




Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la **vida educa**
la **educación da vida!**

Recrea
Educación para el futuro (2013)



Educación





Secundaria

FORMACION CIVICA Y ETICA
Primer grado de
Secundaria

“ Abre con esta frase, la cual te invito a leer
nuevamente cada que la necesites ”



**Quiero tomar
decisiones
inteligentes.**

Recuerda.....

- Los aprendizajes que veas en esta ficha didáctica son para reforzar conocimientos realizados durante tu transcurso en la primaria.



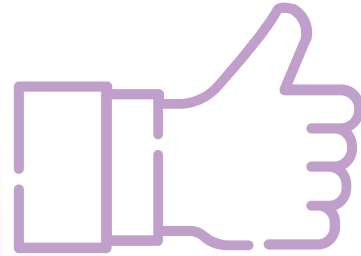
Temas a desarrollar

Aprendo a decidir sobre mi persona.

- Diferentes maneras de poner atención a las situaciones para tomar la mejor decisión.

Nuevos sentimientos y emociones.

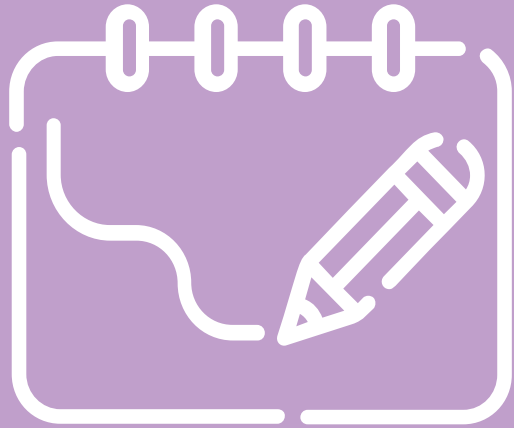
- Conocer la manera en que se puede responder con tranquilidad ante una



Objetivo:

**Desarrollo de
habilidades para la
vida**

Sesiones



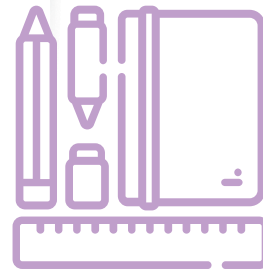
- 1.- Presto toda mi atención.
- 2.- Mantener la calma.

¿Qué queremos lograr?

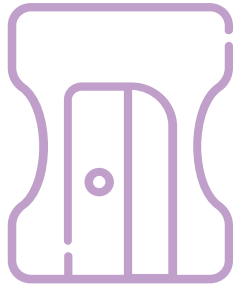
Se espera que durante las actividades que lleves a cabo en esta ficha de trabajo, conozcan las diferentes maneras de poner atención a la situaciones para que tomes la mejor decisión, para lo que es necesario que respires, escuches y observes.

Sesión 1

- Presto toda mi atención.



¿Qué necesitamos?



Lista de materiales que necesitarás:

- ❑ **Cuaderno**
- ❑ **Colores**
- ❑ **Lápiz**
- ❑ **Sacapuntas**
- ❑ **Diccionario**
- ❑ **Libro de sexto grado**

Sesión 1

¡Para
Iniciar!



- Observa y lee la siguiente imagen.

- Ahora responde en tu cuaderno:
- ¿que significa para tí esta frase?



Si dominas lo que sientes,
estas capacitado para
tomar decisiones correctas.

¡A
Trabajar!



“ Con el apoyo
familiar, siempre hay
mejores resultados ”



Actividades

1.- Invita de manera mas atenta a dos miembros de tu familia mayores de edad a observar la misma imagen y hazles la misma pregunta, la cual tu ya respondiste previamente en tu cuaderno:

¿Qué significa para tí esta frase?

2.- Ahora, anota en tu cuaderno lo que significo está frase para ellos y el ¿porque?.

3.- Enseguida comparte tu respuesta, que ya tienes previamente y solicita que por favor te ayuden unificar las respuestas de todos.

4.- Agradece el apoyo a los miembros de tu familia que te ayudaron en esta actividad.





“ Con el apoyo familiar,
siempre hay mejores resultados ”

De manera personal responde
las siguientes preguntas en
tu cuaderno:

5.- ¿ Anteriormente habías
hablado con tus familiares
sobre este tema ?

6.- ¿ Sus respuestas fueron
semejantes a la tuya ?

7.- ¿Qué diferencia
encontraste en sus
respuestas, comparándola con
la tuya y a que crees que se
deba?

