

Con Viviendo 5



Cuaderno de
autoaprendizaje
5° CICLO

ConViviendo 5





ConViviendo 5 - Cuaderno de autoaprendizaje 5° Ciclo

Agradecemos al equipo de acompañantes del proyecto Construyendo Escuelas Democráticas en el marco de la convivencia, la inclusión y la igualdad de niñas, niños y adolescentes en Lima Norte, por su aporte en la revisión y validación del contenido.

Editor

Alternativa Centro de Investigación Social y Educación Popular
Jr. Emeterio Pérez 348 Urb. Ingeniería San Martín de Porres

Elaboración de contenidos

Fernando Mori Medrano

Revisión de contenidos

Aurelia Pasapera Calle
Maritza Caycho Figueroa

Diseño y diagramación

Ana Lucía Saavedra Mavila

Ilustraciones digitales

Ana Lucía Saavedra Mavila

1° Edición – marzo de 2021

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2021-02656.
Se terminó de imprimir en marzo de 2021

Imprenta

TAREA ASOCIACIÓN GRÁFICA EDUCATIVA
Pasaje María Auxiliadora 156-164 Breña, Lima - Perú

Lima, marzo 2021

ÍNDICE

Hola chicas y chicos	5
¿Cómo está organizado este cuaderno de autoaprendizaje?	6

UNIDAD	1. ME RECONOZCO Y ME QUIERO COMO SOY	7
1	1.1 Sigo creciendo y cambiando	7
	1.2 Mi familia es parte de mi identidad	13
	1.3 Aprecio lo que forma parte de mí	17
	1.4 Reconozco mis emociones y cómo las expreso	27
	1.5 ¡Cuido mi cuerpo!	35

UNIDAD	2. CONVIVO Y APRENDO CON TODAS Y TODOS	41
2	2.1 Hombres y mujeres nos tratamos igual	41
	2.2 ¿Tener “nuevas” amigas y amigos por la Web? ¿Qué hacer?	49
	2.3 No le pongas like, a cualquiera le puede pasar	55
	2.4 Me gusta ser aceptada(o) ¿Y la presión social?	63
	2.5 Aprendiendo de nuestras diferencias	71

UNIDAD	3. PARA VIVIR JUNTOS RESPETÁNDONOS	79
3	3.1 Tomar acuerdos para convivir mejor	79
	3.2 Nuestros actos tienen consecuencias	87
	3.3 Compartiendo responsabilidades	95
	3.4 Tenemos un conflicto ¿cómo lo solucionamos?	103
	3.5 Queremos una escuela inclusiva ¡nadie se queda fuera! ...	109

¡Hola chicas y chicos!

Bienvenidos a **ConViviendo 5**, tu cuaderno de autoaprendizaje del 5° ciclo, el cual tiene como propósito acompañarte a comprender los cambios que estás experimentando, te animará a cuidarte; a aprender a relacionarte con los demás, reconociendo que siendo diferentes, todas y todos somos valiosos y necesarios en la construcción de una convivencia más democrática y solidaria.

Te invitamos a realizar un ameno viaje por las tres unidades de este cuaderno, en donde encontrarás interesantes historias, realizarás ejercicios y desarrollarás actividades de manera individual o con tu familia, a partir de los cuales esperamos logres aprendizajes provechosos y necesarios en esta etapa que vive nuestro país y el mundo, en la cual es necesario pensar en una nueva convivencia.

¿Cómo esta organizado este cuaderno de autoaprendizaje?

Tu cuaderno de autoaprendizaje *ConViviendo* 5° ciclo, está organizado en tres unidades:

Unidad 1	Me conozco y me quiero como soy
Unidad 2	Convivo y aprendo con todas y todos
Unidad 3	Para vivir juntos respetándonos

Cada unidad cuenta con cinco fichas, siendo quince fichas en total. En cada ficha encontrarás siete partes:

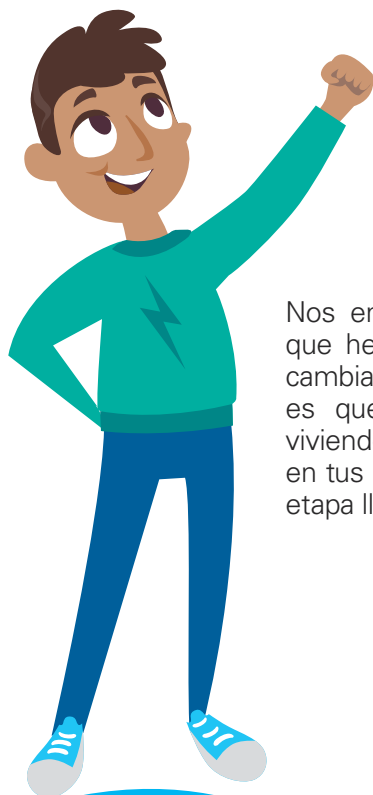
	¡HOLA, HOLA! PRESENTACIÓN Conocerás el objetivo de la ficha.
	PARTIENDO DE NUESTRA VIDA Encontrarás testimonios, relatos, casos, imágenes referidas a situaciones cotidianas que nos permitirán abordar un problema o una potencialidad valiosa de abordar.
	REFLEXIONA Y CONTESTA Preguntas o ejercicios acerca de la situación presentada. Actividades que te permitirán analizar, interpretar y reflexionar.
	NOS INFORMAMOS Para que te apropiés de información que permitirá comprender y analizar la situación problemática.
	MANOS A LA OBRA Espacio para construir propuestas creativas a partir de lo que has aprendido.
	PARA SEGUIR APRENDIENDO Encontrarás recursos como videos en versión animada, cortometrajes o experimentos sociales en los que puedes seguir investigando sobre el tema.

1.

Me reconozco y me quiero como soy

1.1

Sigo creciendo y cambiando



¡Hola chicas y chicos!

