



PREESCOLAR

**ORO**  
**ORGULLO**  
DE **MX**

COORDINACIÓN OPERATIVA - DEPARTAMENTO DE VALORES Y PROMOCIÓN SOCIAL



GOBERNADOR EN TU  
**CAJILE**

## Autoestima. Me conozco y me quiero como soy

Preescolar

**QRO**  
**ORGULLO**  
DE **MX**

**Dirigido a:** Alumnos, padres de familia o tutores.

**Propósito:** Que los padres de familia o tutores tengan un conocimiento básico respecto al tema de la autoestima para que puedan transmitirlo a sus hijos e hijas y al mismo tiempo puedan fortalecer en un sentido personal la misma.

**Introducción:** La familia adquiere un papel relevante en la formación de la autoestima de los alumnos, el fortalecimiento de la misma es importante ya que favorece la autovaloración, reconocimiento y práctica de las habilidades propias y de los demás, así como la expresión de emociones, la defensa de sus derechos y el cumplimiento de sus responsabilidades.



# Autoestima. Me conozco y me quiero como soy

Preescolar



**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► Las diferencias nos hacen únicos y valiosos.

Su hijo (a) reconocerá que es diferente a los demás.

### Material de trabajo

- Video “¿Alguna vez has escuchado la palabra autoestima?”  
<https://www.youtube.com/watch?v=WdX-WvYgBml&feature=youtu.be>
- Lápiz
- Hojas blancas
- Colores

### Infórmate

Gracias a nuestro cuerpo podemos movernos, podemos ver, sentir, jugar. A través de nuestro cuerpo nos relacionamos, pero claro, no todos tenemos el mismo cuerpo, el mismo color de piel, el mismo cabello etc., pero justamente eso es lo que nos hace únicos y especiales. Por lo anterior es importante que su hijo (a) aprenda a identificar las características de su propio cuerpo y la valía de cada una de ellas.

### Desarrollo:

Observe en compañía de su hijo (a) el video que se presenta, en este material se explica el concepto y la implicación de la palabra autoestima.

A continuación comenten el contenido del video y apoye a su hijo (a) en la elaboración de un dibujo propio en el que él o ella pueda identificar sus rasgos físicos, así como qué les gusta o qué no les gusta de ellos mismos. La intención principal de la actividad es propiciar en su hijo (a) la construcción de la imagen propia, estimular la identidad y los sentimientos de aceptación. Posteriormente dialogue con su hijo (a) los siguientes cuestionamientos acerca de su dibujo:

- ¿Qué parte de su cuerpo son las que más le gustan y por qué?
- ¿Por qué no existe otra persona igual a ti?
- ¿Por qué se dice que cada persona es única y especial?

# Autoestima. Me conozco y me quiero como soy

Preescolar



**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► Las diferencias nos hacen únicos y valiosos.

Su hijo (a) reconocerá que es diferente a los demás.



**Cierre:** Para fortalecer lo ya revisado se recomienda que concluya la actividad con su hijo (a) realizando el pequeño cartel que a continuación se muestra, también se sugiere tenerlo en un lugar visible que él o la menor puedan observar de manera habitual.

¡Hola! Mi nombre es \_\_\_\_\_

Algunas de mis características físicas son

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

Lo que me hace especial es \_\_\_\_\_

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

¡Yo soy una persona única y especial!

# Reconozco y manejo mis emociones

Preescolar

**QRO**  
**ORGULLO**  
DE **MX**

**Dirigido a:** Alumnos, padres de familia o tutores.

**Propósito:** Que los padres de familia o tutores promuevan la expresión emocional de sus hijos e hijas mediante la escucha.

