

**Martes  
08  
de marzo**

## **Primero de Primaria Formación Cívica y Ética**

*Comunico mis ideas, sentimientos y necesidades.*

**Aprendizaje esperado:** *expresarás honestamente y con respeto tus ideas, sentimientos, deseos, necesidades e intereses ante un conflicto y escucharás a las demás personas.*

**Énfasis:** *expresarás y escucharás ideas, sentimientos y necesidades en un conflicto con las personas con las que convives.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a expresar de forma honesta y con respeto tus ideas, sentimientos y necesidades ante un conflicto y escucharás a las demás personas.

### **¿Qué hacemos?**

Para esta sesión necesitarás tu libro de Formación Cívica y Ética de Primer Grado.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/PIFCA.htm?#page/62>

Para iniciar la sesión, ¿Qué te parece si juegas un poco?

El juego se llama: Adivina cómo me siento.

¿Cómo se juega?

Pide a mamá, papá o hermanos con los que convives en casa que jueguen contigo.

Uno de los participantes se pondrá una cinta en la cabeza, cada cinta tiene escrita una emoción o sentimiento, las otras personas deberán describir situaciones que generen esa emoción o sentimiento. El juego es que la persona que tiene la cinta en la cabeza, adivine de qué emoción o sentimiento se trata ¿Estás listo?

Tú quieres ser el primero en adivinar.

Adelante, tu mamá se encargará de colocarte una cinta en la cabeza con la palabra de la emoción que vas a adivinar y una imagen alusiva.

¡Ponte muy listo (a) empieza ya!

Imagina, si a un niño en el recreo le quitan su pelota, ¿Cómo piensas que se sentiría?

¡Enojado, enojado!

Has acertado, si a ti te quitan algo que te pertenece eso te hace sentir ¡enojado!

Que continúe otro participante, el turno le corresponde a tu hermana o hermano.

Le colocas también una cinta en la cabeza con la palabra "Triste" escrita y una imagen alusiva.

Ahora puedes dar un ejemplo sobre una situación en la que tu hermana o hermano se pueda sentir así.

Por ejemplo: En una ocasión no te dejaron jugar con tus juguetes porque no quisiste hacer la tarea y eso te hizo sentir ... triste.

¡Acertaste, es el sentimiento correcto!

Ahora es turno de otra persona. Le colocas una cinta en la cabeza con la palabra y la imagen: temor.

¿Qué ejemplo puedes dar? Es algo difícil, pero...

Mamá te ayuda, ¿Recuerdas la ocasión que tiraste el celular de tu papá?

Uy sí, claro que lo recuerdas, aquel día tenías mucho... Ay casi lo digo, sólo de pensar cómo reaccionaría tu papá se te vuelve a poner la piel chinita.

Era miedo, ¿Tenías miedo?

¡Pues cómo no! Sí te da un poco de miedo, saber cómo iba a reaccionar tu papá cuando se diera cuenta que habías tirado su celular por accidente.

Te das cuenta cómo lo que sientes, no sólo se refleja en tu cara, sino en tu cuerpo también, hasta la piel se te eriza, pero ¿Qué pasó después?

Tu papá vio su celular en el piso y estabas al lado, pero te veías muy angustiado, y entonces te pregunta, ¿Qué te pasa? ¿Estás bien? pero no quieres decir nada.

Después te animas y le dices que te da miedo contarle lo que había pasado, pero que tenías que decirle la verdad.

Entonces le cuentas que, al mover sus libros, tiraste por accidente su celular, pero al celular no le había pasado nada.

¡Recuerdas que sentiste un alivio enorme!

Por supuesto, porque lo importante es que dijiste la verdad de lo que había pasado y de cómo te habías sentido.

Es natural que cuando tienes un conflicto sientas tristeza, miedo o incluso enojo.

Pero eso va a depender de lo que haya ocurrido y de cómo le haga sentir a cada quien, porque recuerda que los seres humanos somos únicos y cada quien siente de diferente manera. Es sano que expreses tus emociones.

Es muy importante que expreses cómo te sientes y sobre todo que no lo hagas de manera violenta.

Esto que pasó seguro te recuerda la sesión anterior, en donde aprendiste a identificar conflictos.

Pues ahora vas a aprender a expresar tus ideas, sentimientos y necesidades ante un conflicto.