Nos encontramos en tiempos distintos a los que hemos vivido anteriormente, los tiempos cambian y nosotros también. Lo que queremos es que reconozcas los cambios que estás viviendo o vivirás prontamente en tu cuerpo y en tus emociones. Es decir, que conozcas esta etapa llamada pubertad.

1. Partiendo de nuestra vida

Acompáñame a leer esta historia



Juan a los 7 años, en casa anda buscando hacer travesuras. Sus padres están muy pendientes de él y eso a él le gusta. No se siente solo y se junta con sus vecinos de la misma edad para jugar. Aunque también le gusta pasar tiempo a solas: jugando solo o viendo televisión.

Juan antes de dormir corre y se despide con un beso a su mamá. Casi siempre con muestras de cariño (abrazos, besos, etc).

María a los 7 años, es una niña curiosa; está mucho tiempo en casa y, si sale a jugar, lo hace en su puerta, sin alejarse de casa. Siempre le hace caso a sus padres, no le gusta verlos enojados con ella.

Le gusta acompañar a su mamá compartiendo actividades. Tiene amiguitas con las que juega y mira televisión.

Juan a los 10 años, no le gusta que le digan niño; ya se siente grande. Además, ha crecido. Pasaba mucho tiempo en la calle y tiene muchos amigos. No sólo en su barrio, sino en otros, porque, a través del colegio, ha conocido a más gente. No tiene muchas amigas, pero siente y, sobre todo, cree que le gusta una compañera de su salón.

Con sus padres habla poco; ahora le da vergüenza saludarlos con besos y abrazos delante de sus amigos, sobre todo a su papá.

María a los 10 años es una niña que se siente bien consigo misma, aunque a veces se siente rara porque ha notado que su cuerpo está cambiando y eso le da algo de vergüenza. Ya no se junta mucho con hombres; se junta más con amigas mujeres.

Ahora sus padres la dejan salir más tiempo a la calle. Ella a veces, siente que sus padres exageran en cuidarla y en darle órdenes.

Adaptado de: Guía de aprendizaje. "Descubriendo mi sexualidad" MINSA. Pág. 16

Reflexiona y contesta



¿Qué rasgos han cambiado tanto en Juan como en María?

¿Qué cambios reconoces en tu cuerpo y en tu forma de comportarte?

¿Qué cambios (físicos y emocionales) sientes que has tenido en relación a cuándo estabas en 4to grado?

¿Qué cambios consideras que tendrás cuando tengas 16 años?

II. Nos informamos

La etapa de desarrollo que estás viviendo se llama **PUBERTAD**.

Lee con detenimiento para que puedas comprender y entender los cambios que vives o vivirás.



¿Qué es la pubertad?

La pubertad es una época en la que ocurren cambios físicos en el cuerpo del niño y de la niña: crecen en tamaño y altura, se desarrollan los órganos genitales, comienza a crecer vello en nuevas partes del cuerpo, entre otros.

¿Cuándo empieza la pubertad y cuánto dura?

Por lo general, el cambio en la pubertad empieza entre los ocho y trece años en las niñas, y entre los diez y quince años en los varones, hay algunos jóvenes que empiezan antes o después. Cada persona es diferente y todas y todos tienen su propio ritmo en el inicio y finalización.

¿Qué cambios se producen?

Estos cuadros presentan los principales cambios que provocan la entrada a la pubertad.

 MUJERES	
Crecimiento del busto	9 años
Crecimiento corporal	9.5 años
Crecimiento del vello púbico	10 años
Menarquia	11 años
Crecimiento del vello axilar	11 años

 VARONES	
Crecimiento de los testículos	11 años
Crecimiento corporal	11 años
Crecimiento del vello púbico	12 años
Cambio de voz	12 años
Crecimiento del pene	13 años
Espermaquia	13 años
Crecimiento del vello facial y axilar	13 años

MENARQUIA

Aparición de la primera menstruación.

ESPERMAQUIA

Aparición de la primera eyaculación



En la pubertad no solo se producen cambios fisiológicos, sino también emocionales. En esta etapa, las emociones pueden cambiar de manera repentina, se pueden percibir emociones fuertes como enfadarte con facilidad, sentirte sensible ante distintas situaciones y sentir cosas que jamás se hayas sentido antes. Estos cambios emocionales son normales, muy importantes y los trabajaremos más adelante.

Resuelve esta sopa de letras utilizando dos colores: un color para los términos referidos a las mujeres y otro para los varones.



PUBERTAD

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



Busto
Espermaquia
Menarquia
Testículos
Vello púbico
Caderas
Hombros
Pene
Vello facial
Voz



Estos cambios pueden darse entre los nueve a los catorce años en las mujeres, en los hombres entre los diez a los quince años, y no suceden en todos y todas al mismo tiempo, las edades varían, como también la intensidad; algunas partes del cuerpo cambian más rápido que otras.



Reflexiona y contesta

1. ¿Todas las personas cambiamos de igual forma? ¿Por qué?

2. ¿Qué cambios estás experimentando o experimentarás?

3. Manos a la obra

Elabora una línea de tiempo donde anotarás los principales cambios que has vivido. Puedes agregar imágenes o fotos.

0 1

5 6 7 8 9 10 11



4. Indica con un aspa verdadero "V" o falso "F" según corresponda:

Es normal que unos niños y niñas se desarrollen antes que otros	V	F
El cambio en la pubertad empieza entre los 8 y 13 años en las niñas	V	F
Aparición de la primera eyaculación se llama menarquia	V	F
La pubertad es una etapa donde se desarrollan los órganos genitales	V	F
Durante la pubertad también se presentan cambios emocionales	V	F

1.2

Mi familia es parte de mi identidad



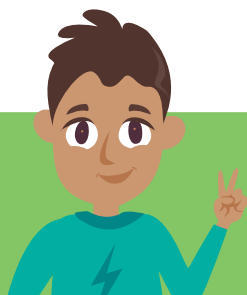
¡Hola! ¡Hola!

