SECUNDARIA

QRO ORGULLO DE MX

COORDINACIÓN OPERATIVA - DEPARTAMENTO DE VALORES Y PROMOCIÓN SOCIAL

USEBEQ
UNIDAD DE SERVICIOS PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL ESTADO DE QUERÉTARO

GOBERNADOR EN TU CALLE

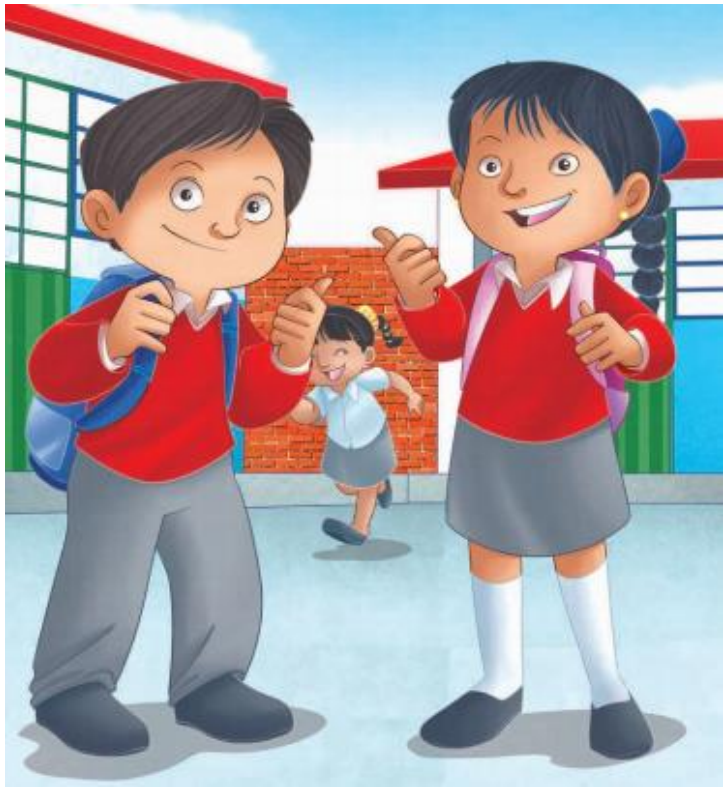
Autoestima. Me conozco y me quiero como soy

Secundaria

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

Secundaria

Sesión **(máximo 25 minutos)**

Valoro lo que tengo y lo comparto

Que su hijo (a) aprecie quién es, lo que lo rodea y forma parte de él o ella

Material de trabajo

- Lápiz
- Hojas blancas
- Lápices de colores

Infórmate

Comente con su hijo (a) la importancia de reconocer en sí mismos y en los demás las cualidades que tienen para valorarlas y utilizarlas en la realización de sus actividades cotidianas. Lo anterior es una forma de fortalecer su autoestima. Recuérdeles que cuando ellos ven las cualidades de una persona contribuyen a incrementar su autoestima, es decir, el aprecio por ellos mismos, lo cual es una forma de relacionarse mejor con sus compañeros y trabajar en equipo con ellos.

Desarrollo: Para comenzar la actividad es importante dialogar con su hijo (a) sobre lo siguiente:
Es importante detenerse un momento y reflexionar sobre lo que eres y lo que tienes, no sólo en las cuestiones materiales, sino en las fortalezas, conocimientos, relaciones con los demás, habilidades corporales, personas valiosas que te rodean, entre otras. ¿Has pensado en lo afortunado que eres por todo lo que tienes?

A continuación, sobre una hoja de papel, acompañe y apoye a su hijo (a) a completar las siguientes frases:
Lo que aprecio de mi familia es…
Lo que aprecio de mi cuerpo es…
Lo que aprecio de mi escuela es…

Al finalizar de completar las frases comente con su hijo (a) sus respuestas.

Autoestima. Me conozco y me quiero como soy

Secundaria

Sesión **(máximo 25 minutos)**

Valoro lo que tengo y lo comparto

Que su hijo (a) aprecie quién es, lo que lo rodea y forma parte de él o ella

Cierre: Para fortalecer lo ya revisado se recomienda que concluya con la siguiente actividad:

Pida a su hijo (a) que nombre a dos personas con las que interactúe diariamente, pídale que mencione: qué cualidades tienen esas personas y cómo lo (a) han ayudado en su vida.