¿Sabes qué significa expresar?

Quiere decir que comunicas a otras personas tus ideas, sentimientos o emociones, es decir, dices cómo te sientes, qué es lo que piensas o qué necesitas.

¿Te parece si escuchas a niñas y niños de primer grado quienes te hablan de los conflictos, la comunicación y la resolución no violenta de éstos?

Siempre aprendes algo nuevo al escuchar a las niñas y los niños.

Es muy importante lo que las niñas y los niños como tú expresan sobre los conflictos, te comparten sus ideas, sentimientos y emociones.

Y es que justamente lo importante de comunicar tus ideas, emociones y sentimientos en un conflicto es que la otra persona puede tratar de entender cómo te sientes, y si la otra persona hace lo mismo pues tú también puedes tratar de entender cómo se siente.

Porque así puedes resolver el conflicto de una forma no violenta.

En efecto, si no expresas tus ideas, emociones y sentimientos, pues cómo va a adivinar la otra persona qué estás pensando y sintiendo, ¿Verdad?

¿Entiendes por qué es tan importante expresarte?

Lo estás entendiendo y sobre todo estás pensando en algo que te sucedió y que tal vez hubiera sido distinto si hubieras comunicado lo que estabas sintiendo y pensando en ese momento.

¿Por qué no lo cuentas? ¿Cuál fue la situación?

Te invito a leer la siguiente historia de un niño de primaria que te comparte su experiencia con su mamá.

*“El otro día fui con mi mamá a un bosque, la verdad no me acuerdo muy bien por dónde, fui a sembrar un árbol.*

*Y estuvo muy bien porque es una buena acción, pero es que mi mamá casi no me dejó hacer nada, pensó que no sabía cómo hacerlo.*

*¡Y no le dije nada!*

*Sólo hice lo que ella me pedía, pero a mí me hubiera gustado muchísimo hacer el hoyo para el árbol, ponerle abono, hacer la cerca para protegerlo.*

*Entonces, ¿Qué hice?*

*Pues sólo le pasé el arbolito, era pequeño y lo aguanté sin ningún problema.*

*¿Y cómo me sentí?*

*Sentí algo extraño en el estómago, no era enojo, es que no sé qué era, nunca me había sentido así.”*

En ocasiones se dificulta saber qué estás sintiendo.

Pero lo mejor es decirlo, aunque no sepas muy bien qué es. Parece que el niño de la historia no se siente muy bien con esa situación, porque está un poco triste.

Él quería hacer otras cosas y aún quiere.

¿Por qué no le dice a su mamá lo que piensa y cómo se siente con esta situación?

Seguro que ella lo entiende y le propone alguna solución.

Pues tal vez sea lo mejor, porque la próxima semana va a ir a regar el arbolito, así que tendrá otra oportunidad para sembrar otro más.

Qué bueno que en esta sesión se habla de la importancia de comunicar y expresar tus ideas, emociones y sentimientos.

Porque así puedes resolver una situación que te ponga triste como en la historia.

A veces no sabes muy bien cómo te sientes y que no habías tenido esa sensación antes.

Lo que pasa es que cada situación que enfrentas, de cierta forma es nueva, es decir, no se parece a situaciones anteriores, así que tus emociones, sentimientos e ideas también son distintas y en ocasiones nuevas.

¿Qué te parece, si para que sigas aprendiendo sobre las ideas, emociones y sentimientos y cómo expresarlos en un conflicto, juegas memorama?

¡Seguro te diviertes mucho con este juego de mesa!

Bueno, fíjate bien qué material necesitas para jugarlo y cómo se juega: Aquí tienes un tablero con las tarjetas. En cada tarjeta hay una idea, una emoción, un sentimiento o una situación, lo que debes hacer es que, por turnos, cada uno de los participantes voltee una tarjeta e identifique de qué se trata, luego, debe voltear otra tarjeta, ver si forman una pareja y decir por qué.

Pide a tu mamá, papá o hermanos, que participen en este juego tan divertido y no olvides que por la situación que existe de pandemia por COVID, se deben seguir todas las medidas de seguridad e higiene necesarias para estar bien tú y tus familiares.

Te muestro un ejemplo de cómo se juega con la ayuda de la familia Domínguez y el pequeño Jorge que cursa primero de primaria como tú:

A Jorge lo acompaña su Papá y su hermana mayor Elena.

