



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la **vida educa**
la **educación da vida!**

Recrea
Educación para reñudar (2014)



Educación





Secundaria

FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA

Primer grado de Secundaria

FICHA DIDÁCTICA

Semana del 7 al 11 de agosto de 2020

Abre con esta frase en esta tercera semana de reforzamiento, la cual te invito a leer nuevamente cada que la necesites



***Quiero tomar
decisiones
inteligentes.***

Recuerda.....

- Los aprendizajes que veas en esta ficha didáctica son para reforzar conocimientos, los cuales puedes reafirmar a través del programa televisivo.



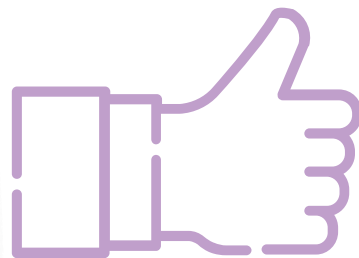
Temas a desarrollar

Aprendo a decidir sobre mi persona.

- Diferentes maneras de poner atención a las situaciones para tomar la mejor decisión.

Nuevos sentimientos y emociones.

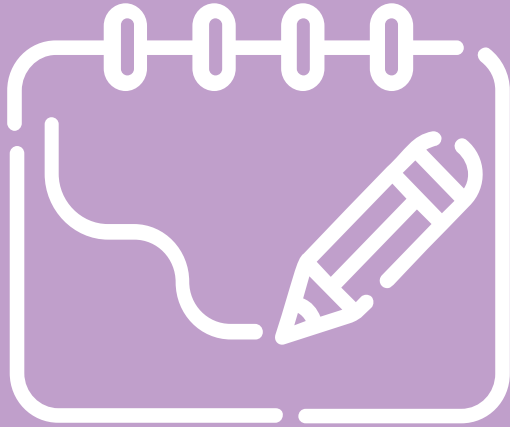
- Conocer la manera en que se puede responder con tranquilidad ante una situación de estrés o conflicto.



Objetivo:

Desarrollo de
habilidades para la
vida

Sesiones



- 1.- Presto toda mi atención.
- 2.- Mantener la calma.

PROGRAMAS A ABORDAR

Sesión 1

De la barra de programación

1º de secundaria, semana 3

Martes, nombre del programa:

“Presto toda mi atención”

<https://youtu.be/uBKfrUiCFTA>

Sesión 1

De la barra de programación

1º de secundaria, semana 3

Jueves, nombre del programa:

“Mantener la calma”

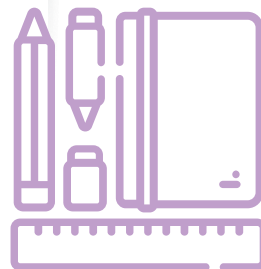
<https://youtu.be/QxGXX3UH1tw>

¿Qué queremos lograr?

Se espera que durante las actividades que lleves a cabo en esta ficha de trabajo, conozcan las diferentes maneras de poner atención a la situaciones para que tomes a mejor decisión, para lo que es necesario que respires, escuches y observes.

Sesión 1

- Presto toda mi atención.



¿Qué necesitamos?



Lista de materiales que necesitarás:

- ❑ **Cuaderno**
- ❑ **Colores**
- ❑ **Lápiz**
- ❑ **Sacapuntas**
- ❑ **Diccionario**
- ❑ **Libro de sexto grado.**

Sesión 1

¡Para Iniciar!



- **Observa y lee la siguiente imagen.**

- **Ahora responde en tu cuaderno:**
- **¿qué significa para ti esta frase?**

•



Si dominas lo que sientes,
estas capacitado para
tomar decisiones correctas.

¡A Trabajar!



“Con el apoyo familiar,
siempre hay mejores
resultados”



Actividades

1.- Invita de manera mas atenta a dos miembros de tu familia mayores de edad a observar la misma imagen y hazles la misma pregunta, la cual tu ya respondiste previamente en tu cuaderno:

¿qué significa para ti esta frase?

2.- Ahora, anota en tu cuaderno lo que significó está frase para ellos y el ¿por qué?

3.- Enseguida comparte tu respuesta, que ya tienes previamente y solicita que por favor te ayuden a complementarla.

4.- Finalmente agradece el apoyo a los miembros de tu familia que te ayudaron en esta actividad.





“Con el apoyo familiar, siempre hay mejores resultados”

De manera personal responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 5.- ¿Anteriormente habías hablado con tus familiares sobre este tema?
- 6.- ¿Sus repuestas fueron semejantes a la tuya?
- 7.- ¿Qué diferencia encontraste en sus respuestas, comparándola con la tuya y a que crees que se deba?

Nota: Esta actividad ayuda a involucrar a los miembros de la familia a orientar a los más pequeños sobre que deben tomar en cuenta antes de tomar una decisión, fortaleciendo así la corresponsabilidad familiar.

