

**Miércoles
08
de Septiembre**

Quinto de Primaria Formación Cívica y Ética

¡Protejo mi dignidad!

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 física 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 física y la de otras niñas, niños y adolescentes.

¿Qué hacemos?

Hasta ahora seguimos en casa para resguardar nuestra salud, pero eso no ha significado descuidar nuestro aprendizaje. Durante este tiempo de confinamiento ¿qué has aprendido para cuidarte? Nosotros estamos aprendiendo nuevos saludos, que no incluyen el contacto, pero sí la demostración de cariño que nos produce vernos.

Vamos a observar algunos de ellos, Observa el siguiente video del segundo 00:12 al minuto 01:06

1. Inventa un saludo nuevo.

https://www.youtube.com/watch?v=_Wi6SMJ8fsk

A mí me gustó mucho el saludo del apache.

En la clase pasada aprendimos que la integridad es la actitud de mantenernos completos.



La integridad es el conjunto de condiciones físicas, psicológicas y morales que le permiten al ser humano su existencia, nuestro cuerpo forma una unidad que necesitamos cuidar y mantener.

Además, aprendimos acerca del gran escudo que protege la integridad y dignidad de niñas, niños y adolescentes: los derechos humanos.

También hemos hablado de la dignidad humana. Para poder entender a qué se refiere esta condición, observa el siguiente video del segundo 00:50 al minuto 01:54

2. La dignidad humana.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zj0TrBCGIU&t=81s>

Ya que hemos escuchado lo que nos cuenta este video, ¿Qué puedes decir sobre el concepto de dignidad humana?

Es el valor que tienen las personas por el simple hecho de que son seres humanos.

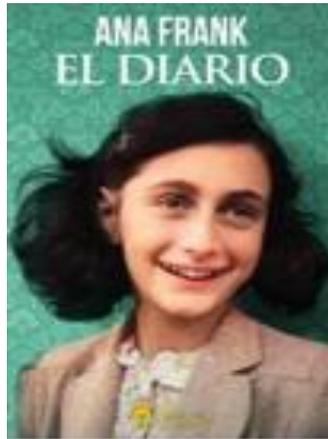
Un aspecto que llamó mi atención, fue que este valor es inherente al ser humano y por encima de todas las diferencias que nos hacen únicos e irrepetibles.

Las diferencias es lo que nos distingue y nos hace únicos y valiosos, pero esas diferencias no deben ser razón para tratar diferente y menospreciar a las personas. Recuerda que ser distinto, no significa ser mejor o peor.

Todas y todos poseemos dignidad, por el simple hecho de ser humanos, el reconocimiento a la dignidad de las personas, no siempre se ha practicado.

El reconocimiento a la dignidad humana de todas las personas sin importar su raza, sexo, posición social o cualquier diferencia, ha sido el resultado de duros episodios de la historia de la humanidad, como el holocausto en el siglo XX durante la segunda guerra mundial. Cuando la guerra terminó, fue brutal reconocer cómo se habían

pisoteado los derechos y la dignidad de pueblos enteros. La humanidad aprendió que se debía evitar que eso volviera a suceder.



Te invito a leer “El diario de Ana Frank” para saber más, y desde la perspectiva de una niña, lo que sucedió en ese periodo decisivo para el mundo.

Hay cuatro derechos fundamentales que acompañan la dignidad humana, el derecho a la vida, a la integridad de la persona, la prohibición de la tortura y la esclavitud.

Respetar los derechos humanos es parte esencial del reconocimiento de la dignidad humana. Recordemos que son como un escudo que nos protege.

Además, es importante saber que las emociones, están en el centro de nuestra integridad.

Hemos hablado de la integridad física, que corresponde a nuestro cuerpo, pero también existe la integridad emocional, y es que nuestras emociones estén equilibradas.

Es importante identificar las emociones que sostienen nuestras ideas y cómo guían nuestras acciones, por ejemplo, enojarse o estar triste puede afectar nuestro ánimo lo suficiente como para no tener ganas de jugar o hacer la tarea, o para hablarle mal a alguien que no lo merece.