Nota: Esta actividad ayuda a involucrar a los miembros de la familia a orientar a los mas pequeños sobre que deben tomar en cuenta antes de tomar una decisión, fortaleciendo así la corresponsabilidad familiar.

Observa el video”

Conocerás las diferentes maneras de poner atención a las situaciones para tomar decisiones”



8.- Hacer el ejercicio de respiración que se guía en el video y responder la siguiente pregunta en tu cuaderno:

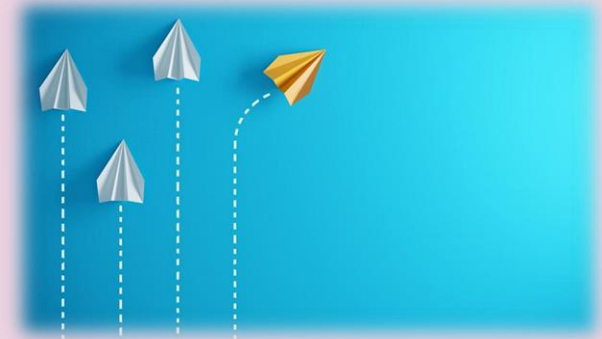
¿Cómo de ayuda respirar para pensar mejor?



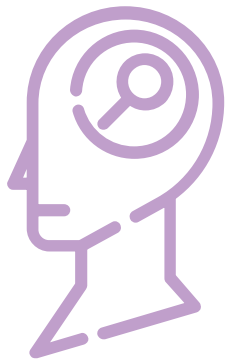
9.- Ahora debes de poner atención al video [TOMA DE DECISIONES](#), en tu cuaderno plasma todas las ideas que recuperaste.

10.- Responde la siguiente pregunta:

¿Por qué el poner atención y estar tranquilo o relajado te ayuda a tomar mejores decisiones?



¿Para saber más?

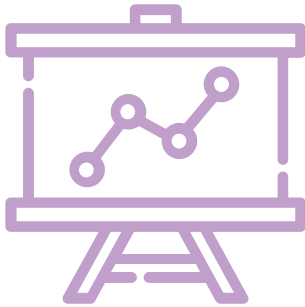


Todos los días tomas decisiones, algunas sobre cosas sencillas, como la ropa que usarás o lo que vas a desayunar; pero otras tienen que ver con la salud, la seguridad o los planes a futuro. Por ejemplo, ¿es el momento de tener relaciones sexuales?, ¿consumir tabaco, alcohol u otras drogas?, ¿hago lo que me dicen mis amigos aunque me parezca peligroso? Ante este tipo de decisiones es muy importante analizar bien las opciones, tener información y reflexionar acerca de lo que puede pasar si se opta por un camino o por otro. A veces es difícil decidir. Por eso se vale pedir opiniones y orientación a familiares, maestros y personas de confianza.

Lo que no se vale es ceder a la presión para hacer algo que en realidad no quieres o que sabes que te va a perjudicar.

Tener responsabilidad ante las decisiones es una cuestión personal, por eso se deben asumir las consecuencias y aprender de la experiencia.

Productos/ Retroalimentación



Para finalizar.....

11.- Anota y describe una situación o problema que estas enfrentando en estos días, algo que te este molestando o poniendo triste, pláticalo a tu papa o tu mama o a alguien que le tengas confianza..

“ Respira y trata de estar atento y relajado,
¿puedes hacerlo? ”

Recuerda que para resolver un problema o una situación que nos afecta, debes poner atención en los detalles.

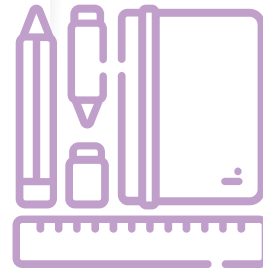
Platicar con tu familia de lo que aprendiste les parecerá interesante y podrás decirles algo mas, si así lo decides

¿Qué queremos lograr?

Se espera que durante las actividades que lleves a cabo en esta ficha de trabajo, conozcas la manera de responder con tranquilidad ante una situación de estrés o de conflicto.

Sesión 2

- **Mantener la calma.**



Sesión 2

¡Para
Iniciar!



· ¿Alguna vez te has
sentido.....?



Nuevos sentimientos y emociones

¡A
Trabajar!



“ Trabajar con apoyo
familiar, siempre te
traerá un nuevo
aprendizaje ”



Actividades

1.- Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:.

¿Cómo reaccionas cuando alguien te agrede?: ¿de manera violenta?
¿permites la agresión sin defenderte?
¿pides respeto sin agredir?

