia es el primer grupo de personas con el que convives. Todos tenemos una y es importante y valiosa sin influir cómo está formada, todas merecen respeto porque no hay familias mejores que otras.

### **Al desarrollar el tema**

Comprenderás que todas las familias son valiosas.



## ► Cada familia es especial

**Reconocerás que cada familia se conforma de manera distinta, que todas son valiosas y merecen respeto**

Cuando pensamos en la familia lo primero que nos viene a la mente es la nuestra, pero en realidad existen diversas formas de organización familiar, con diferentes estructuras, relaciones, modos y estilos de vida.



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

1. Observa las imágenes y, con el apoyo del maestro, comenta con tus compañeros lo que percibes de cada una.



2. Escribe en la tabla las similitudes y diferencias que encuentras entre las familias de las imágenes anteriores.

Similitudes	Diferencias

3. Anota cuatro aspectos que hacen especial a tu familia. Recuerda que no hay familias mejores, cada una es única y valiosa.

Mi familia es especial porque...

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

4. Comparte tus respuestas con el grupo y escucha a los demás con atención y respeto.



## ¡Manos a la obra!

1. Escribe un texto sobre cómo tu familia contribuye a fortalecer tu autoestima, para ser mejor persona.

*"Mi familia me fortalece"*

---



---



---



---



---

2. Con ayuda del maestro, comparte tu texto con el grupo y escucha con respeto a tus compañeros.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Piensa en los tipos de familias que conoces y cómo contribuyen a fortalecer la autoestima y ser mejor persona.
2. Dibuja en tu cuaderno tres diferentes tipos de familias y comparte tus dibujos con el grupo y el maestro.



### ¿Qué aprendí? «.....»

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

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Todas las familias son valiosas.			
Hay diferentes tipos de familias.			

## ► Lo que le gusta a mi familia

### Reconocerás lo que le gusta hacer a tu familia

Es importante saber qué le gusta y disgusta a cada integrante de tu familia para aprender a respetarlo, llevar una mejor relación con él y convivir en paz. Cada familia tiene costumbres y actividades que disfruta de forma individual o en conjunto; eso la distingue de las demás, la hace especial y única.



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

1. Escribe tres actividades que le gustan a tu familia.

— \_\_\_\_\_

— \_\_\_\_\_

— \_\_\_\_\_

2. Escribe en la tabla lo que le gusta y disgusta a cada integrante de tu familia. Observa el ejemplo.

Integrantes de mi familia	Le gusta	Le disgusta
A mi papá	Ver el futbol	Que lo desobedezca
A mi _____	_____	_____
A mi _____	_____	_____
A mi _____	_____	_____
A mi _____	_____	_____
A mi _____	_____	_____

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



## ¡Manos a la obra!

1. Con el apoyo del maestro, escribe en la tabla qué te gusta hacer con tu familia en las situaciones que se mencionan.

Situación	¿Qué te gusta hacer?
<b>Cuando estás en una reunión familiar...</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Cuando salen juntos a dar un paseo...</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Cuando están solos en casa...</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

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



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Contesta las preguntas.

- ¿Qué actividades te gustaría hacer con tu familia y aún no han hecho?

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Por qué te agradaría realizar esas actividades?

---

---

---

---

---

---

---

2. Comparte las respuestas con el grupo y coméntalas con tu 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 actividades que disfrutamos hacer en familia.			
A cada integrante de mi familia le gusta hacer ciertas actividades y otras no.			

## ► Ayudo a mi familia, me ayudo a mí

### Identificarás en qué puedes colaborar con tu familia

La familia es un equipo que idealmente debe trabajar en un ambiente colaborativo, donde cada integrante apoye en las labores y actividades diarias, ya que esto beneficia a todos y promueve el desarrollo emocional y social.



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

1. Lee la situación y contesta las siguientes preguntas.

Ana ha estado trabajando en una maqueta que le pidieron en la escuela y no la ha terminado. Julián, su hermano mayor, ya terminó la tarea y sus deberes en casa, por tanto quiere salir a jugar, pero ha decidido ayudar a su hermana para que ella también pueda hacerlo.

- ¿Crees que si todos cooperamos con nuestras familias las cosas funcionarían mejor? ¿Por qué?

---

---

---

- ¿Por qué es importante ayudarnos en familia?

---

---

---

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





## ¡Manos a la obra!

1. Reflexiona sobre la importancia de tener el apoyo de la familia para generar un mejor ambiente familiar.
2. Dibuja una situación en la que un miembro de tu familia te haya apoyado en hacer algo y describe lo que pensaste y sentiste al respecto.

Dibujo	¿Qué pensé y cómo me sentí?
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>

3. Con el apoyo del maestro, comparte tu trabajo con tus compañeros de grupo.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Escribe una lista de situaciones en las que alguien de tu familia te haya ayudado. Observa el ejemplo.

¿Quién me ayudó?	¿A qué me ayudó?
Mi mamá	A hacer la tarea

2. Comparte tus respuestas con otros compañeros y reflexiona sobre la importancia de apoyar a tu familia para favorecer la sana convivencia.



### ¿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 apoyo familiar me hace sentir bien.			
Puedo colaborar para mejorar el ambiente en mi familia.			