Reconozco y manejo mis emociones

Secundaria

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 sentirlas.

Reconozco y manejo mis emociones

Secundaria

Sesión **(máximo 25 minutos)**

Las emociones.

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

Material de trabajo

- 1 cartulina (cualquier color)
- lápiz o bolígrafo
- Tijeras
- Pegamento.
- Hojas blancas, revistas, periódico

Infórmate

Promover que su hijo (a) normalice la expresión de sus emociones, le permite generar empatía, elemento importante para las relaciones sociales sanas, el aprendizaje y la convivencia, así como para que desarrolle un sentimiento de valor propio.

Desarrollo: Divida una cartulina en 4, trazando una línea por la mitad de cada lado, de manera que resulte una división de 4 cuadrantes y escriban el nombre de las 4 emociones básicas (enojo, miedo, tristeza, alegría).

Con revistas o periódicos viejos, recorten rostros que expresen cada una de las emociones y péguenlas en el cuadrante correspondiente. En caso de no contar con material, dibújenlo.

Invite a su hijo (a) a adoptar la expresión facial correspondiente a la emoción, enseguida, pídale que le cuente de alguna vez que haya sentido la emoción. Ayúdele con el ejemplo: "Hoy mamá se siente enojada porque tiene mucho trabajo y está cansada" "Papá está muy alegre debido a que aprobaron su proyecto en el trabajo", etc.

Cierre: Agradezca a su hijo o hija el haber compartido sus emociones y aliéntelo para que continúe llevando a cabo esta actividad

Convivo con los demás y los respeto

Secundaria

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

Secundaria

Sesión **(máximo 25 minutos)**

Convivo con los demás y los respeto

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

Material de trabajo

- Lápiz
- Hojas blancas

Infórmate

En la convivencia diaria es común que podamos ser victimas o testigos de algún tipo de violencia, por lo que es importantísimo comunicar cuando una persona hace algo que nos lastima o nos incomoda, así como cuando se lo hacen a alguien más. Lo anterior es una herramienta de convivencia sana.

Desarrollo:

En diálogo con su hijo (a), reflexionen sobre los diferentes **tipos de violencia:**

a) Física: cuando se hace daño al cuerpo de una persona.
b) Emocional: cuando las agresiones son verbales, diciendo palabras o frases lastimosas sobre una persona.
c) Social: cuando se genera la exclusión, discriminación o involucramiento en problemas sobre una persona.
d) Material: cuando se dañan los bienes materiales de una persona: esconderlos, robarlos, romperlos, esconderlos, etc.

Convivo con los demás y los respeto

Secundaria

Sesión **(máximo 25 minutos)**

Convivo con los demás y los respeto

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

Cierre: En diálogo con su hijo (a), comenten si en algún momento ha sido agredido o ha sido testigo de algún tipo de violencia en algún sitio.

- **¿De qué forma ha participado?** Testigo, agresor o víctima
- **¿Qué cosas puede hacer para evitar que existan ese tipo de situaciones?** Sus respuestas deberán ser alternativas como no quedarse callados, enfrentar al agresor con el objetivo de detener la violencia y no de convertirse en los agresores ellos mismos.
- **¿Con quién podrían hablar al respecto?** Los alumnos deberán identificar una lista de personas que los puedan apoyar en todos los lugares posibles donde se pueda presentar un tipo de violencia

Reconózcale su esfuerzo y su capacidad para aportar al grupo. Anoten sus respuestas en una hoja.

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

Material Adicional
Video Señalar la conducta inadecuada
https://www.youtube.com/watch?v=a-8PqE1FJHw&feature=youtu.be
Video Convivencia pacífica en la comunidad
https://www.youtube.com/watch?v=lLUw2rnE0eA&feature=youtu.be

Convivo con los demás y los respeto

Secundaria

Sesión **(máximo 25 minutos)**

Convivo con los demás y los respeto

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 permitirlas siempre y cuando no se lastime a otros.

Desarrollo:

Comente con su hijo (a) la definición de respeto anterior.
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?

Anoten sus respuestas en una hoja.