¿Quién empieza primero?

Adelante, Jorge quiere ser el primero.

Ah, las tarjetas tienen números, para que digan el número de la tarjeta que quiere voltear y de ser necesario su Papá le puede ayudar.  
¡Ya pueden empezar!

*Jorge: La tarjeta 1.*

*Papá: Voltea la tarjeta 1. En ella aparece la frase: Esto no es justo.*

*Jorge: Ahí dice "Esto no es justo". La otra tarjeta que quiero que voltees Papá es la 5.*

*Papá: Voltea la tarjeta 5. En ella aparece una imagen de un niño llorando.*

*Jorge: Pues creo que las tarjetas no forman una pareja.*

*Papá: Voltea ambas imágenes.*

*Ahora es turno de Elena: Yo quiero la tarjeta 5, en donde está el niño llorando y la tarjeta 3.*

*Papá: Voltea ambas tarjetas. En la tarjeta 3 aparece la palabra: Tristeza.*

*Elena: Creo que estas tarjetas sí forman una pareja. A veces, un conflicto nos puede hacer sentir muy, muy tristes y lloramos.*

*Jorge: Ah sí, por ejemplo, cuando yo discuto con mi mejor amigo, algunas veces me pongo muy triste y me dan ganas de llorar.*

*Papá: Creo que llorar es una forma de expresar nuestras emociones y sentimientos, ¿Verdad?*

*Elena: Así es, es una manera de expresarnos y tenemos derecho a hacerlo. Las otras personas, al ver esta expresión, seguramente pensarán que algo nos sucede.*

*Jorge: Ah, y pueden apoyarnos para que dejemos de sentirnos tristes, ¿Verdad?*

*Elena: Así es.*

*Papá: Bueno, ahora es mi turno. Quiero la tarjeta 1, en donde aparece la idea "Esto no es justo". Y voy a voltear la tarjeta 4.*

*Papá voltea la tarjeta 4 y aparece una imagen en donde dos niños se burlan de otro, el niño del que se burlan parece muy agobiado.*

*Papá: Aquí vemos que este niño al parecer no se siente muy bien, porque los otros dos lo están molestando ¡Eso no es justo!*

*Elena: ¿Qué habrá pasado?*

*Jorge: Yo creo, como dice mi Papá que están molestando al niño que va enfrente.*

*Papá: Bueno, lo cierto es que cuando expresamos las ideas, como decir que lo que está pasando es injusto, la otra persona puede reflexionar y tal vez, darse cuenta que la situación, sí es injusta.*

*Jorge: Las tarjetas que quedan son la 2 y la 6.*

*Papá: Voltea ambas tarjetas y en la 2 aparece la frase: Me siento muy preocupada, y en la 6 una imagen alusiva.*

*Jorge: Pues creo que sí forman una pareja, y con esto, ¡Terminamos el memorama! Muchas veces los conflictos nos hacen sentir muy preocupados, tal como se ve la niña de la imagen, lo mejor es decir cómo nos sentimos y por qué.*

*Así puedes jugar en casa con tu familia como la familia Domínguez y Jorge.*

*Como en el ejemplo del celular cuando lo tiraron por accidente, estaba muy temeroso y también preocupado por la reacción del papá.*

Son sentimientos y emociones que tal vez no te gustan, pero que son parte de tu forma de ser. Así que lo mejor es conocerlas, identificarlas y saber expresarlas.

Las emociones que más te gustan son la alegría, la felicidad, te encanta reír con tus amigas y amigos.

Todas las personas experimentan a lo largo de su vida muchas emociones, sentimientos y por supuesto que tienen muchas, muchas, muchas ideas.

Qué importante lo que se ha dicho. No hay que olvidarlo.

¡Woow, sí que son muchas emociones!

Así es, expresar lo que sientes en alguna situación de desacuerdo te ayuda a poder manejar tus emociones y a que otros te comprendan.

Ante un conflicto es importante que no te quedes callado, no te guardes lo que sientes y piensas: ¡COMUNÍCALO!

Recuerda, primero debes tranquilizarte, y después expresarlo de manera clara con respeto, y sin agredir u ofender a los demás.

