

**Miércoles  
01  
de Septiembre**

**Quinto de Primaria  
Formación Cívica y Ética**

*Cuido mi integridad personal*

**Aprendizaje esperado:** *Explica situaciones que pueden afectar su dignidad e integridad personal y sus derechos humanos.*

**Énfasis:** *Identifica situaciones en su casa o en el lugar donde vive que pueden poner en riesgo su integridad personal y la de otras niñas, niños y adolescentes.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Identificarás situaciones en tu casa o en el lugar donde vives que pueden poner en riesgo tu integridad personal y la de otras niñas, niños y adolescentes.

**¿Qué hacemos?**

Sean todas y todos bienvenidos a esta su clase de Formación Cívica y Ética de quinto grado, será un espacio de reflexión, análisis y juego.

Recuerden que en esta clase vamos a necesitar mucho de ustedes, por eso les pido que en el lugar donde se encuentren, busquen un espacio donde estén tranquilos y puedan apoyar su cuaderno, libro y otros útiles que vamos a utilizar a lo largo de las clases.

En esta clase será muy importante tu reflexión y análisis de diferentes temas que estaremos desarrollando a lo largo de las próximas semanas.

Para poder apoyar la reflexión y análisis de los diferentes temas que abordaremos a lo largo de este ciclo escolar, contaremos con la participación de algunos amigos que más adelante les iremos presentando ¡así que estén muy atentas y atentos!

Para poder iniciar nuestro curso, es necesario establecer un *decálogo de aprendizaje*, en el cual determinaremos acuerdos y compromisos que llevaremos a cabo a lo largo de todas nuestras clases, para eso es indispensable tu participación.

El decálogo de aprendizaje, está hecho con sus propias aportaciones, hemos recibido algunas propuestas de las niñas y los niños desde sus hogares, ahora vamos a conocerlas.

1. Preparamos el material para la clase a distancia: cuaderno, libro y útiles escolares listos.
2. Desayunamos y/o comemos antes de la clase a distancia.
3. Buscamos un espacio cómodo, limpio y tranquilo para tomar la clase.
4. Tomamos nota de conceptos o información importante.
5. Prendemos el televisor para sintonizar la clase de forma puntual.
6. Evitamos jugar o distraernos durante la clase.
7. Hacemos nuestro mejor esfuerzo en cada clase.
8. Recogemos y ordenamos nuestro espacio de estudio.
9. Tenemos agua en un vaso o botella para hidratarnos durante la clase.

Todas las propuestas me parecen fabulosas, las integraremos a nuestro decálogo y las tendremos siempre presentes, además recuerden que todos nos esforzamos para cumplirlas.

Un decálogo necesita 10 puntos y solo hay 9 porque vamos a agregar uno muy importante: 10. Nos divertimos mientras aprendemos.

Recuerda que tu participación y expresión de ideas, son fundamentales para nuestra clase.

Lo cierto es que estamos atravesando por momentos difíciles, llegó a nuestras vidas un virus que cambió por completo la forma de vida que conocíamos en el mundo entero.

Las autoridades determinaron que era esencial resguardarse en casa, por lo que dejamos de asistir a la escuela de forma presencial.

Hemos tenido que aprender a lavar correctamente nuestras manos, a utilizar gel antibacterial y a portar el cubrebocas cuando es necesario salir de casa.

Seguramente extrañas a tus amigas y amigos, la hora del recreo y a tus maestras y maestros.

Estamos valorando y extrañando la compañía de nuestra familia y amigos, pero hemos comprendido que es necesario el distanciamiento social para cuidar nuestra salud.

Es cierto que lo hemos comprendido, pero eso no quita el que a veces nuestras emociones se revuelvan y sintamos enojo, tristeza, miedo, ira, aburrimiento.

Y es normal, pero lo importante es que también hemos aprendido a ser resilientes, es decir, a superar las adversidades.

Hemos logrado continuar con nuestro aprendizaje mediante el uso de diversas herramientas: plataformas virtuales, redes sociales y televisión.