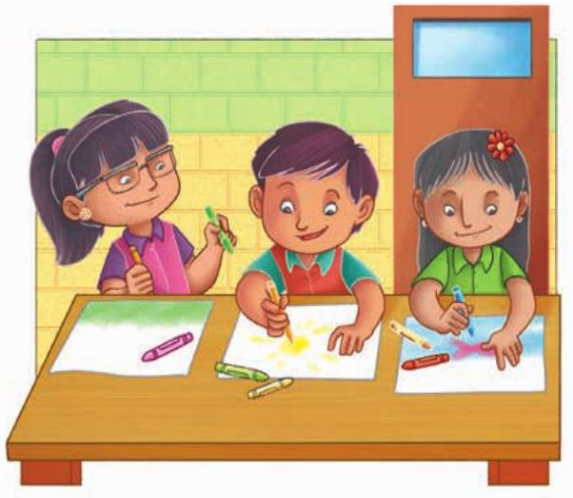
Convivo con los demás y los respeto

Secundaria

Sesión **(máximo 25 minutos)**

Convivo con los demás y los respeto

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



Cierre: Generando un diálogo de manera adecuada, elabore con su hijo (a) dos listas (una para su casa y otra que su hijo (a) quisiera proponer en su grupo escolar) de tres o más acuerdos de convivencia que permitan que todos se lleven bien:

1.
2.
3.

*Es importante que los acuerdos de casa sean generados con la opinión de padres y alumnos 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 Señalar la conducta inadecuada
https://www.youtube.com/watch?v=a-8PqE1FJHw&feature=youtu.be
Video Convivencia pacífica en la comunidad
https://www.youtube.com/watch?v=lLUw2rnE0eA&feature=youtu.be

Las reglas: acuerdos de convivencia

Secundaria

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

Secundaria

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: esfuérzate 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

Secundaria

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 integras, 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

Secundaria

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

Secundaria

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 pacifica 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

Secundaria

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

- Hojas blancas
- Colores/crayolas/pinturas
- Pluma o lápiz
- Videos:

  "¿Sabes cómo manejar los conflictos?" en el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=aRCkueUNmqU&feature=youtu.be
  "PNCE-Secundaria- Solución de conflictos" en el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=8YTVDhal9ps&feature=youtu.be

Infórmate

Para resolver un conflicto de manera pacifica es importante tomar en cuenta la asertividad, la empatía y una escucha activa. Ya que la asertividad, es la habilidad que tenemos para expresar nuestros pensamientos y sentimientos en forma respetuosa, para ello la comunicación debe ser clara, directa y oportuna. La empatía, es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona y respetar lo que siente y piensa. Y con ello podemos tener una escucha activa, que nos permite escuchar con interés y atención, sin interrumpir, lo que la otra persona está expresando, es necesario tener disposición y respeto por la forma de pensar y sentir de los demás.

Desarrollo: Solicite a su hijo (a) que escriba e ilustre alguna situación que hayas ubicado como conflictiva, compartiendo las emociones que le generaron y la manera en que se buscó resolverlo.
Después realizar un segundo escrito e ilustración, donde exprese como piensa se pudo resolver de una mejor manera, a partir de usar una escucha activa, la asertividad y empatía.

Cierre: Generar un diálogo con su hijo (a) sobre lo que aprendió de esta actividad. Proponiendo las siguientes preguntas: ¿Qué es un conflicto para él/ella? ¿Qué necesita poner de su parte para resolverlo de una manera pacífica?

Todas las familias son importantes

Secundaria

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

Secundaria

Sesión (máximo 25 minutos)

Todas las familias son valiosas

Reconocerás que todas las familias son valiosas

Material de trabajo

- Cuaderno
- Lápiz
- Colores
- Crayones

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:
Indique a su hijo (a) que dibuje en una hoja a los integrantes de su familia, además de que escriba el nombre de cada uno para identificarlos.

Pida a su hijo (a) que escriba y complete en el cuaderno las siguientes frases:
-Mi familia es especial porque
-Lo que más me gusta de mi familia es
-Me gusta pertenecer a esta familia porque

Cierre: Comenta con su hijo (a) las siguientes preguntas.
-¿Hay familias mejores que otras? ¿Por qué?
-¿Es importante el número de personas que integran una familia? ¿Por qué?
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.

QRO ORGULLO DE MX

COORDINACIÓN OPERATIVA - DEPARTAMENTO DE VALORES Y PROMOCIÓN SOCIAL

USEBEQ
UNIDAD DE SERVICIOS PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL ESTADO DE QUERÉTARO

GOBERNADOR EN TU CALLE