Alistemos nuestra mejor sonrisa porque hoy hablaremos de un tema muy importante para cada uno de nosotros.

Toda persona, sin importar su edad, sexo o condición económica, forma parte de diferentes grupos con los que se identifican: amigos, compañeros y vecinos; sin embargo, **el grupo más importante** de todos es nuestra **familia**, quienes nos transmiten **costumbres, tradiciones, saberes y valores** heredados de nuestros antepasados. Por ello, hoy aprenderemos a valorarlas.

1. Partiendo de nuestra vida

Observa las siguientes imágenes:



Mis antepasados son de Ayacucho y heredé de ellos una larga tradición de amor por la "danza de las tijeras" y tenemos la costumbre de escuchar música ayacuchana durante el almuerzo.



Mi familia siempre celebra de forma tradicional la fiesta de San Juan. Juntos preparamos y comemos juanes, nos bañamos en el río y bailamos; y tenemos la costumbre de celebrarlo en la casa de la abuela.



Los domingos mi papá prepara ceviche. Él lo aprendió de su abuelo que era pescador. Cuando va al mercado él sabe qué pescado escoger. Él les ha enseñado a mis hermanas y hoy me enseña a mí.





Reflexiona y contesta



¿Qué costumbres o tradiciones familiares expresan los niños?

¿Qué diferencias y semejanzas encuentras entre lo que expresan las niñas y los niños y las costumbres o tradiciones de tu familia?

¿Qué costumbres, saberes o valores hacen única a tu familia?

¿Te sientes orgulloso de las costumbres, tradiciones de tu familia? ¿Por qué?
¿Qué costumbres, tradiciones, saberes o valores de tu familia son los que más aprecias? ¿Por qué?

II. Nos informamos

¿SABÍAS QUÉ?

La familia es fuente de aprendizaje que nos permite desarrollarnos. En familia aprendemos a hablar, a caminar, a jugar, etc; también a desarrollar nuestros talentos como bailar, cantar, dibujar o pintar.

También aprendemos las tradiciones y costumbres que se relacionan con el lugar donde nacimos, donde vivimos o hemos crecido. Las familias celebran, comen, se divierten según sus costumbres y tradiciones. Esos conocimientos que heredamos de nuestros mayores se conocen como el **legado familiar**, es una herencia de saberes, algo que ellos nos dan para seguir con la tradición y también para que cada familia le de su propio toque.

✓ Manos a la obra



Ahora que reconoces lo valioso que son las costumbres, tradiciones, saberes y valores de tu familia, representa una de ellas por medio de un dibujo.

¿Qué aprendí hoy?



A continuación, marca con un aspa "X" los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades propuestas y explica de manera breve por qué

Hoy aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Las costumbres y tradiciones de mi familia son parte de mi identidad.			
Cada familia es única, posee sus propias costumbres y tradiciones las cuales deben ser valoradas y respetadas por todos.			

Para seguir aprendiendo

- Te comparto un video que nos habla de la importancia de conocer y enseñar nuestras tradiciones familiares.

<https://cutt.ly/UkIMbNd>

- Saberes ancestrales, ¿qué son? Y su importancia

<https://cutt.ly/tklMRJA>

1.3

Aprecio lo que forma parte de mí.....



¡Hola! ¡Hola!

¿Has pensado en lo valiosa/o que eres?

Detente por un momento y piensa en todas las fortalezas que tienes, conocimientos, habilidades, relaciones con los demás, personas valiosas que te rodean, entre muchas otras cosas más.

Hoy apreciarás quién eres y todo lo que forma parte de ti.

1. Partiendo de nuestra vida

Acompáñame a leer esta historia



Había un jardín esplendoroso con árboles de todo tipo: manzanos, perales, naranjos y grandes rosales. Todo era alegría en él y todos estaban muy satisfechos y felices, excepto un árbol que se sentía profundamente triste. Tenía un problema: no daba frutos.

“No sé quién soy...”, se lamentaba.

“Te falta concentración...”, le decía el manzano. “Si realmente lo intentas, darás unas manzanas buenísimas... ¿Ves qué fácil es? Mira mis ramas...”

“No lo escuches”, le pedía el rosal. “Es más fácil dar rosas. ¡Mira qué bonitas son!”

Desesperado, el árbol intentaba todo lo que le sugerían, pero como no conseguía ser como los demás, cada vez se sentía más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín un búho, al ver la desesperación del árbol dijo:

“No te preocupes, tu problema no es tan grave, tu problema es el mismo que tienen muchísimos seres en la Tierra. No dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas. Sé tú mismo, conócete a ti mismo, sé tal como eres. Para esto, escucha tu voz interior.

“¿Mi voz interior? ¿Ser yo mismo? ¿Conocerme?”, se preguntaba el árbol angustiado y desesperado. Después de un tiempo de desconcierto y confusión, se puso a meditar sobre esas palabras.

Finalmente, un día cerró los ojos y los oídos, abrió el corazón y pudo escuchar su voz interior susurrándole:

“Tú nunca en la vida darás manzanas, porque no eres un manzano, tampoco florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Tú eres un roble. Tu destino es crecer grande y majestuoso, dar nido a las aves, sombra a los viajeros y belleza al paisaje. Esto es quien eres. ¡Sé quién eres!, ¡sé quién eres!”

Al fin el árbol pudo comprender quién era y poco a poco se sintió más fuerte y seguro de sí mismo. Se dispuso a ser quien es. Pronto ocupó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Solo entonces el jardín fue completamente feliz. Cada cual celebrándose a sí mismo.



Reflexiona y contesta



¿Qué hizo el roble para saber quién era? ¿Quién lo ayudó a reflexionar?

¿Alguna vez te has sentido confundido como el roble? Menciona en qué situación.

¿Qué aspecto de tu persona consideras valioso?





En el siguiente cuadro dibújate o pega una foto tuya.