El virus que provocó la transformación de nuestra vida cotidiana, no logró vencernos, porque hoy seguimos adelante en muchos aspectos, y sobre todo, aprendiendo. ¿Y sabes qué? Va a pasar, es una etapa que va a pasar y nos adaptaremos a lo que venga para seguir formándonos como buenos estudiantes.

Te invito a observar la siguiente cápsula que nos compartirá algunas ideas para seguir adelante.

### **1. Buenas prácticas para seguir adelante.**

<https://www.youtube.com/watch?v=plrJQLOFrpw>

Es importante no bajar la guardia y seguir cuidándonos, además de estas medidas de protección, la familia o el núcleo con el que convivas, es un ámbito de protección, pues es y será tu pilar para seguir creciendo y desarrollándote en los diferentes ámbitos de la vida.

Por ello es que les vamos a pedir que invites a mamá, papá o al adulto que te acompaña en tus clases, para que tomen nota de los siguientes materiales, ya que esta actividad la realizarán en equipo.

Mamá, papá, hermano mayor, cuidador de nuestros estudiantes, vas a necesitar el siguiente material: curitas, una botella de burbujas, hojas de colores, pañuelos desechables, y dulces de su preferencia, si no tienen alguno de estos elementos, los invitamos a que usen su imaginación.

Con este material integraremos nuestro *emotiquín*, el cual contiene:

- Tiritas pega besos: curan la mayoría de los males de forma muy efectiva.
- Burbujas relajantes: Necesarias para realizar ejercicios de respiración, que permiten eliminar los bloqueos emocionales.
- Recetas de alegría: contiene unas hojas para escribir o dibujar frases divertidas.
- Recoge lágrimas: Pañuelos que recogen lágrimas y momentos tristes.
- Mejoralmomentos: Si tienen una experiencia amarga que les provocó tristeza, angustia o enojo, toma uno para endulzar el alma.

¡Qué bonito “emotiquín”! Todas y todos debemos tenerlo en casa, por cierto, tomaré una receta de alegría, porque hoy estamos iniciando la clase de formación cívica y ética y eso me pone muy contento. Me pondré una tirita pega besos en el brazo para darme ánimo.

Construye con tu familia el botiquín de las emociones y busca un lugar especial para colocarlo, acudan a él cada vez que lo necesiten.

Una vez integrado nuestro botiquín de las emociones continuaremos con nuestra clase, hoy aprenderemos acerca de las situaciones que pueden poner en riesgo la integridad personal de las niñas, niños y adolescentes.

Para iniciar observa las siguientes imágenes:



¿Qué observas?

Respuesta: Muchos objetos rotos, ah, y una bici con la llanta rota, ¡qué triste ya no puede rodar más! Definitivamente no se pueden utilizar los objetos y veo que hay una persona lastimada, tal vez tuvo un accidente y se fracturó.

En las imágenes que observamos anteriormente, ¿Se puede decir que poseen integridad?

Respuesta: No, porque no están completos.

La integridad entonces es la actitud de mantenernos completos o plenos, por ejemplo, alguien que se ha fracturado un brazo puede dejar de hacer lo que necesita o lo que le gusta, por eso se dice que se ha afectado su integridad física, pero hay otra integridad que nos corresponde cuidar: la integridad emocional.

Y ambas, la integridad física y emocional es algo que debemos cuidar, debemos hacer el compromiso con uno mismo, de siempre salvaguardarla.

La integridad es lo que me hace sentir bien y pleno.



Podemos ver a un niño con su familia y se ve muy feliz, yo pienso que su integridad está siendo protegida por sus padres, se ve que está en un ambiente seguro y con mucho amor.

La integridad salvaguarda la dignidad de las personas, sin embargo, no siempre sucede así, existen situaciones que pueden vulnerarla.

¿Vulnerarla? ¿Eso qué significa?

Vulnerar, se refiere a dañar algo, algo que puede ser frágil, por ejemplo, un globo inflado, si acercas un alfiler se puede pinchar.

Además es importante mencionar que cuando hablamos de integridad identificamos dos tipos: la integridad física y la integridad emocional.

La integridad física: Cuando todas las partes de nuestro cuerpo se encuentran en buen estado y funcionamiento, decimos que tenemos integridad física.