2.- Solicita de manera atenta a 4 miembros de tu familia, te responda las siguientes preguntas y anótalas en tu cuaderno :

¿Te es difícil expresar lo que sientes?, ¿por que?
¿Qué situaciones les dan miedo, alegría, enojo y tristeza?
¿Cómo reaccionan cuando sienten miedo, alegría, enojo y tristeza?

3.- Responde la siguiente pregunta en tu cuaderno:

¿De que te diste cuenta al realizar la encuesta a tus familiares?

4.- finalmente agradece el apoyo a los miembros de tu familia que te ayudaron en esta actividad.



Para conocer la manera de responder con tranquilidad, ante una situación de estrés, pon mucha atención en lo que piensas y sientes con el video
EL JUEGO DE LAS ESPONJAS.



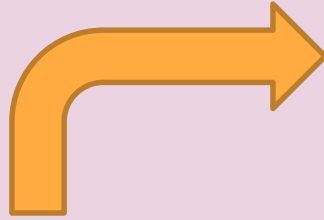
Juego de las esponjas

5.- Lleva a cabo este juego de la esponja, siguiendo la instrucción del video.

importante

Ventajas del juego de las esponjas:

- 1.- Para aprender a estar en este momento, aquí, ahora, presentes, sin juzgar, simplemente disfrutando de lo que estamos haciendo.
- 2.- Para conocerte mejor a ti mismo, quererte, aceptarte y disfrutar de lo que estas haciendo.
- 3.- Para mejorar la concentración y la memoria.
- 4.- Una salud estupenda, porque habrá mayor energía.



6- Observa el video ***Solo Respira, los niños nos enseñan como manejar las emociones.***

responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:


¿Cuál o cuales de las emociones que se describen en el videos, has experimentado?

¿ Como manejas esas situaciones?

OPCIÓN

si es tu deseo puedes ilustrar en tu cuaderno para dar respuesta a estas preguntas

Tiempo de relajarse

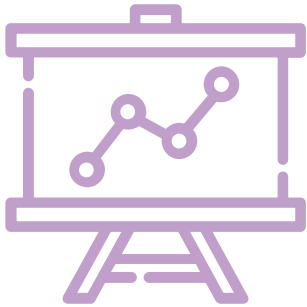
7.- Llevar a cabo el ejercicio de relación mostrado en el video bajo la reflexión: "De que todo pasa", siguiendo la instrucción ahí dada, observa como te sentiste después de hacer esta practica y anótala en  cuaderno.

¿ A que te ayuda este ejercicio de relajación ?

A Trabajar con el apego hacia ciertas cosas y también para resolver conflictos.



Productos/ Retroalimentación



Para finalizar.....

- ❑ **Platica con tu familia y entre todos a partir de lo observado en los videos, establezcan y practiquen maneras para actuar ante situaciones de conflictos.**
- ❑ **Escribe una reflexión sobre lo que aprendiste el día de hoy, plátalo con tu familia.**

¿Para saber más?



A fin de evitar que te hagas daño o daños a otras personas, es necesario que expreses tus emociones de manera asertiva. En quinto grado estudiaste que la asertividad es la capacidad de expresar sentimientos, necesidades y opiniones, defender tus derechos o establecer límites sin abusar ni permitir abusos, sin usar la violencia y sin negar los derechos ajenos. Al reaccionar de manera asertiva, cuidas tu salud tanto física como emocional y mejora la forma en que convives. No es saludable que permitas abusos ni que ocultes tus sentimientos, pero tampoco es adecuado que los expreses con violencia, ya que alguna persona puede resultar dañada.

¿Para saber más?

“ A veces, pensar en la naturaleza cambiante de las cosas puede ser una gran herramienta para solucionar nuestros conflictos, para transformar nuestras pérdidas y también para apreciar más lo que tenemos “.



“ Ver al mundo desde la óptica del cambio trae ligereza a la vida, por ejemplo, situaciones que generan ansiedad o estrés, como hacer el ridículo, fracasar en algo, pierden poder cuando al ver que en unos años serán solo un recuerdo más. “Todo pasa”.

Observa si en pensar “ en que todo pasa”, te ayuda en tu vida cotidiana a trabajar con las angustias y con el estrés



DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias
Subsecretario de Educación Básica

Álvaro Carrillo Ramírez
Encargado del Despacho de la Dirección de Educación Secundaria

Autores:
Equipo Técnico de Telesecundaria

Diseño gráfico
Josué Gómez González





Educación

