



¡Así como la vida educa  
la educación da vida!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040

 Educación





## Formación Cívica y Ética. Segundo Grado

La participación ciudadana es uno de los pilares de la democracia, por eso todos debemos fortalecerla para mejorar las condiciones de vida en donde además se respete la dignidad y los derechos humanos.

**Re**crea  
Educación para refundar 2040



60  
minutos

Secundaria

## FORMACIÓN CIVÍCA Y ÉTICA

EJE : Persona ética y ciudadanía.

TEMA : Principios y valores de la democracia.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Establece relaciones entre los componentes de un gobierno democrático y la importancia del respeto y ejercicio de los derechos políticos, sociales y culturales de los ciudadanos.

¡Para  
Iniciar!



Para el logro de este aprendizaje es importante identificar los conceptos que aún no conoces, te sugerimos hacer un glosario de las palabras desconocidas y ponerte, *¡manos a la obra!*

## ¿Qué queremos lograr?

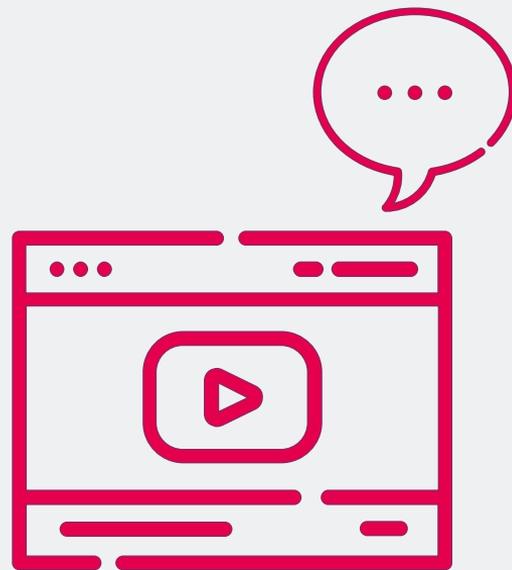
Reconocer la importancia de la participación ciudadana en una sociedad democrática

## ¿Qué temas conoceremos?

- Democracia
- Derechos políticos, sociales y culturales

## ¿Qué necesitamos?

Recuerda que tu cuaderno, libro de texto, tu computadora, internet, y sobre todo tu familia, serán de gran utilidad en la construcción del aprendizaje permanente.



¡Para  
Iniciar!



## Actividad 1

Comenta con los integrantes de tu familia respecto a las siguientes preguntas:

- 1.- ¿ Quiénes participan en las labores de limpieza y cuidado del hogar ?
- 2.- ¿ Qué tareas realizan los hombres y qué labores realizan las mujeres ?
- 3.- ¿Quién (es) aportan los recursos económicos para el sostenimiento de la familia?
- 4.- ¿ Quién los administra?
- 5.- Cuando es necesario tomar decisiones ¿ quiénes participan? ¿Cómo lo hacen?

## Actividad 2



En familia y de manera democrática determinen reglas de sana convivencia, donde se establezcan derechos y obligaciones de cada integrante .

En tu cuaderno realiza una tabla con los días de la semana y los nombres de los integrantes de la familia.

Anota en ella las actividades que acordaron realizar cada uno.

## Actividad 3

### DERECHOS HUMANOS



Todos los seres humanos tenemos derecho a una vida digna, es decir, a la educación, a un desarrollo físico y psicológico pleno. Con ese fin la ONU proclamó, la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Investiga en tu libro de texto sobre el tema o bien usa la red de internet.

- Investiga la fecha de la Declaración de los Derechos Humanos y alguno de ellos.
- ¿ Que importancia tuvo la Revolución Francesa con respecto a los Derechos Humanos ?

## Actividad 4



**Investiga en los medios de comunicación a tu alcance, noticias donde se esté negando el ejercicio de derechos a personas y grupos como libertad, justicia, igualdad y responsabilidad.**

**Comenta con tu familia ¿De qué manera podría haberse evitado la violación a ese derecho ?**

## Ideas para la familia



En familia te recomendamos ver la película: **MILAGRO EN LA CELDA NÚMERO 7**, en alguna plataforma de tu elección.

Al finalizar comenta con tu familia los Derechos violentados y los valores que se pueden rescatar de esta historia.

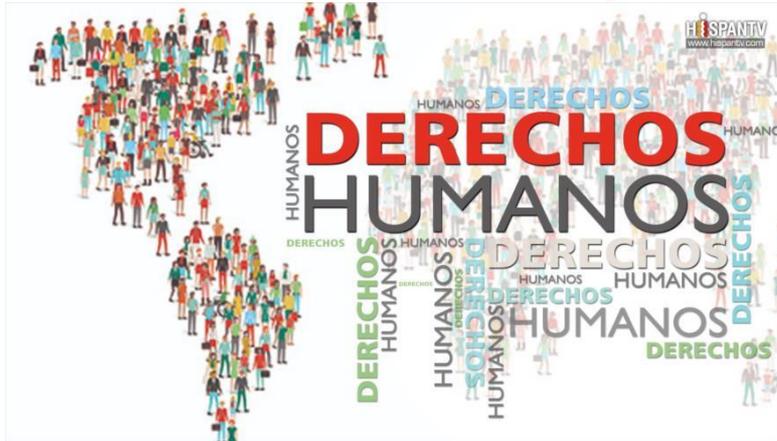
## Para finalizar

Resuelve la siguiente sopa de letras con conceptos y algunos Derechos Humanos que aprendiste el día de hoy.