- Recuerda que no es un concurso de dibujo, no es necesario saber dibujar sino esforzarte.
- Luego de dibujarte anota alrededor de tu imagen tus cualidades y tus características especiales.
- Dibuja también a tu persona o personas favoritas.

II. Nos informamos

TIPS



Valora quién eres y lo que tienes, cultivando pensamientos y sentimientos positivos hacia tu persona, pues eres valioso.



Identifica a las personas valiosas que te rodean, como tu familia y amigos, pues ellos influyen en tu crecimiento personal.



No te compares con nadie. Tú tienes características únicas y especiales.

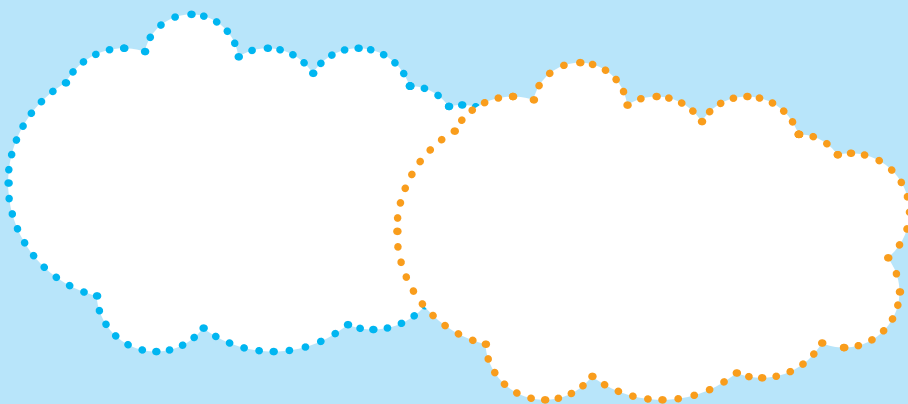


Reflexiona y contesta



¿Cada cuánto tiempo le dedicas un pensamiento positivo a tu persona?

Dedícate hoy dos pensamientos positivos



Completa las siguientes frases e identifica lo que aprecias

1

Lo que aprecio de mi familia es:

2

Lo que aprecio de mi persona es:

3

Lo que aprecio de mis amigos es:



Manos a la obra



Hoy escribirás una carta a la persona más importante en tu vida: "TÚ".

En la carta, resalta tus características especiales y únicas, felicita tus fortalezas, y anímate a mejorar siempre. ¡Vamos, tú puedes!

Querido yo, hoy quiero decirte que...

This image shows a full page of a worksheet designed for handwriting practice. It features multiple rows of horizontal dashed lines spaced evenly across the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no other markings or text present.

¿Qué aprendí hoy?



A continuación, marca con un aspa "X" los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades propuestas y explica de manera breve por qué

Hoy aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Es importante apreciar las características que me hacen único y especial.			
Existen personas de mi entorno que son muy valiosas para mí.			

Para seguir aprendiendo

Te comparto un link de un video muy simpático que te ayudará a pensar en cosas positivas para ti.

- Soy valioso, somos valiosos.

<https://cutt.ly/MklMSrub>



✓ ¡Ánimate a jugar!

Con dos dados juega este juego y responde acerca de lo ¡¡Mejor de ti!! Te animo a jugar sola, solo, o con tu persona favorita.

Lo mejor de MÍ

1 2 3 4 5 6

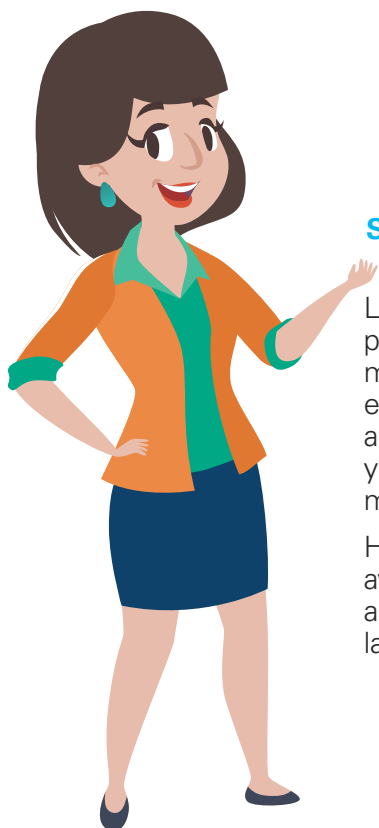
www.LapizDeLE.com

1	Última vez que ayudaste a alguien	Algo que has aprendido este mes	¿Quién es la persona que más te hace reír?	¿Qué te apetece hoy?	Tu parte del cuerpo favorita	ELIGE UNA PREGUNTA
2	Próximo capricho que te darás	ELIGE UNA PREGUNTA	Último capricho que te has dado	Algo que se te da genial	Último regalo que te han hecho	Algo que pensabas que no harías e hiciste
3	ELIGE UNA PREGUNTA	Última vez que diste las gracias	Algo que te daba miedo y ya no	Canción que te pone de buen humor	Algo que harías si no tuvieras miedo	Algo que te ha hecho reír hoy
4	¿Dónde sacas / sacabas buenas notas?	Último problema que has resuelto	Día favorito de la semana	ELIGE UNA PREGUNTA	Último regalo que has hecho	Un trabajo que crees que harías genial
5	Algo que has aprendido esta semana	¿Cuál es tu mayor afición?	¿Cuál sería tu regalo ideal?	Mes favorito del año	ELIGE UNA PREGUNTA	Dile su mejor cualidad al de tu lado
6	Última vez que te has quejado	Última vez que te esforzaste mucho	ELIGE UNA PREGUNTA	¿Qué se te da mejor?	Algo que aprendiste el año pasado	¿Qué tres deseos pides?



1.4

Reconozco mis emociones y cómo las expreso



¡Hola! ¡Hola!

Saludémonos con alegría, que nuestras emociones son maravillosas.

