

**Martes
14
de Septiembre**

Primero de Primaria Formación Cívica y Ética

Yo me cuido, tú te cuidas, nos cuidamos entre todas y todos

Aprendizaje esperado: *Reconoce el valor de sí mismo al identificar sus ideas, sentimientos, deseos y necesidades y reflexiona sobre la importancia de cuidar de sí.*

Énfasis: *Identifica acciones para cuidarse y de cuidar a las demás personas.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a identificar tus ideas, sentimientos, deseos y necesidades.

¿Qué hacemos?

En la sesión de hoy aprenderás sobre el cuidado.

¿El cuidado? ¿El cuidado de quién?

El cuidado de tu persona, y también el cuidado de las demás personas, por eso la sesión se llama: Yo me cuido, tú te cuidas, nos cuidamos entre todas y todos.

El tema de hoy creo que se relaciona con la sesión anterior, en la que hablamos sobre las cualidades que cada persona tiene y, por las cuales, esa persona es única, especial y valiosa.

Así es, cada persona es única y al mismo tiempo es igual a las demás, porque tienen los mismos derechos.

Las niñas y los niños son únicos, especiales y muy valiosos, y al mismo tiempo comparten cosas en común, como son los derechos que los protegen y les garantizan su sano desarrollo.

Uno de los derechos más importantes de niñas y niños, es el del cuidado y la protección por parte de las personas adultas y por las instituciones, como es la escuela.

Jugar es una necesidad básica y un derecho que tienen todas las niñas y los niños.

¿Cómo que una necesidad? ¿Qué es eso?

Una necesidad es aquello que es indispensable para nuestra vida y sin la cual no podríamos vivir.

Todas las niñas y los niños tienen diferentes necesidades, hay unas que son básicas, es decir, que son indispensables para nuestra vida, por lo tanto, nunca te deben de faltar.

Además, son las personas adultas las que tienen que cuidar y asegurarse de que a las niñas y a los niños no les falte nada para poder crecer fuertes y felices.

Como son tan importantes para la vida de niñas y niños, incluso pueden pedirse y exigirse cuando sea necesario.

Por eso decimos que estas necesidades básicas también son derechos, porque a nadie les deben faltar.

Y los derechos recuerda son principios indispensables que deben respetarse y asegurarse para que niñas y niños crezcan, se desarrollen de forma integral.

Igual que las necesidades básicas, sin los derechos no podrías vivir.

¿Cuáles son esas necesidades básicas y esos derechos?

Son la protección de la salud, igualdad, identidad, vivir libre de violencia, descanso y esparcimiento, es decir jugar, participar, expresar libremente tus ideas, entre otros.

No habías pensado en que el juego era una necesidad y también tu derecho.

Porque te ayuda a relajarte y a disfrutar de la vida y de tus tiempos, además, a través del juego aprendes muchas cosas y también conoces lo que te rodea.

Jugar es indispensable para todas las niñas y los niños, aparte siempre te pones muy feliz cuando lo haces.

En la pág. 12 de tu libro de Formación Cívica y Ética te hablan de este tema, vas a leerlo.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P1FCA.htm?#page/1>



Lo que necesito en mi vida cotidiana. Para vivir debemos satisfacer nuestras necesidades básicas, como alimentarnos, tener una casa, crecer con una familia y jugar.

Cuando una niña o niño se queda sin su familia, el gobierno debe buscar que crezca en un ambiente protegido, con felicidad, amor y comprensión.

Todas las niñas y los niños tienen derecho a una familia, ya sea que esté conformada por mamá y papá, abuelas, tíos o alguna persona adulta que les cuide y los quiera.

O papá y papá y mamá y mamá como las mamás de mi compañera Lucy de primer grado.

Porque es una necesidad de todas las niñas y niños tener una familia y crecer en un ambiente sano. Pero vas a continuar leyendo.



En la siguiente página dice: Imagina que vas de paseo con tu familia a un bosque.

a) *Escribe en tu cuaderno las cosas más importantes que deben llevar para satisfacer estas tres necesidades básicas: alimentación, salud, diversión.*

Para esta actividad, en una bolsa debes meter todas las cosas más importantes que te ayuden a cubrir tus necesidades básicas.

Aunque mejor hubiera sido estar en un bosque real.

Pero imagina que con una varita mágica viajaras a un bosque, cierra tus ojos por favor, ¡Abracadabra, pelos de rana, que aparezcamos en un bosque!

¡Qué increíble lugar!

En este bosque no hay nada, y necesitas cubrir tres necesidades básicas, necesitas hacer valer tus derechos: alimentación, diversión y salud.

¿Qué necesitas para cubrir tu primera necesidad y derecho? Alimentación, necesitas comida, algunas frutas y semillas que tengas.

Algunas manzanas que te ayudarán para alimentarte. ¿Qué haces para cubrir esta necesidad y el derecho a la diversión, el juego o como dijiste el derecho al esparcimiento?

Como por ejemplo el juego del lobo.

Jugaras en el bosque mientras el lobo no está, porque si el lobo aparece a todos nos comerá. ¿Lobo estas ahí?

Qué divertido juego.

Otro derecho, es el derecho a la salud. Ahora regresa del bosque, ¿Qué tal? ¿Cómo te fue?

