



# Formación Cívica y Ética

Primer grado



# Me conozco, me valoro y me cuido

Observamos

SESIÓN 1

Mis ideas,  
sentimientos, deseos  
y necesidades



Como seres **humanos**, cada uno somos únicos y valiosos. Nos **distinguimos** de los demás por nuestra forma de pensar, de expresar emociones y de comportarnos.

-  1. Lee la siguiente historia:

Soy Ameyalli.  
Expreso mis ideas en mi salón de clases.

Quiero tener amigos y aprender mucho en la escuela.



Me siento feliz cuando paseo con mi familia.



2. Ahora, crea tu propia historia.

- Escribe o dicta a tu maestra o maestro las cosas que te hacen **único** y **especial**. Trata de que no sean las mismas de la historia de Ameyalli.
- Haz un dibujo que complete lo que escribiste.



Cuando tengo hambre, como los alimentos que prepara mi familia.

3. Comparte con tus compañeros del grupo tu historia •

# Lo que necesito en mi vida cotidiana

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

Para vivir debemos **satisfacer**  
nuestras necesidades básicas, como  
alimentarnos, tener una casa, **crecer**  
con una familia y **jugar**.



1. 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 y diversión.**



- b) Compara tus respuestas con las de tus compañeros y revisen en qué se parecen o en qué son diferentes las necesidades.
- c) Comenten por qué es importante contar con esas cosas para satisfacer las necesidades básicas •

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!

# Soy único y me quiero

Para reconocernos como seres únicos y **valiosos** hay que aprender a identificar nuestras características y **cualidades**.



1. En parejas, miren la fotografía y comenten las preguntas:

- ¿Qué características hacen a la vez únicos y valiosos a los niños de la fotografía?
- ¿Qué cualidades comparten?





## 2. ¡Ahora te toca a ti!

- a) Con los materiales que tengas disponibles, pueden ser hojas de reúso o una caja de cartón, traza tu silueta para hacer un dibujo de ti mismo en tamaño real.
- b) Agrega a tu dibujo las características y cualidades que te hacen una **persona** única y especial:

- › Las actividades que realizas en tu vida cotidiana.
- › Los temas de los que te gusta hablar.
- › Lo que te hace sentir feliz, enojado o triste.
- › La forma como te cuidas y te demuestras amor a ti mismo.

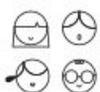
- c) Escribe las características en una hoja blanca, recórtalas y pégalas alrededor del dibujo.
- d) Presenta tu dibujo ante tu grupo y habla de las cosas que te gustan de ti y te hacen ser único y especial ●

➤ Al **reconocernos** como seres únicos, también nos damos cuenta de que somos distintos a otras personas: **aceptar** nuestras semejanzas y **diferencias** nos permite querernos y querer a los demás tal como son.



## Me cuido

Al **reconocer** que eres único y valioso te das cuenta de que puedes **aportar** mucho a tu comunidad, a tu familia, a tu escuela y a tus amigos; y también sabes que debes cuidarte por tu propio **bienestar** y el de los demás.



1. Lean el siguiente caso:

Andrés viajó con su familia a Durango para visitar a sus abuelos. Hace mucho frío en el lugar al que fueron.

2. Respondan lo siguiente en su cuaderno:

- ¿Qué necesita Andrés para **protegerse** del frío?
- ¿Qué puede ocurrirle si no se abriga?
- ¿Qué harías en el lugar de Andrés?





### 3. Reúnete con tus compañeros.

- a) Dialoguen acerca de la **importancia** de cuidarse a sí mismos en las actividades que realizan en la **vida** cotidiana.
- b) Elaboren un cartel con ideas de cómo pueden cuidarse y **evitar** accidentes en la escuela, en la casa y en su colonia.

- ☺ 4. ¡Haz un compromiso contigo!
- a) En una hoja escribe una carta en la que te **comprometas** a cuidarte a ti mismo •



¿Cómo cuidar tu salud?  
Ve el video [Actividad física y alimentación.](#)  
<https://bit.ly/2Vafaq8>

### ➔ CAPACIDADES EN ACCIÓN

#### Cuidar de ti mismo

Observa e identifica en tu escuela las señales que te orientan para protegerte en caso de:

- ▶ Incendio
- ▶ Temblor
- ▶ Caídas

Ahora, ¡sigue esas indicaciones para mantenerte seguro!