## ► Convivir con mi familia me hace feliz

### Valorarás la convivencia con tu familia como un medio para sentirte feliz

Los integrantes de una familia comparten tiempo y espacio, así como buenos y malos momentos, por ello es ideal que sus integrantes colaboren en la organización y mantenimiento del lugar donde viven.



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

1. Piensa en cuatro momentos con tu familia que te hayan hecho sentir feliz. Escríbelos en los espacios.

Blank writing space with three horizontal lines.

Blank writing space with three horizontal lines.



Blank writing space with three horizontal lines.

Blank writing space with three horizontal lines.

2. Con el apoyo del maestro, comenta tus respuestas y escucha las de tus compañeros.



## ¡Manos a la obra!

1. Describe cómo es un sábado o domingo con tu familia, desde que te levantas hasta que termina el día.



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

2. Con la guía del maestro, comparte con tus compañeros lo que escribiste y los recuerdos más agradables que viviste al lado de tu familia.



## Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Organiza, con ayuda del profesor, un equipo de trabajo con tus compañeros, elaboren un *collage* con recortes de revistas y periódicos para mostrar lo importante y significativo que es tener una familia.
2. Presenten su trabajo y expongan al grupo por qué eligieron esas imágenes. Comenten lo importante que es para ustedes su 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?
Existen muchos momentos especiales con mi familia.			
Pasar tiempo con mi familia me ayuda a sentirme bien.			

## Bibliografía

- Alzate, Ramón. *Análisis y resolución de conflictos. Una perspectiva psicológica*, País Vasco, Universidad del País Vasco, 1998.
- Arrieta, Lola y Moresco Cossi. *Educación desde el conflicto. Chicos que molestan*, Madrid, Editorial CCS, 1992.
- Branden, Nathaniel. *Los seis pilares de la autoestima*, Barcelona, Paidós, 1995.
- Brunger, Bruce y Cathy Reimers. *The buzz and pixie activity coloring book. An entertaining way to help young children understand their behavior*, Florida, Specialty Press, Inc., 1999.
- Diez, Francisco y Gachi Tapia. *Herramientas para trabajar en mediación*, Barcelona, Paidós, 1999.
- Drew, Naomi. *Dinámicas para prevenir el bullying*, Puebla, Gil Editores, 2012.
- Fernández, Isabel. *Guía para la convivencia en el aula*, Barcelona, Ciss Praxis Educación, 2003.
- Fernández-Ballesteros, Rocío. *Evaluación conductual hoy*, Madrid, Pirámide, 1996.
- Garaigordobil, Maité y Vanesa Martínez-Valderrey. "Empatía y resolución de conflictos durante la infancia y la adolescencia", en *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 43, núm. 2, 2011, pp. 255-266.
- García, Enrique y Francesc Palmero. *Emociones y adaptación*, Barcelona, Ariel, 1998.
- Gaxiola, Patricia. *La inteligencia emocional en el aula*, México, Editorial SM, 2005.
- Heras, María de las. *Programa Discover*, Castilla, Junta Castilla y León, 1996.
- López, Mariló. *Cuentos para aumentar la autoestima y el crecimiento personal*, México, Gil Editores, 2009.
- Norris, Jill. *Let's learn about. Helping hands*, California, Evan-Moor Corp., 1996.
- Sastre, Genoveva y Montserrat Moreno. *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional: Una perspectiva de género*, Barcelona, Gedisa, 2002.
- Secretaría de Educación Pública. *Proyecto a favor de la convivencia escolar. Cuaderno de actividades para el alumno. Tercer grado*, México, SEP, 2014.
- \_\_\_\_\_. *Proyecto a favor de la convivencia escolar. Guía del docente. Tercer grado*, México, SEP, 2014.
- Segura, Manuel y Margarita Arcas. *Educación de las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*, Madrid, Narcea Ediciones, 2007.
- Souza, Luciana. "Lazer e amizade na infância: implicações para saúde, educação e desenvolvimento infantil", en *Psicologia da Educação*, São Paulo, núm. 36, 2013, pp. 83-92.
- Tough, Paul. *Cómo hacer que los niños triunfen. Determinación, curiosidad y el poder oculto del carácter*, México, Vergara, 2014.
- Unesco. *Convivencia democrática, inclusión y cultura de paz. Lecciones desde la práctica educativa innovadora en América Latina*, Santiago de Chile, Pehuén Editores, 2008.

## **Páginas electrónicas consultadas**

Naciones Unidas. Derechos Humanos. Día de los derechos humanos.  
Terminar con la discriminación, 2009.

Consulta: 9 de julio de 2019,  
en <<http://www.ohchr.org/SP/AboutUs/Pages/AnEndToDiscrimination.aspx>>.

Real Academia Española. Diccionario electrónico de la lengua española (23ª ed).

Consulta: 9 de julio de 2019,  
en <<http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>>.

Universidad Autónoma de Barcelona. ¿Cómo nos relacionamos con la ciudad?

Propuestas para una convivencia pacífica, 2003.

Consulta: 9 de julio de 2019,  
en <<http://escolapau.uab.cat/img/programas/educacion/home/educacion007.pdf>>.

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

en el mes de        de 2019.  
El tiraje fue de        ejemplares.