Los sentimientos y emociones están presentes en cada momento de tu vida, es muy importante que las identifiques para expresarte con asertividad, porque cada acción que realices tendrá consecuencias y generará diferentes emociones en ti mismo y en tus compañeros.

Hoy aprenderás estrategias que te ayudarán a expresar y regular de manera adecuada tus emociones para evitar lastimar a las personas y a ti mismo.

1. Partiendo de nuestra vida

Lee y colorea los siguientes casos:



¡El charco!

Rosa iba caminando al cumpleaños de su primo, con su mamá y su hermana menor, Carmen. El camino estaba con muchos charcos y su mamá les dijo que caminaran con cuidado para que no se ensucien.

De pronto, Carmen tropezó con una piedra, cayó de rodillas y puso sus manos para no caer completamente pero igual se manchó de lodo. Cuando la ayudaron a levantarse, sus manos y su cara también estaban llenas de lodo; su mamá la empezó a regañar y le dijo: "Ya ves, ¡por no fijarte!, ahora ya no irán a la fiesta". Aunque Rosa pensó también que pudo ser peor y hacerse más daño y eso de alguna manera la tranquilizó.

¡El rompecabezas!

Ignacio pidió permiso a sus padres para llevar un rompecabezas a la escuela; ellos aceptaron con la condición que lo cuidara, enfatizando que si perdía alguna pieza o lo maltrataba, no se lo volverían a dar.

Al día siguiente, Alberto, amigo de Ignacio, mientras jugaba a armar el rompecabezas, se sintió muy enojado porque no sabía dónde iban las piezas. Se levantó furioso, tiró el rompecabezas regando todas las piezas por todo el piso.



1. Si fueras Rosa, ¿qué tipo de emoción hubieras sentido en ese momento? Colorea el recuadro.

ROSA

1 PREOCUPACIÓN	2 VERGÜENZA	3 ENOJO
4 TRANQUILIDAD	4 TRISTEZA	

2. Si fueras Ignacio, ¿qué emociones hubieras sentido durante todo este suceso? Colorea el recuadro.

IGNACIO

1 PREOCUPACIÓN	2 VERGÜENZA	3 ENOJO
4 TRANQUILIDAD	4 TRISTEZA	



Reflexiona y contesta



¿Cuáles son las emociones que más te caracterizan?

Describe cómo hubieras expresado lo que sentirías si fueras Rosa.

Describe cómo hubieras expresado lo que sentirías si fueras Ignacio.

II. Nos informamos

Las emociones son reacciones afectivas que activamos cuando detectamos algún peligro o situación, ya sea agradable o complicada. Son impulsos que nos llevan a actuar. Cada emoción prepara al organismo para actuar y reaccionar de distintas maneras ante diversas situaciones. Es necesario observarlas y escucharlas para comprenderlas, todas tienen un origen, una causa y son válidas.



Lee este cuadro para poder comprender nuestras emociones.

¿Cuáles son las emociones básicas? ¿Las conoces?

Emoción	¿Qué es?	¿Cómo nos ayudan?
MIEDO	Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.	Muchas veces es necesario sentirlo porque nos alerta ante una situación de peligro, llevándonos a actuar con precaución.
SORPRESA	Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy fugaz y nos permite hacer una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.	Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer ante una nueva situación.
AVERSIÓN	Disgusto, rechazo o asco hacia algo y/o alguien.	Nos produce rechazo solemos alejarnos
IRA	Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.	Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede traer riesgos de relación con los demás si se expresa de manera inadecuada, impulsiva.
ALEGRÍA	Sensación de bienestar, placer y de seguridad que sentimos cuando cumplimos algún deseo, un anhelo o un logro.	Nos motiva a volver a sentirla. Deseamos reproducir, repetir aquel hecho que nos hizo sentir bien.
TRISTEZA	Pena, pesar, lamento, ocasionado por la pérdida o decepción de algo, alguien o por un suceso importante en nuestras vidas.	La tristeza nos impulsa al diálogo, a la expresión y también a pedir ayuda. Nos motiva a una nueva reintegración personal.

Adaptado de: saucenptic.mec.es › falcon › emociones (pag 5).



2

Ponte en el lugar del otro para saber cómo decir lo que piensas.

1

Respira profundo y busca distraerte.

TIPS

Estrategias para regular tus emociones, estas te ayudarán a llevar una vida más sana y actuar de manera asertiva.

3

Cuando estés más tranquilo, comenta tu punto de vista sin gritos, burlas ni agresiones.

4

Si el conflicto no se resuelve, busca apoyo con algún adulto de confianza.



Enumera las nubes, de tal forma que su secuencia complete la siguiente historia. Toma en cuenta las estrategias para regular tus emociones.

Karla estaba haciendo su tarea, de pronto su hermanito tropezó y derramó la leche que tenía en su taza sobre el cuaderno de Karla. En seguida ella...



Pensó en qué hubiera sentido ella si todo hubiese sucedido al revés, es decir, si fuese ella quien derramara la leche en el cuaderno de su hermanito.

Se levantó de la silla y caminó hacia el jardín esperando un momento para calmarse.

Se acercó a su hermanito y le comentó con tranquilidad que echó a perder su tarea porque derramó la leche en su cuaderno.



Reflexiona y contesta



¿Cómo crees que debería terminar la historia? Escribe un final.

¿Cómo crees que habría reaccionado Karla si no hubiera empleado estrategias para regular sus emociones?

✓ Manos a la obra



Lee con atención y completa el cuadro:

Emoción	¿Qué emoción sentirías en esa situación?	¿Cómo reaccionarías regulando tus emociones?
Tu mamá te dice que tu juguete favorito se le cayó y se rompió.		
Vas en busca de tu perro y encuentras roto su collar, él ya no está.		
Estuviste haciendo tus tareas toda la mañana, llega la tarde y tienes mucha hambre, pero prepararon comida que no te gusta.		

¿Qué aprendí hoy?