Esto que estamos platicando, me recordó una vez que quise jugar con algunos compañeros de otro grupo durante el recreo, sin embargo no me dejaron jugar porque no era de “su grupo” eso me puso muy triste y el resto del recreo ya no tuve ánimo de jugar con nadie pese a que me invitaban.

Por lo que nos cuentas, en ese momento lastimaron tu integridad emocional, y muchas veces no sabemos cómo reaccionar ante las diferentes emociones que sentimos.

Hablando de la expresión de emociones, te invito a observar el siguiente video sobre este tema.

3. Aprende a expresar tus emociones.

<https://www.youtube.com/watch?v=f3jtXdpiMqw>

Es muy importante expresar las emociones sin lastimar a los demás, una forma de salvaguardar nuestra integridad emocional es así, expresando nuestras emociones.

El día de hoy, te daré una idea que te puede servir, construiremos nuestro “rincón de la calma”.

Este rincón puede estar en cualquier lugar, lo puedes construir donde lo necesites, incluso, cuando volvamos a clases presenciales, lo pueden hacer dentro del salón de clases.

El rincón de la calma tiene la finalidad de ser un espacio donde puedas dirigirte y sentir un poco de calma, seguridad y poder reflexionar sobre tus emociones.

Para este rincón, lo primero es buscar y ubicar un espacio tranquilo dentro de nuestro hogar o en nuestra escuela. Un lugar accesible a nosotros, donde sepamos que podemos sentirnos seguros.

Una vez ubicado ese sitio, podemos incluir una pelota antiestrés, que podamos apretar fuerte y liberar energía negativa.

También vamos a construir la botella de la calma: una botella que, al contemplarla, nos relaje y nos lleve a pensar en cosas buenas que nos hagan sentir bien, esta botella la pueden hacer ustedes mismos, con materiales reciclados o con lo que tengan a la mano, echen a volar su imaginación.

Algo que no puede faltar es el spray ahuyenta temores: Rocía tres veces y esto espanta los miedos y el estrés.

El más tierno objeto del rincón de la calma es sin duda el peluche abrazador: ayuda a sanar miedo, tristeza, enojo, y otras emociones; abraza el peluche y observa cómo se arrulla con tu respiración.

Y mi favorito es el frasco de las sonrisas: recuerda escribir todos los momentos de alegría y guardarlos para recordarlos cuando sea necesario.

Aquí podemos guardar las recetas de alegría del “emotiquín y bueno, con estos elementos podemos construir nuestro rincón de la calma. Si se te ocurren más elementos, puedes integrarlos, el objetivo es que te ayude a sentirte bien.

Recuerda que los pensamientos de confianza y respeto por nosotros mismos pueden ayudar a regular nuestras emociones, por cierto, ¿Cómo te fue con el espejo de las cualidades? Del que hablamos la clase pasada, ¿Ya incluiste más cualidades? ¿Cómo te sientes después de leer los papelitos?

¡A mí me encantó esa actividad! porque todos los días cuando me peino, leo mis cualidades, además mis papás me ayudaron a escribir más y las colocamos en mi libro de Formación Cívica y Ética, así me recuerda cuando estoy en mi clase que soy valioso.

¡Felicidades por realizar tu espejo de cualidades! Recuerda que esta actividad es permanente.

Sin embargo, la vida da muchas vueltas, y pueden ocurrir cosas que hacen que una idea se funde en el miedo, y que éste nos limite o impida actuar.

Cuando estamos super enojados, podemos cometer errores, como ofender a alguien que nos quiere.

Vamos a analizar las situaciones que aparecen en tu libro de texto de Formación Cívica y Ética de 5to grado en la página 16

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P5FCA.htm#page/16>

Te pido que en tu cuaderno realiza una tabla con tres columnas, en la primera anotas las acciones e ideas que llevaron a las personas a realizar dicha acción, en la segunda columna anotas las emociones que posiblemente sintieron, y en la última columna si se afecta o se cuida la integridad de la persona.