Observa el video: “Presto toda mi atención”

Lo encuentras en la barra de programación de 1° de secundaria, semana 3, Martes 8 de septiembre.

Conocerás las diferentes maneras de poner atención a las situaciones para tomar decisiones.

“Pon atención en respirar, escuchar y observar lo que veas en los videos”

8.- Hacer el ejercicio de respiración que se guía en el video y responder la siguiente preguntas en tu cuaderno:

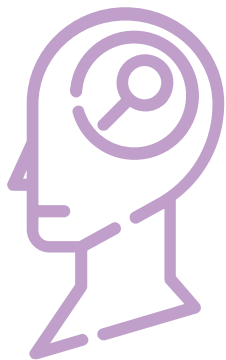
¿Cómo de ayudo respirar para pensar mejor?



9.- Ahora debes de poner atención a los problemas planteados en el video “Presto toda mi atención” y tomarás decisiones para resolverlos, lo cual plasmarás en tu cuaderno al terminar de verlo.

**10.- Responde la siguiente pregunta:
¿Por qué el poner atención y estar tranquilo o relajado te ayuda a tomar mejores decisiones?**

¿Para saber más?



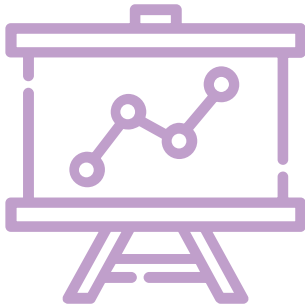
Todos los días tomas decisiones, algunas sobre cosas sencillas, como la ropa que usarás o lo que vas a desayunar; pero otras tienen que ver con la salud, la seguridad o los planes a futuro. Por ejemplo, ¿es el momento de tener relaciones sexuales?, ¿consumir tabaco, alcohol u otras drogas?, ¿hago lo que me dicen mis amigos aunque me parezca peligroso? Ante este tipo de decisiones es muy importante analizar bien las opciones, tener información y reflexionar acerca de lo que puede pasar si se opta por un camino o por otro. A veces es difícil decidir. Por eso se vale pedir opiniones y orientación a familiares, maestros y personas de confianza.

Lo que no se vale es ceder a la presión para hacer algo que en realidad no quieres o que sabes que te va a perjudicar.

Tener responsabilidad ante las decisiones es una cuestión personal, por eso se deben asumir las consecuencias y aprender de la experiencia.



Productos/ Retroalimentación



Para finalizar.....

11.- Anota y describe una situación o problema que estas enfrentando en estos días, algo que te este molestando o poniendo triste, plátalo a tu papá o tu mamá o a alguien que le tengas confianza..

“ Respira y trata de estar atento y relajado, ¿puedes hacerlo? ”

Recuerda que para resolver un problema o una situación que nos afecta, debes poner atención en los detalles.

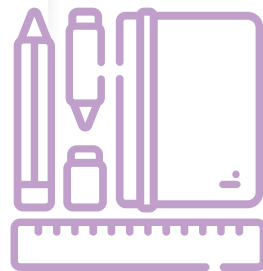
Platicar con tu familia de lo que aprendiste les parecerá interesante y podrás decirles algo más, si así lo decides.

¿Qué queremos lograr?

Se espera que durante las actividades que lleves a cabo en esta ficha de trabajo, conozcas la manera de responder con tranquilidad ante una situación de estrés o de conflicto.

Sesión 2

- **Mantener la calma.**

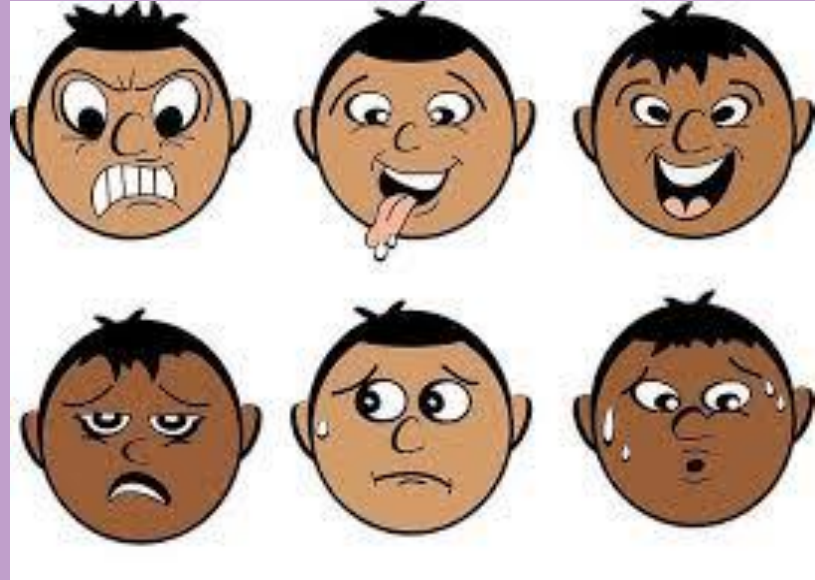


Sesión 2

¡Para Iniciar!