**Introducción:** Las emociones forman parte de la vida cotidiana de todos los seres humanos y las sentimos a partir de estímulos internos o externos. Parte de nuestra identidad tiene que ver con la forma en la que podemos reconocer qué es lo que sentimos y cómo lo podemos expresar sin que nos hagamos daño a nosotros o hagamos daño a alguien más. Nos sirven para saber qué necesitamos y poder llevar a cabo acciones que nos hagan sentir bienestar. Las emociones básicas son el miedo, el enojo, la tristeza y la alegría, de ahí se desprenden otras como amor, frustración, odio, vergüenza, entre otros. No son buenas o malas, solo hay que permitirnos sentir las.



# Reconozco y manejo mis emociones

Preescolar



**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► Las emociones.

Promover la expresión emocional de su hijo (a) mediante la escucha.

### Material de trabajo

- 4 vasos (cualquier material)
- Palitos de paleta o abate lenguas
- Pintura de agua

### Infórmate

Las emociones son parte de nuestra vida diaria y por tanto, es muy importante expresarlas. Una forma sana de hacerlo es escuchando lo que su hijo o hija siente al respecto, esto les permitirá aumentar su confianza y fortalecerá su lazo con ellos.

**Desarrollo:** Utilicen 4 vasos de tamaño regular donde escriban el nombre de las 4 emociones básicas: miedo, alegría, enojo, tristeza.

A cada vaso le pegarán el dibujo de una carita que represente la emoción correspondiente.

En un abatelenguas (o cualquier otro instrumento que pueda depositarse en el vaso) escribirán el nombre de su hijo (a) y les darán la indicación de colocar el abate lenguas en el vaso correspondiente a la emoción que sientan.

Los padres, madres y tutores, acordarán que durante el tiempo estimado para la actividad, escucharán lo que su hijo (a) decida compartir respecto la emoción que sienten. En caso de requerirlo, pueden prolongar el tiempo estimado.

# Reconozco y manejo mis emociones

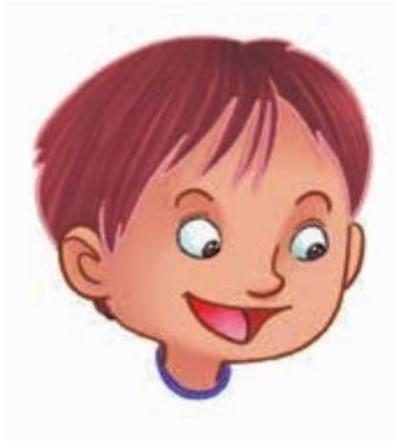
Preescolar



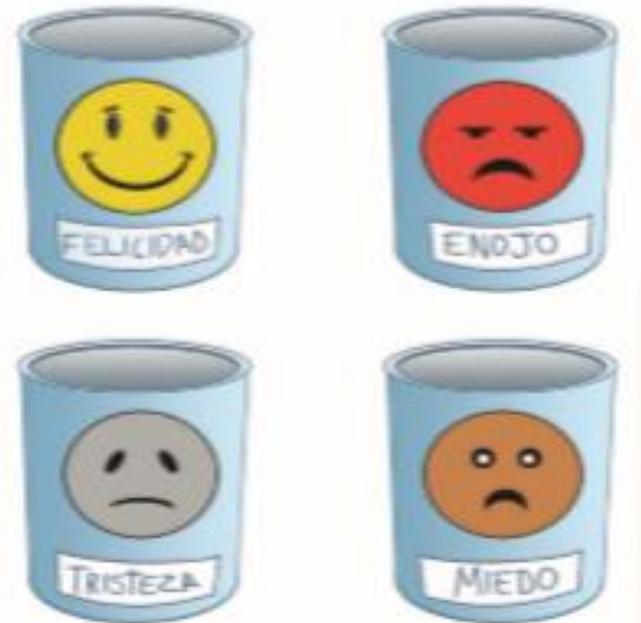
**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► Las emociones.

Promover la expresión emocional de su hijo (a) mediante la escucha.



**Cierre:** Agradezca a su hijo (a) el haber compartido sus emociones y alíentelo para que continúe llevando a cabo esta actividad.