A continuación, marca con un aspa "X" los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades propuestas y explica de manera breve por qué

Hoy aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Debo identificar mis emociones.			
Es importante utilizar estrategias para regular mis emociones.			

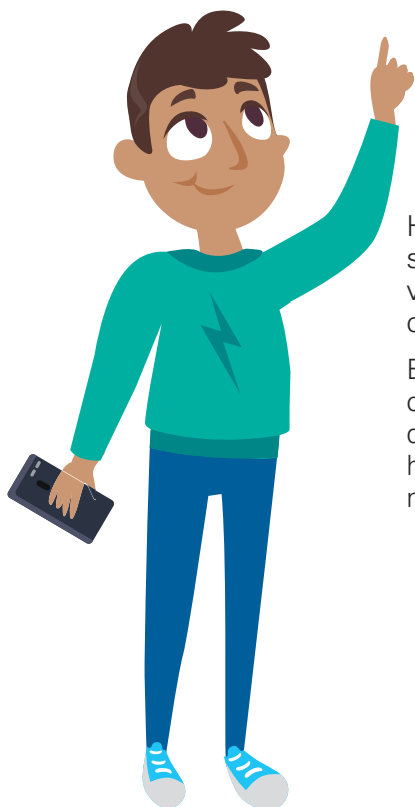
Para seguir aprendiendo

- Aquí te comparto el link del video: ¿Para qué sirven las emociones?

<https://cutt.ly/ekzx9Tg>

1.5

¡Cuido mi cuerpo!



¡Hola! ¡Hola!

Hoy queremos recordarte algo que seguramente ya sabes: eres una persona valiosa, única, que estás en constante crecimiento y cambios.

Es muy importante que sepas aspectos claves de autocuidado para que puedas decir: yo cuido mi cuerpo a través de mi higiene personal y porque no permito que nadie me toque.

1. Partiendo de nuestra vida

Lee estas dos breves historias:



Mi papá me dice que me bañe porque ya estoy oliendo mal. Yo le digo que porqué, sino estoy saliendo y nadie se va dar cuenta. El me dice que uno no lo hace por los demás, sino por higiene y cuidado personal, que lave especialmente mi pene y testículos. Pero, es que hace frio...

Mi mamá me dice que debo bañarme y especialmente mantener limpia mi vagina para evitar infecciones. Me dice que ya he crecido y que es mi responsabilidad aseoarme y cuidarme. Pero es que a veces me olvido...



¿Qué recomendaciones te hacen tus padres en relación a tu higiene personal?

¿Cuáles son tus hábitos de higiene personal?

II. Nos informamos

Cuido mi cuerpo: Lavarse el cuerpo

Al lavar tu cuerpo con agua y jabón no sólo lo dejas limpio, sino que a la vez evitas infecciones y enfermedades. Asimismo, es necesario lavarse las manos con jabón antes y después de comer, también después de ir al baño a fin de evitar la transmisión de bacterias e infecciones.

Lavarse la cara con agua y jabón un mínimo de dos veces al día, puede servir para solucionar el problema del acné, o bien para que sea menos grave. Usa ropa interior limpia para evitar infecciones y mantén limpios tus órganos genitales.

Recuerda que al retornar a casa de la calle, es muy importante lavarse las manos con agua y jabón como medida de prevención.

Estás creciendo, y estar limpia o limpio te ayuda a prevenir enfermedades, te permite sentirte mejor y es una demostración de cuánto te quieres.

Me cuido
aseándome



RECUERDA

El baño, como cualquier actividad en la vida, es algo que se aprende. BAÑARSE SOLA (O) y hacerlo bien es señal de nuestro crecimiento.

Me cuido: Evito el abuso

Abuso Físico Es cuando alguien mayor o con autoridad nos hace daño físicamente. Es decir, nos golpea abusando de su fuerza o su edad.

Abuso Psicológico Es cuando nos dicen cosas que nos hacen sentir mal. Como gritos, insultos, gestos de desprecio o que nos ignoren.

Abuso Sexual Es cuando alguien nos presiona u obliga a hacer cosas de naturaleza sexual. Por ejemplo, que te pide mirar, tocar, y/o besar partes íntimas de tu cuerpo; o si alguien te pide que mires, toques o beses diferentes partes de su cuerpo. También es un abuso sexual que te tomen fotos íntimas o te hagan leer o mirar pornografía.

Ante el abuso,
no nos podemos
quedar callados



¡No te calles! Presenta una denuncia

Si eres testigo, conoces algún caso en el cual se presume riesgo de abuso o abandono de una niña, niño o adolescente, puedes denunciar

llamando gratuitamente al:

0800-00135

También lo puedes hacer a través de comisarías, la **Demuna** y la **Línea 100**.



Reflexiona y contesta



¿Cuál es la actitud que debemos tener frente al abuso?

✓ Manos a la obra



OPCIÓN 1

Usando un celular o computadora crea dos posters digitales en donde difundas información importante para evitar el abuso y cuidarnos.

Con el permiso de tus padres compártelo con alguno de sus contactos.