E	Q	U	I	D	A	D	A	S	O	L	I	D	A	R	I	D	A	D	B	D	
A	F	D	F	G	G	H	S	S	O	C	I	E	D	A	D	F	G	S	F	R	
B	L	I	B	E	R	T	A	D	E	R	E	C	H	O	S	J	S	A	F	P	
F	R	G	F	N	G	C	J	M	F	D	S	A	O	F	D	S	A	K	S	F	
D	W	U	R	E	D	O	U	D	O	F	G	H	M	A	L	T	R	A	T	O	
R	Q	A	A	R	W	M	S	W	D	R	R	A	S	O	I	Z	W	E	S	O	T
S	A	L	S	O	P	P	T	A	C	A	D	S	F	U	X	S	S	E	L	R	
H	S	D	D	Q	O	R	I	S	L	M	S	D	O	Y	C	F	P	L	E	O	
S	K	A	Q	A	I	O	C	X	D	U	F	F	B	T	V	T	E	O	R	L	
G	H	D	W	S	U	M	I	C	R	J	D	G	I	R	B	Y	T	T	A	L	
S	F	T	E	D	Y	I	A	T	E	E	G	H	A	E	N	E	O	G	N	F	
A	D	M	R	F	T	S	S	E	S	R	L	J	Q	W	J	D	G	T	C	A	
D	R	G	T	G	H	O	D	F	P	E	M	A	C	H	I	S	M	O	I	C	
F	F	E	M	I	N	I	S	M	O	I	G	P	C	A	Z	C	T	Q	A	E	
S	A	N	Y	G	G	H	I	A	N	Z	F	U	G	I	G	G	R	W	N	O	
A	A	B	F	E	Q	R	K	Ñ	S	X	A	G	R	F	O	R	R	R	I	M	
F	E	V	D	D	A	F	O	S	A	C	W	T	Y	I	G	N	D	E	M	G	
G	E	C	G	D	U	H	O	M	B	R	E	R	U	D	D	H	E	Y	O	W	
T	E	X	H	F	Y	I	T	H	L	B	R	E	T	P	P	A	Z	U	A	T	
T	R	Z	X	T	G	O	G	Y	E	N	T	A	Y	Ñ	Y	D	D	R	Y	F	

- EQUIDAD
- GENERO
- LIBERTAD
- AMOR
- JUSTICIA
- IGUALDAD
- DERECHOS
- HOMOFOBIA
- SALUD
- MALTRATO
- SOLIDARIDAD
- RESPETO
- GOLPES
- VIOLENCIA
- TOLERANCIA
- COMPROMISO
- RELACIÓN
- RESPONSABLE
- MACHISMO
- FEMINISMO
- HOMBRE
- SOCIEDAD
- PAZ

Qué aprendimos...



Para saber qué aprendiste contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendiste de eso que más te gustó?
- ¿Cómo lograste aprender lo que aprendiste? ¿Qué pasos seguiste?
- ¿Lograste expresarte con tu cuerpo para las actividades propuestas ?
- ¿Qué descubriste de ti al realizar las actividades?
- ¿Piensas que ya puedes defender tus derechos como persona?

# Anexos

## Ejercicios para disminuir la Ansiedad durante el COVID-19

### Identifica tus emociones

Debido a la constante exposición a noticias, es **normal** que puedas sentir:

Miedo Frustración Falta de control Soledad Angustia

### Autocuidado

1. **Desconéctate** de las noticias y redes sociales

2. Realiza una **agenda de hábitos**

- > Higiene
- > Alimentación
- > Descanso
- > Recreación

3. **Proyéctate**

¿Qué estarás haciendo en diciembre de 2020?

4. Haz una lista de **personas importantes** para ti y mantén contacto virtual con ellas



### Plan de contingencia

Define pasos a realizar en caso de emergencia; aumentará tu **sentido de control**:

- Finanzas
- Medicamentos
- Conocer síntomas COVID-19
- Plan de compras: Artículos esenciales

### Vida diaria

> ¿Qué actividades te hacen **sentir bien**? Haz una lista

Escoge **una actividad** para hacer en el día

> Realiza ejercicios de **relajación**

- 6 seg. inhalación
- 3 seg sosteniendo aire
- 9 seg exhalación

Cuando hay un evento que pone en riesgo nuestra salud, es **normal** entrar en un **desequilibrio emocional**.

Si estás realizando **aislamiento social**, tu mente y cuerpo tienen que adaptarse al **cambio de rutina**.