Para aprender más sobre el tema puedes responder algunas preguntas que se encuentran en tu libro de Formación Cívica y Ética de Primer Grado en las páginas 72 y 73 (si aún no sabes leer pide ayuda a tu mamá o papá para que te las lean).

Observa la siguiente imagen. ¿Puedes ayudar a describir la imagen, por favor? Anótalo en tu cuaderno.



Puedes observar a 3 niños, armando algo, tienen por ahí unas figuras y al parecer papel, y otra niña corriendo atrás de ellos, parece que les tiraron o rompieron algo.

Justo eso pasó, los niños manifiestan diversas emociones, porque se presentó un conflicto.

Pero, ¿Qué habrá pasado? ¿Cuál será el conflicto?

Al parecer les rompieron un trabajo de la escuela, creo que es una maqueta o algo así, porque hay varias cosas regadas por todos lados.

Aparte los niños se ven con muchas muecas, ¿Cómo piensas que se hayan sentido?

El niño de la playera a rayas se ve muy enojado, hasta está moviendo sus brazos.

Es cierto, y el niño de lentes se ve que está triste.

Sí y la niña se ve que está sorprendida por lo que acaba de pasar.

Como te das cuenta tanto la niña, como los niños, expresaron sus sentimientos o emociones de manera diferente. Uno estaba enojado y expresó su emoción con su cara y moviendo las manos, otro triste y expresó su emoción al tener sus ojos cerrados y su boquita para abajo y la niña estaba sorprendida, tanto que llevó las manos a la boca y agrandó los ojos por lo que acaba de pasar. Esto es porque cada quien expresa sus sentimientos de manera diferente. Ahora observa las imágenes de la pág. 73.



Si fuera tu maqueta la que se rompió, ¿Cómo te hubieras sentido?

Te hubieras sentido enojado, la verdad, porque la habrías hecho con tus amigos y al final todo tu trabajo se destruyó.

¿Qué les hubieras dicho a los demás niños y niñas?

Que no estaba bien que corrieran en el espacio donde estaban haciendo la maqueta.

¿Y qué les pedirías?

Les pedirías que te ayudaran a construir nuevamente la maqueta.

Y si tú fueras quien iba corriendo.





Te hubieras sentido triste por haberles tirado su maqueta, ¿Te hubieras quedado callado o llorando?

Es importante decirle a los demás cómo te sientes y qué fue lo que pasó.

En un conflicto es conveniente decirle a los demás cómo te sientes, pero también aprender a escuchar, siempre de manera honesta y con respeto hacia los demás y hacia ti mismo.

Antes de que termine esta sesión quiero preguntarte, ¿Para qué sirve comunicar las emociones ante un conflicto?

Te comparto unas respuestas de algunas niñas y niños de primero de primaria:

*Laura una niña de primer grado como tú dice que es fundamental aprender a manejar las emociones para no lastimar a los demás o a nosotros mismos.*

*Y Jorge comenta: Aunque también es importante comunicar tus ideas y aprender a escuchar a los demás.*

Sí, así como conocer que cada quien tiene emociones y sentimientos diferentes ante un conflicto, pero que al momento de escuchar o comunicar tus ideas, éstas siempre deben estar basadas en el respeto.

Qué te parece si observas el siguiente video en el cual vas a aprender un poco más acerca de la importancia de expresar tus emociones.

### **1. Video. Aprende a expresar tus emociones.**

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

Si alguna vez sientes nervios, miedo o enfado, o te cuesta decir lo que sientes, ¿Habría alguna forma de reconocerlo?

Porque a veces por más que quieres expresarte, ¡Qué trabajo cuesta!

Cuando eso pase, debes tranquilizarte, una buena forma de lograrlo es aplicar la técnica: soldado, muñeco de trapo, es decir, cuando yo diga soldado deberás ponerte tan firme como puedas y cuando diga muñeco de trapo deberás aflojar el cuerpo lo más que puedas.

Te ayuda a poder relajarte, al dejar entrar y salir aire a tu cuerpo de manera pausada, hace que entres en un estado de paz y puedas pensar de manera más clara.

¡Es una buena acción para tranquilizarte!

## **El reto de hoy:**

Ante un conflicto no te lo guardes, manifiesta cómo te sientes y escucha a los demás, recuerda siempre basándote en el respeto.

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/20/PIFCA.htm>