OPCIÓN 2

Usando la grabadora del celular haz un pequeño audio para compartirlo con otros, donde ofrezcas dos recomendaciones para cuidarnos, por ejemplo:

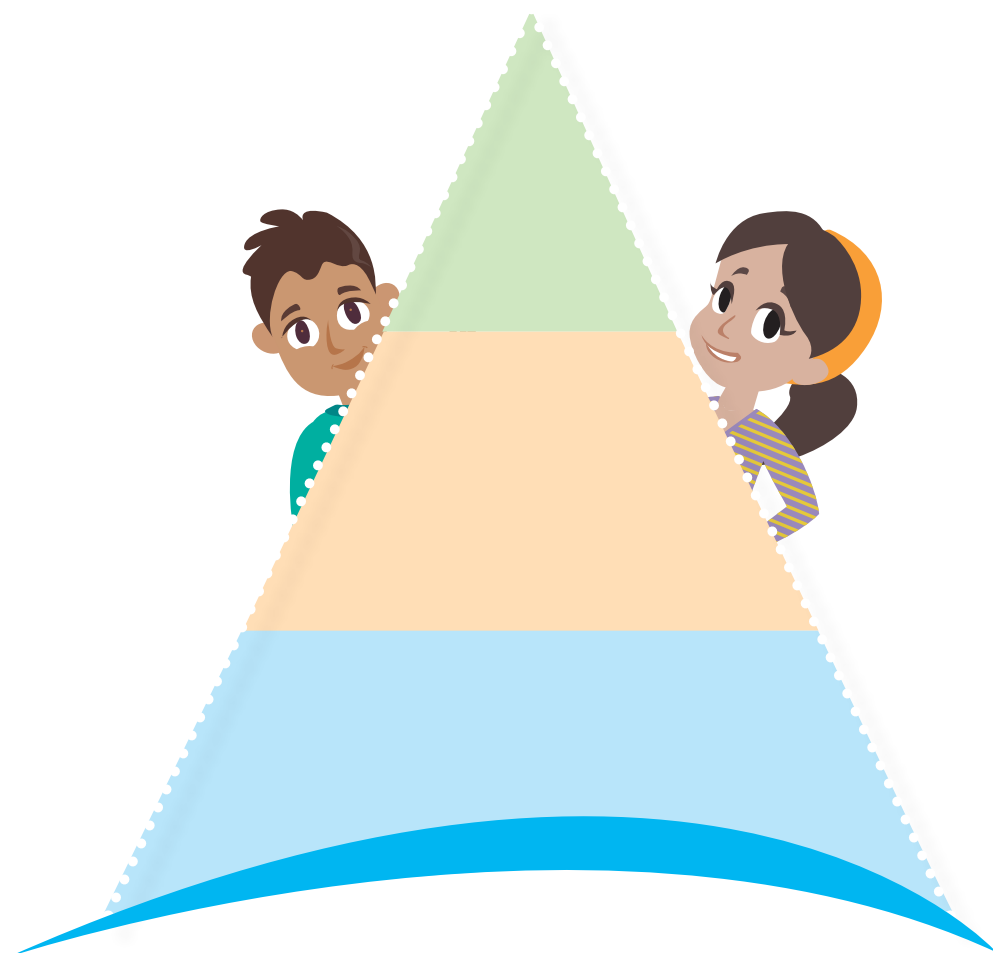
- Mi nombre es Joaquín y quiero decirles que estar limpios nos ayuda a sentirnos mejor y demuestra cuánto nos queremos.



¿Qué aprendí hoy?



Completa esta pirámide anotando tres ideas claves de lo trabajado en esta ficha. Siendo la punta de la pirámide la idea más importante.



2.

Convivo y aprendo
con todas y todos

2.1

¿Varones y mujeres nos
tratamos igual?



¡Hola! ¡Hola!

**Sueña en grande y sin límites, porque
todas y todos merecemos ser tratados
con igualdad.**

Hoy abordaremos el **derecho a la igualdad de género**, para reflexionar sobre cómo nos relacionamos varones y mujeres, en casa, en la escuela, con nuestras amigas y amigos.

Descubrirás que muchas veces existen creencias y prácticas cotidianas sobre los varones y las mujeres que resultan ser discriminatorias, y afectan nuestras relaciones y nuestro desarrollo como personas y como comunidad.

1. Partiendo de nuestra vida

Lee los carteles

Lee y luego pinta el recuadro, según consideres a quien corresponde la acción: de color **naranja** (mujeres) y de color **verde** (varones).

 MUJERES	 VARONES
Jugar fútbol	Hacer el mercado
Jugar voley	Servir la comida
Limpiar la casa	Comprar el pan
Obedecer	Ayudar en el negocio de sus padres
	Lavar la ropa
	Llorar
	Mandar

Reflexiona y contesta

¿Sólo los varones podrán realizar lo especificado en los recuadros que pintaste de color verde? ¿Por qué?

¿Sólo las mujeres podrán realizar lo especificado en los recuadros que pintaste de color naranja? ¿Por qué?

II. Nos informamos

¿SABÍAS
QUÉ?

Todas las personas tenemos los mismos derechos y debemos tener iguales oportunidades, sin que ello dependa de si somos mujeres o si somos varones.

Ser iguales significa que las personas más allá de su sexo u otras diferencias, tienen derecho a una igual valoración y condiciones para desarrollarse plenamente.



Los estereotipos de género son creencias sobre las características y los roles típicos que se espera tengan y desarrollen los varones y mujeres en una sociedad. Por ejemplo: las mujeres son débiles y solo sirven para las labores domésticas. Estas creencias son negativas pues limitan el desarrollo de las personas.

Los prejuicios son ideas u opiniones, generalmente negativas, que se forman sin motivo y sin el conocimiento necesario. Por ejemplo: juzgar a los demás por las apariencias. También existen prejuicios de género cuando valoramos más a los varones que a las mujeres, o viceversa.

Lee y reescribe los casos, según consideres que debe ser el trato para los dos hermanos. Considerando la igualdad de género.



La familia Gonzales tiene una hija y un hijo, Mercedes, de 11 años, y Julio, de 12 años. Todos los días la mamá le pide a Mercedes que lave los platos, alimente a los animales y ayude en las tareas del hogar, porque "una señorita de su casa debe "saber" hacer esas cosas". Mercedes se siente fastidiada porque, aunque le gusta ayudar a su mamá siempre es ella quien se encarga de las labores del hogar, mientras que su hermano tiene más tiempo para jugar con sus amigos y hacer sus tareas.



César tiene 12 años, y mientras conversaba con su papá le dijo que de grande quiere ser profesor de inicial. Su papá le contestó que esa era una profesión para mujeres y que él debería estudiar ingeniería o una carrera militar porque eso es de varones. César se puso muy triste al escuchar la respuesta de su padre y se quedó en silencio, pensando que él sería el mejor profesor de inicial que haya existido si tan solo su padre no se opusiera.