# Convivo con los demás y los respeto

Preescolar

**QRO**  
**ORGULLO**  
DE **MX**

**Dirigido a:** Alumnos, padres de familia o tutores.

**Propósito:** Que los padres de familia y tutores tengan un conocimiento básico respecto al tema de la sana convivencia y las pautas de autocuidado necesarias en las comunidades escolares y familiares para que puedan transmitirlo a sus hijos e hijas y al mismo tiempo puedan fortalecer en un sentido personal la misma.

**Introducción:** La familia representa la primera escuela de los niños y las niñas, por lo que las formas de convivir que se den en ésta, tienen un papel muy importante en la convivencia social en nuestras comunidades. Por lo tanto, adicional a los aprendizajes de la escuela, en el hogar deberían establecerse las bases de una mejor sociedad.



# Convivo con los demás y los respeto

Preescolar



**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► Las diferencias nos hacen únicos y valiosos

Su hijo (a) reconocerá la importancia del respeto en diferentes ambientes.

### Material de trabajo

- Lápiz
- Hojas blancas

### Infórmate

Cuando nos relacionamos con los demás, aprendemos habilidades que nos permiten convivir mejor porque reconocemos que todas las personas somos diferentes y merecemos respeto.

Si reconocemos esto, hacemos mejores grupos, como mejores familias, mejores equipos, mejores escuelas, etcétera.

### Desarrollo:

Analice con su hijo (a) las diferentes actividades que realizan los integrantes de los grupos donde se encuentra: la escuela y la familia, por ejemplo.

Pregunte y reflexionen sobre lo siguiente:

- ¿Qué labores ha observado que se realizan en casa o en la escuela?
- ¿Qué labor hace cada integrante para el bienestar de todos?
- ¿Hay habilidades más importantes que otras?
- ¿Creen que una sola persona es la encargada de que las cosas estén bien o es necesaria la participación de todos?

# Convivo con los demás y los respeto

Preescolar



**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► Las diferencias nos hacen únicos y valiosos

Su hijo (a) reconocerá la importancia del respeto en diferentes ambientes.



**Cierre:** Invite a su hijo a imaginar cómo serían las cosas si alguien no hiciera su parte en las actividades.  
¿Se lograría estar en armonía?

El cierre de la actividad consiste en que el alumno realice una lista de las habilidades que ha adquirido y cómo apoya en casa y en la escuela.

Reconózcale su esfuerzo y su capacidad para aportar al grupo.

Si le es posible, pueden revisar y comentar con su hijo (a) el siguiente:

### Material Adicional

Video Convivo

<https://www.youtube.com/watch?v=fbkpBfIF1x8&feature=youtu.be>

Video Señalar la conducta inadecuada

<https://www.youtube.com/watch?v=a-8PqE1FJHw&feature=youtu.be>

Video de Once Niños "Conozco, respeto y convivo con los demás":

<https://www.youtube.com/watch?v=j0WH17Q7G48&feature=youtu.be>

# Convivo con los demás y los respeto

Preescolar



**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► Las diferencias nos hacen únicos y valiosos

Su hijo (a) reconocerá la importancia del respeto en diferentes ambientes.

### Material de trabajo

- Lápiz
- Hojas blancas

### Infórmate

El respeto es la capacidad de las personas de reconocer las diferentes formas de ser y de actuar de los individuos, así como de su libertad de expresión y acción, y permitir las siempre y cuando no se lastime a otros.

### Desarrollo:

Pregunte a su hijo (a):

- ¿Qué entiendes por respeto?
- ¿Cómo se porta una persona respetuosa?
- ¿Cómo se siente que respeten nuestras ideas, nuestros gustos o nuestras acciones?
- ¿Qué emociones podemos causarle a una persona cuando no la respetamos?

# Convivo con los demás y los respeto

Preescolar



**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► Las diferencias nos hacen únicos y valiosos

Su hijo (a) reconocerá la importancia del respeto en diferentes ambientes.