Entonces cuando nos enfermamos, nuestra integridad física se afecta.

La integridad física se vulnera, es decir, puede afectarse con facilidad cuando consumimos comida chatarra, o nos fracturamos alguna parte de nuestro cuerpo en un accidente o por una travesura.

Para comprender mejor esto de la integridad física, vamos a revisar la página 14 de nuestro libro de texto de Formación Cívica y Ética de quinto grado.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P5FCA.htm#page/14>



Observamos que existe una situación de riesgo “Vivir cerca de una fábrica que expulsa contaminantes al aire”, esta situación ¿Cómo vulnera la integridad física?

- Daña el derecho a la salud y a vivir en un entorno sano.
- El probable daño o consecuencia, es que perjudica el sistema respiratorio.

¿Qué situaciones pueden vulnerar la integridad física?

- Comer comida chatarra, o en mal estado, ya que podemos enfermarnos.
- Andar en bicicleta sin casco, porque en caso de caer, nos podemos lastimar la cabeza.
- Jugar en la cocina, porque nos podemos lastimar con un cuchillo o quemarnos con algo caliente.
- Correr en las escaleras, pues podemos caernos.

¿Qué otras situaciones pueden vulnerar la integridad física? Piénsalo y elabora una lista en tu cuaderno.

La integridad emocional es cuando existe armonía entre lo que pensamos, decimos y hacemos, por lo que, las situaciones que influyen negativamente en nuestras emociones y que podrían llevarnos a actuar en contra de nosotros mismos o de los demás, afecta nuestra integridad emocional.

Una situación de riesgo en la integridad emocional podría ser, por ejemplo: recibir burlas e insultos o incluso amenazas por internet y no atreverse a decírselo a nadie.

Pero para esto existe algo que protege tu integridad física y emocional, vamos con la siguiente cápsula para descubrir de qué se trata. Obsérvala del minuto 01:50 al 04:00

## **2. Los derechos de las niñas y los niños.**

<https://www.youtube.com/watch?v=bV3svJtTyt0>

Los derechos de las niñas y los niños crean entornos seguros para la integridad física y emocional, y nosotros los adultos, somos los encargados de protegerlos y evitar que

haya situaciones de riesgo. En las próximas clases estaremos hablando un poco más acerca de los derechos de las niñas y los niños.

Un aspecto que debemos tener en cuenta en la protección de la integridad y dignidad humana son los entornos seguros.

Justamente, nuestra amiga Carola nos platicará un poco más acerca de este tema.

Observa la siguiente cápsula del minuto 01:27 al 05:23

### **3. Entorno protector para niñas y niños.**

<https://www.youtube.com/watch?v=LX0RokDyjJo>

Para finalizar la clase del día de hoy, es muy importante que valoremos y reconozcamos lo importante y valiosos que somos, de esa manera podremos identificar situaciones que pongan en riesgo nuestra integridad física y emocional.

Por eso es importante, querernos tal y como somos.

¡Y que nuestra autoestima crezca día con día! Para eso vamos a realizar la última actividad de la clase.

Vamos a necesitar un espejo y papelitos de colores.

Escribe cada día en un papelito una cualidad que tienes y pégala alrededor del espejo. Cada día que te mires al espejo, lee los papelitos, recuerda lo valiosa y valioso que eres ¡nadie puede lastimarte o hacerte sentir mal!

Así podemos proteger nuestra integridad física y emocional, recuerda que si existe alguna situación que te incomode o te haga sentir triste o con miedo ¡eso está vulnerando tu integridad! y debes comunicarlo de inmediato a un adulto de confianza.

Porque la integridad es la actitud de sentirnos plenos y completos.

¿Y de qué tipos de integridad hablamos hoy?

Poseemos dos tipos de integridad: Física y Emocional.

También aprendimos que los derechos de las y los niños, son los encargados de proteger y salvaguardar la integridad de la niñez y adolescencia.

## **El Reto de Hoy:**

Recuerda construir con tu familia el emotiquín.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Consulta los libros de texto en la siguiente liga.

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>