Vamos a analizar las situaciones de la página 16 y reflexionaremos acerca de las posibles emociones e ideas que pueden llevar a las personas a realizarlas.

La primera dice así: "Ofender a mi vecino".

Yo imagino que tuvieron algún conflicto y como no lograron solucionarlo, se desesperó y llegó a la agresión.

Tal vez esa fue la causa que originó tal agresión, y ¿Qué me dices de las emociones? ¿Qué te imaginas que sintió esa persona?

Indudablemente enojo.

Por eso es tan importante expresar de forma asertiva las emociones, para evitar lastimar a otras personas, entonces ¿Estás de acuerdo que las agresiones afectan la integridad de las personas?

Sí, porque las agresiones físicas o verbales dañan la integridad del vecino.

Recuerda ir llenando tu cuadro para que al final podamos compartirlo.

La siguiente situación es: "dar comida a una persona de escasos recursos".

Esta situación es muy bonita, ojalá muchas personas pudieran ponerla en práctica ¡como una cadena de buenas acciones! sería bonito, creo que aquí la solidaridad originó esta acción.

Preocuparnos por las personas que tenemos a nuestro alrededor es algo que todas y todos deberíamos hacer en la medida de lo posible y respecto a las emociones. ¿Qué podemos incluir?

Alegría, por ayudar a una persona.

Entonces esta situación NO afecta la integridad de la persona, al contrario la cuida.

Vamos con la siguiente situación.

La situación dice así: "Negar que rompí un vidrio", esas travesuras muchas veces suceden, ¿A qué nos puede llevar esta situación?

Una vez me sucedió eso, y la verdad a lo que me llevó fue a mentir por temor al regaño de mis papás, de eso fue hace mucho pero todavía me acuerdo.

Entonces la emoción que identificamos en esta situación es temor.

Esta situación, ¿Afecta o cuida la integridad personal?

Te pido que respondas y lo anotes en tu cuadro.

Vamos a revisar cómo llevamos el cuadro hasta este momento:

ACCIONES E IDEAS	EMOCIONES	INTEGRIDAD
Conflicto, desesperación, agresión.	Enojo.	Afecta la integridad.
Solidaridad.	Alegría.	Cuida la integridad.
Temor al regaño de papás.	Temor.	¿?

Como puedes ver, en el cuadro aparecen algunas de las ideas que comentamos hace unos momentos, recuerda enriquecerlo con tus ideas.

A veces se puede tener miedo de reconocer un error o aceptar una responsabilidad, pero es importante saber que cuando eres niña, niño o adolescente, puedes contar con el apoyo de las personas que te rodean y te quieren y que esas personas, van a apoyarte para lograr tu bienestar.

Así que procura que esas personas sepan cómo te sientes y qué necesitas, podemos aprender a expresarnos y también a escuchar.

Para finalizar nuestra sesión realizaremos una última actividad: en una hoja de tu cuaderno elabora un esquema como el siguiente:



En el centro escribe tu nombre y en el círculo exterior anota los nombres de las personas que te pueden proteger o defender en tu casa, escuela y comunidad.

Resalta con un color el nombre de aquellas personas que, con su sola presencia, te hacen sentir seguridad y confianza, personas a las que puedes recurrir cuando lo necesites y que te tratan con respeto y dignidad.

Si te es posible, comparte este esquema con tus compañeras y compañeros, ya sea de forma virtual o si las condiciones lo permiten, de forma presencial y coméntalo en plenaria, o consévala para ti, para que recuerdes que tienes un círculo de ayuda a tu alrededor.

Cuidarnos es una tarea que nos corresponde, pero también tenemos la posibilidad de solicitar la ayuda de otras personas para proteger nuestra integridad, o defendernos, cuando sea necesario.

¡Recuerda cuidar y proteger tu integridad y dignidad personal!

El Reto de Hoy:

Te invito a concluir el cuadro con el resto de las situaciones que aparecen en la página 16 de tu libro de texto de Formación Cívica y Ética.

¡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>