Estuviste en el bosque y llevaste fruta para comer, un botiquín de emergencias que puedas necesitar y jugaste a “Lobo estas ahí”.

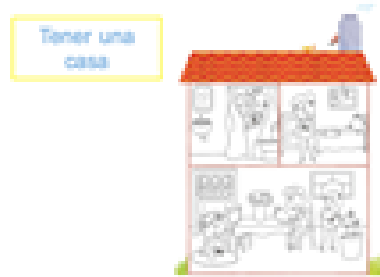
Qué bueno que llevaste todas esas cosas para cubrir las necesidades que surgieron y tus derechos.

Y aunque lo hiciste jugando en un bosque, en realidad, en tu vida diaria estas necesidades y derechos son muy importantes, porque al satisfacerlas, al atenderlas y al respetarlos, estas cuidando de tu persona.

Todas las personas deben satisfacer todas sus necesidades básicas y ejercer sus derechos:



Contar con una buena alimentación.



Tener una casa.



Crecer con una familia.



Jugar.

Como lo menciona tu libro.

Uno de los derechos de las niñas y los niños es jugar, pues les permite aprender a relacionarse con otras personas y tener contacto con el mundo y claro ¡es muy divertido!

Es muy importante que todas las niñas y los niños aprendan a conocerse, a conocer sus necesidades y sus derechos.

Porque son seres únicos y valiosos, debes aprender a quererte y cuidarte.

Para eso, es tan importante identificar tus características y cualidades, saber lo que te gusta, lo que no, en lo que eres muy buena, bueno y por supuesto, conocer todos tus derechos, porque esa es la única forma de practicarlos, exigir a las demás

personas que los respeten, y al mismo tiempo respetar los derechos de las demás personas.

Para que te quede más claro lee unas preguntas y su respuesta:

Un niño que está en su casa, comiendo una gran tortilla de maíz, frijoles, pollo, está ejerciendo su derecho a...

Está hablando del derecho a la alimentación sana. Es que todas las personas tenemos la necesidad básica de alimentarnos sanamente. Y ¿Cómo te alimentas? ¿Cuál es tu comida favorita?

Siguiente pregunta: *Una niña que está levantando la mano en medio de un salón está ejerciendo su derecho a...*

Su derecho a participar y también a expresar sus ideas libremente.

Una niña que está levantando la mano en medio de un salón está ejerciendo su **derecho a** ...



Es un derecho que todas las niñas y los niños deben ejercer y practicar.

Y lo deben hacer en la escuela, en la casa, en cualquier espacio en el que convivan con otras personas.

La pregunta es:



Las niñas y los niños que van al médico y al dentista para que revisen su estado de salud, están ejerciendo su **derecho a**...

Las niñas y los niños que van al médico y al dentista para que revisen su estado de salud, están ejerciendo su derecho a...

Ese es un derecho muy importante, además, es una forma en la que las personas adultas responsables de las niñas y los niños les cuidan y protegen.

Tienes derecho a la salud y es obligación de las personas que te cuidan respetar ese derecho.

Así que, aunque no te guste, de vez en cuando debes hacerlo, para estar segura de que estás sana, estás creciendo adecuadamente y que tus dientes están muy bien cuidados.

La pregunta dice así:



Las niñas y los niños que pasan tiempo con los miembros de su familia y realizan actividades juntas, están ejerciendo su derecho a...

Su derecho a vivir en familia. Ese derecho es muy importante, porque en la familia aprendes muchas cosas, tu familia te enseña a ejercer tus derechos.

La participación de todas y todos en la familia es fundamental. Con estas preguntas te permitió conocer cuáles son tus necesidades, derechos y cómo al ejercerlos te cuidas y cuidas a las y los demás.

Las niñas y los niños necesitan ser cuidados y protegidos por las personas adultas, pero también deben aprender a cuidarse a sí mismos, y conocer sus derechos es importante para cuidarse a sí mismos y exigir el respeto y cuidado por parte de las demás personas.

Justo cuando te aceptas tal y como eres, aprendes a ser mejores, como pájaro amarillo.

¿Quién es pájaro amarillo?

Pájaro amarillo es un pajarito que quería volar pero que por alguna razón no podía hacerlo, pero que logro recorrer todo el mundo, ¿Quieren conocer su historia y cómo pudo lograrlo?

- **Cuento pájaro amarillo. Autora: Olga de Dios.**

https://www.olgadedios.es/descargas/PajaroAmarillo_OlgadeDios.pdf

Qué bonito cuento, aprendiste que cada persona es única y por ello debes aprender a aceptarte, cuidarte, y quererte tal y como eres.

Aprendiste cuáles son tus necesidades básicas, también aprendiste que cada uno de nosotras y nosotros es único y que debes aprender a quererte, todos los días recuerda que eres una súper niña o un súper niño.

¿Y si escuchas un rap de tu amiga Carola donde te canta que siempre debes quererte como eres?

- **Rap Carola.**

<https://youtu.be/PDgLHA0-mYg>

¡Qué bonito canta Carola!

No olvides quererte y para ello hay que siempre cuidarte, cuida tu limpieza, tu alimentación y diviértete haciendo lo que más te guste.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://libros.conaliteg.gob.mx/>