**Cierre:** Generando un diálogo de manera adecuada, elabore con su hijo (a) una lista de tres acuerdos de convivencia que permitan que todos se lleven bien:

- 1.
- 2.
- 3.

\*Apoye a su hijo (a) para que las escriba en una hoja de papel y colóquenlas en un lugar visible de la casa (una puerta, el refrigerador, etcétera)

Si le es posible, pueden revisar y comentar con su hijo (a) el siguiente:

### Material Adicional

Video Convivo

<https://www.youtube.com/watch?v=tbkpBfIF1x8&feature=youtu.be>

Video Señalar la conducta inadecuada

<https://www.youtube.com/watch?v=a-8PqE1FJHw&feature=youtu.be>

Video de Once Niños "Conozco, respeto y convivo con los demás":

<https://www.youtube.com/watch?v=j0WH17Q7G48&feature=youtu.be>

# Las reglas: acuerdos de convivencia

Preescolar

**QRO**  
**ORGULLO**  
DE **MX**

**Dirigido a:** Alumnos, padres de familia o tutores.

**Propósito:** Que los padres de familia o tutores tengan un conocimiento básico respecto al tema acuerdos de convivencia las para que puedan transmitirlo a sus hijos e hijas.

**Introducción:** Las reglas son acuerdos sociales que se crean para dirigir la manera en la que nos comportamos, son indispensables en cada uno de los espacios en los que habitamos, un mundo sin reglas sería caótico, por lo que es importante que se respeten para mantener en orden la convivencia de quienes habitan o coexisten en un mismo lugar, permitiendo convivir de manera pacífica, ya que éstas tienen la finalidad de ayudar a promover el respeto a los derechos y deberes de cada uno por igual, en donde es importante no perjudicar a otras personas ni a uno mismo. Es importante que las reglas y los límites se informen de manera clara, se respeten por todos los integrantes de la familia y se cumplan los compromisos. Las reglas y los límites se deben aplicar en un marco de respeto, diálogo y constancia para que puedan generar una convivencia familiar adecuada.



# Las reglas: acuerdos de convivencia

Preescolar



**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► Para generar acuerdos

Establecerás acuerdos que favorezcan la convivencia

### Material de trabajo

- Cuaderno
- Lápiz o pluma
- Hojas blancas
- Colores
- Crayones
- Cartulina o cartón

### Infórmate

Participar en la elaboración de acuerdos y reglas te ayuda a expresar tu opinión y escuchar las ideas de los demás, así como a relacionarte con ellos..

### Desarrollo:

Lea con su hija o hijo en voz alta la siguiente información:

**Las reglas son indispensables para la convivencia:** ten en cuenta que las reglas en la familia protegen a las niñas y niños y les dan seguridad. Establece dichas reglas en las que participen todos, asegúrate de que todos los integrantes estén de acuerdo y se comprometan a cumplirlas.

**Establece límites con claridad y consistencia:** las niñas y niños necesitan reglas claras y límites para orientar su conducta, si eres constante al poner límites y reglas, tus hijos poco a poco podrán integrarlos a su vida cotidiana y convertirlos en rutina.

**Las Madres y Padres son guías de sus hijos:** esfuérate por ser una figura que demuestre afecto, pero que establece límites con claridad, establece claramente los roles familiares; recuerda no eres amigo ni amiga de tus hijos, eres su papá o su mamá, los amigos se encuentran en espacios distintos y cumplen una tarea afectiva y social distinta.

# Las reglas: acuerdos de convivencia

Preescolar



**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► Para generar acuerdos

Establecerás acuerdos que favorezcan la convivencia



**Premio y castigo, un camino sin salida:** evita premiar o castigar a tus hijos, pues eso les quita la responsabilidad de sus acciones: “Mi mamá me castigó por qué no hice la tarea”. Esa oración muestra que la responsabilidad recae en la mamá, no en la acción del niño, en vez de amenazar, hazlos sentir que perdieron un privilegio por su conducta inadecuada: “Como tú no hiciste la tarea en el tiempo establecido, te quedará menos tiempo para salir a jugar”. De esta forma, la responsabilidad de su conducta recae en ellos y no en ti.