¿Alguna vez te has sentido.....?



Nuevos sentimientos y emociones

¡A Trabajar!



“ Trabajar con apoyo familiar,
siempre te traerá un nuevo
aprendizaje ”



Actividades

1.- Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

¿Cómo reaccionas cuando alguien te agrede de manera violenta?

¿permites la agresión sin defenderte?

¿pides respeto sin agredir?

2.- Solicita de manera atenta a 4 miembros de tu familia, te respondan las siguientes preguntas y anótalas en tu cuaderno:

**¿Te es difícil expresar lo que sientes?,
¿por qué?**

**¿Qué situaciones les dan miedo, alegría,
enojo y tristeza?**

**¿Cómo reaccionan cuando sienten
miedo, alegría, enojo y tristeza?**

3.- Responde la siguiente pregunta en tu cuaderno:

¿De qué te diste cuenta al realizar la encuesta a tus familiares?

4.- Finalmente agradece el apoyo a los miembros de tu familia que te ayudaron en esta actividad.



Observa el video: “Mantener la calma”

Lo encuentras en la barra de programación de 1° de secundaria, semana 3, Jueves 11 de septiembre.

Conocerás la manera de responder con tranquilidad, ante una situación de estrés.

Pon mucha atención en lo que piensas y sientes con los videos que se presentarán.

5.- Ahora debes de poner atención al video “Mantener la calma” y estar atento a lo que sientes al ver la serie de videos de varias personas.

Juego de las esponjas

6.- Lleva a cabo este juego de la esponja, siguiendo la instrucción del video.

Ventajas del juego de las esponjas:

- 1.- Para aprender a estar en este momento, aquí, ahora, presentes, sin juzgar, simplemente disfrutando de lo que estamos haciendo.
- 2.- Para conocerte mejor a ti mismo, quererte, aceptarte y disfrutar de lo que estas haciendo.
- 3.- Para mejorar la concentración y la memoria.
- 4.- Una salud estupenda, porque habrá mayor energía.

Observa el video: “Mantener la calma”

Lo encuentras en la barra de programación de 1° de secundaria, semana 3, Jueves 11 de septiembre.

7.- Una vez que observaste el video “Mantener la calma” responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

¿Cuál o cuales de las emociones que se describen en los videos, has experimentado?

¿ Cómo manejas esas situaciones?

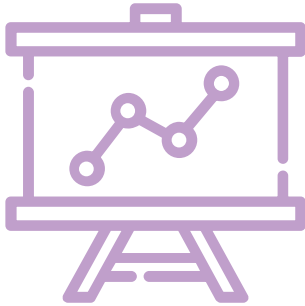
Tiempo de relajarse

8.- Llevar a cabo el ejercicio de relación mostrado en el video bajo la reflexión: “De que todo pasa”, siguiendo la instrucción ahí dada, observa como te sentiste después de hacer esta practica y anótala en tu cuaderno.

¿ A qué te ayuda este ejercicio de relajación ?

A Trabajar con el apego hacia ciertas cosas y también para resolver conflictos.

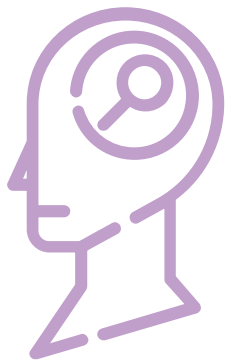
Productos/ Retroalimentación



Para finalizar.....

- Plática con tu familia y entre todos a partir de lo observado en los videos, establezcan y practiquen maneras para actuar ante situaciones de conflictos.
- Escribe una reflexión sobre lo que aprendiste el día de hoy, plátalo con tu familia.

¿Para saber más?



A fin de evitar que te hagas daño o daños a otras personas, es necesario que expreses tus emociones de manera asertiva. En quinto grado estudiaste que la asertividad es la capacidad de expresar sentimientos, necesidades y opiniones, defender tus derechos o establecer límites sin abusar ni permitir abusos, sin usar la violencia y sin negar los derechos ajenos. Al reaccionar de manera asertiva, cuidas tu salud tanto física como emocional y mejora la forma en que convives. No es saludable que permitas abusos ni que ocultes tus sentimientos, pero tampoco es adecuado que los expreses con violencia, ya que alguna persona puede resultar dañada.



¿Para saber más?



“ A veces, pensar en la naturaleza cambiante de las cosas puede ser una gran herramienta para solucionar nuestros conflictos, para transformar nuestras pérdidas y también para apreciar mas lo que tenemos “.

Ver al mundo desde la óptica del cambio trae ligereza a la vida, por ejemplo, situaciones que generan ansiedad o estrés, como hacer el ridículo, fracasar en algo, pierden poder cuando al ver que en unos años serán solo un recuerdo más. “Todo pasa”.

Observa si en pensar “en que todo pasa”, te ayuda en tu vida cotidiana a trabajar con las angustias y con el estrés.





Educación