**Ni de buenas ni de malas, la disciplina es constante y congruente:** establece la disciplina con tus hijos de manera firme y constante, no hagas que el cumplimiento de las reglas dependan de tu estado de humor.

**Entender la obediencia:** Enseña a tus hijos a hacer lo adecuado aunque nadie los vigile, los convierte en personas integrales, es decir, responsables de sus actos y comprometidos con los demás.

**La responsabilidad es clave de la autodisciplina:** haz saber a tus hijos que son responsables de sus propias acciones y sus consecuencias, hazles saber que no seguir tiene consecuencias que ellos mismos provocan.

# Las reglas: acuerdos de convivencia

Preescolar



**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► Para generar acuerdos

Establecerás acuerdos que favorezcan la convivencia



### Cierre:

De acuerdo con la lectura anterior, reflexiona con tu hija o hijo y discutan la importancia que tienen las reglas para una sana convivencia, enumeren las más importantes.

En una cartulina u hoja (puede ser de color, blanca o lo que resulte más conveniente) en compañía de los integrantes de la familia, escriban las reglas que deben ser asumidas por todos los integrantes para que se dé una mejor convivencia basada en el respeto y los roles familiares.

Peguen en la pared o en algún sitio en el que pueda ser visto día a día el reglamento realizado, dialoguen y establezcan las consecuencias de las que serán acreedores por no cumplir con las reglas estipuladas.

# Manejo y resolución de conflictos

Preescolar

**QRO**  
**ORGULLO**  
DE **MX**

**Dirigido a:** Alumnos, padres de familia o tutores.

**Propósito:** Que los padres de familia o tutores tengan un conocimiento básico respecto al tema de la resolución de conflictos de manera pacífica para que puedan transmitirlo a sus hijos e hijas y que éstos puedan dotarse de herramientas que les permita resolver situaciones conflictivas de una manera sana y armoniosa.

**Introducción:** Un conflicto se presenta por las diferencias que caracterizan a cada persona. Todas y todos nos conducimos, sentimos y pensamos de manera distinta y a veces estas situaciones pueden provocar que se generen discusiones.

Para resolverlo de una manera pacífica es importante tomarte un tiempo para tranquilizarte, después, decir lo que se piensa y siente con respeto. Prestar atención a lo que la otra persona también está diciendo, mirándolo/a a los ojos y esperar a que termine de hablar para que pueda continuar el diálogo entre ambos.

En ocasiones cuando no se puede resolver el conflicto, aunque ya trataron de conversarlo es necesario pedir ayuda a un adulto en el que se confíe.



# Manejo y resolución de conflictos

Preescolar



**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► ¿Cómo manejar los conflictos?

Reconocer lo que es un conflicto y el seguimiento de pasos para resolverlos de manera pacífica

### Material de trabajo

- Un calcetín
- Botones
- Hilo o estambre
- Pegamento
- Video: “¿Sabes cómo manejar los conflictos?” en el siguiente link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=aRCkueUNmQU&feature=youtu.be>

### Infórmate

Para comprender que es un conflicto debemos ubicar que todas las personas somos diferentes, ya que nuestros pensamientos, sentimientos o los intereses que tenemos son distintos, por ejemplo cuando queremos jugar a algo, tal vez nuestro amiguito no quiere lo mismo, y eso puede llegar a hacer que tengamos un conflicto

**Desarrollo:** Entre su hijo (a) y usted decoren el calcetín para recrear un títere, nómbrelo y busquen hacer una voz divertida para él.

A continuación use el títere para explicarle a su hijo (a) qué es un conflicto y como puede resolverlo, basándose en la información proporcionada y los videos sugeridos. Reforzar la identificación de sus personas de confianza mencionando los nombres de los adultos con los que pueda pedir apoyo.

**Cierre:** Generar un diálogo con su hijo (a) sobre lo que haya entendido que es un conflicto, y que debe hacer para resolverlo de una manera pacífica. Se puede usar este títere cada vez que el niño (a) se encuentre frustrado (a) por no poder resolver alguna situación conflictiva, recordándole los pasos para resolverla.

## Todas las familias son importantes

Preescolar

**QRO**  
**ORGULLO**  
DE **MX**

**Dirigido a:** Alumnos, padres de familia o tutores.

**Propósito:** Que los padres de familia o tutores tengan un conocimiento básico respecto al tema de la todas las familias son importantes para que puedan transmitirlo a sus hijos e hijas.

**Introducción:** La familia es la estructura más importante en la sociedad, lo ha sido desde siempre; aunque los roles y características cambien con el tiempo, el objetivo de transmitir valores y principios a través de las generaciones sigue vigente, lo que determina y fortalece la personalidad, identidad y pertenencia de sus integrantes.

Es en este grupo social en el que aprenden a convivir, comunicarse y resolver problemas; todas y cada una de las familias son valiosas, sin importar cómo estén conformadas.

Más allá del tipo de familia, lo importante son las relaciones de afectividad, reciprocidad, cuidado y protección, así como el compromiso personal entre sus miembros, aunado a la comprensión de que no hay una estructura familiar ideal o mejor que otra, sino que cada una es única y valiosa.



# Todas las familias son importantes

Preescolar



**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► Reconozco a mi familia

Reconocerá que su familia lo protege

### Material de trabajo

- Cuaderno
- Lápiz o pluma
- Hojas blancas
- Colores
- Crayones
- Cartulina o cartón

### Infórmate

Aunque todas las familias son diferentes, son importantes y valiosas. Cada familia protege, cuida y apoya a sus integrantes, dándoles cariño y amor, aunque sean diferentes a las demás.

También todas las familias son distintas, unas se conforman de muchas personas y otras están formadas por padres e hijos.

### Desarrollo:

Explique con sus palabras el término "familia" a su hijo (a). Mencione la diversidad de familias y que todas son válidas y únicas.

Invítelos a que comenten quienes componen su familia.

Pida a su hijo (a) que dibujen a las personas que integran su familia.

Apoye en los casos donde haya varios integrantes o exista duda sobre a quien dibujar por el tipo de composición familiar.

**Cierre:** Destaque con su hijo (a) la importancia de la protección y seguridad que ofrece la familia en diferentes situaciones. Además resalte la importancia de valorar a todas y todos los integrantes de su familia.

# Todas las familias son importantes

Preescolar



**Sesión** (máximo 25 minutos)

## ► ¿Cómo puedo ayudar a mi familia?

Describirá cómo puede apoyar a su familia

### Material de trabajo

- Cuaderno
- Lápiz
- Colores
- Crayones

### Infórmate

Cuando los niños reconocen sus propias habilidades y destrezas se sienten capaces de participar y apoyar en las diferentes labores de la casa. Este reconocimiento los hace sentirse útiles e importantes, desarrolla su autoestima y les da un sentido de pertenencia a la familia.

### Desarrollo:

Lea en voz alta la siguiente historia:

“En casa de Luis todos colaboran en las tareas del hogar: el papá pinta la pared de la cocina y Luis le ayuda; la mamá prepara la comida, y la niña más pequeña recoge y guarda los juguetes que están tirados”.

Platique con su hijo acerca de las actividades que hacen a diario los integrantes de la familia.

Pida a su hijo (a) que dibuje en el cuaderno las actividades que hace para apoyar a la familia.

**Cierre:** Después de identificar las labores que se hacen en casa, invite a su hijo (a) que identifique en cuáles otras pueden apoyar. Reitere la importancia del apoyo familiar.

# ORO ORGULLO DE **MX**

**COORDINACIÓN OPERATIVA - DEPARTAMENTO DE VALORES Y PROMOCIÓN SOCIAL**



GOBERNADOR EN TU  
**CAJLE**