Reflexiona y contesta



Cuéntanos un caso en el que hayas evidenciado alguna situación de discriminación por género.

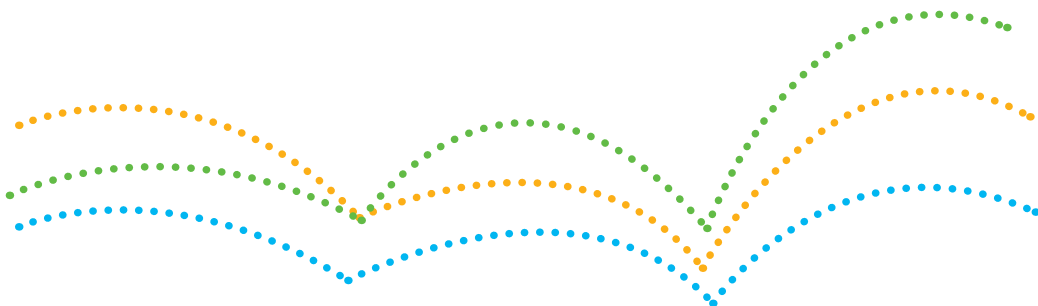
¿Estuviste de acuerdo con esa situación? ¿Qué hiciste al respecto?

¿Cómo sería dicha situación si se actúa con igualdad de género?

✓ Manos a la obra



Menciona algún **prejuicio** o **estereotipo** que hayas escuchado, visto en familiares o en medios de comunicación sobre las mujeres y/o sobre los varones. Si prefieres también lo puedes dibujar.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



¿Qué aprendí hoy?



A continuación, marca con un aspa "X" los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades propuestas y explica de manera breve por qué.

Hoy aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Todos tenemos derecho a la Igualdad.			
Debo relacionarme sin discriminar.			

Para seguir aprendiendo

Aquí te comparto unos links, donde encontrarás videos que te ayudarán a comprender qué son los estereotipos, roles y equidad de género.

- Igualdad de género:

<https://cutt.ly/lkzcucN>

- Estereotipos y roles de género:

<https://cutt.ly/OkzcdNG>

2.2

¿Tener "nuevas" amigas y amigos por la web? ¿Qué hacer?



¡Hola! ¡Hola!

¿Con todo listo para comenzar?

Entonces ¡A seguir aprendiendo!
¡Vamos!

En la actualidad, la convivencia ha cambiado, esperábamos el inicio del año escolar para reencontrarnos con nuestras amigas y amigos, sin embargo, ahora también nos encontramos a través de las pantallas, usando la computadora o el celular.

Probablemente nos encontramos más tiempo conectados por internet y vivimos una nueva convivencia jugando, conversando por pantallas, pero ¿todo funciona bien?

Hoy queremos que reconozcas cuando alguien se acerca a ti con malas intenciones y estés prevenida (o).

1. Partiendo de nuestra vida

¿Qué nos dicen las noticias?

Lee los siguientes titulares de noticias:

**Los delincuentes
más peligrosos de la
cuarentena están en la
red.**

El Comercio. 20 / 04 / 2020



**Grooming: una
problemática que crece
durante la cuarentena**

Publímetro. 28 / 05 / 2020

**Creció el Grooming y el
tráfico de imágenes de
niños**

La Crónica. 03 / 07 / 2020



Reflexiona y contesta



Como observas, las noticias se refieren a una situación que ya existía antes de la pandemia pero que se ha incrementado debido a nuestro mayor uso de la Web. En los titulares se presenta un término llamado **Grooming**.

Luego de leer los titulares y observar las imágenes ¿Qué crees que es el grooming?

¿Qué peligros o riesgos corremos al usar la internet y las redes sociales sin cuidado?

II. Nos informamos



¿Qué es el Grooming?

Grooming

Viene del inglés Groom que significa asearse, acicalarse o prepararse para algo.

Grooming

Es una forma de ciberacoso **por parte de personas que ocultan su verdadera identidad y se hacen pasar como otro chico o chica**. Es una persona con "malas intenciones", pretende hacerse amigo nuestro a través de las redes, para conseguir imágenes o videos de tipo sexual que utilizará luego para presionarte. Esta situación debemos contarla a un adulto de confianza.



El acosador o groomer, en ocasiones se hace pasar por una niña o niño para hacerse tu amiga o amigo e intenta ofrecerte dinero o regalos y también puede enviar fotos tuyas que son falsas.

No envíes
imágenes a desconocidos.

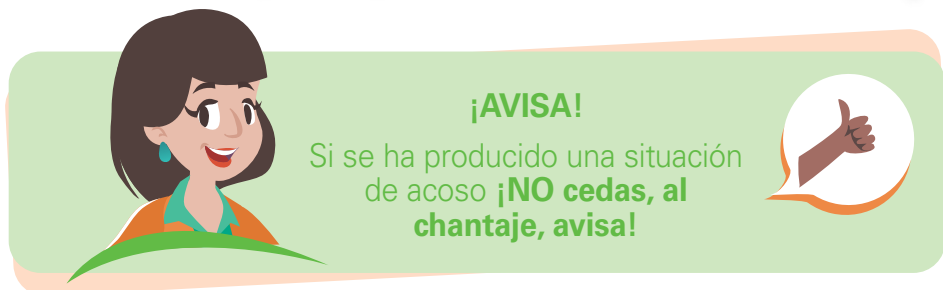
Presta atención
y ten cuidado de
“**mensajes raros**”
Ejem: mándame una
foto tuya sin polo.

No compartas
información personal por
juegos en red.

No aceptes en las
redes a **personas**
que no conozcas
físicamente.

Tapa la
webcam de tu
computadora.

Comenta
esta situación
inmediatamente a
una persona adulta
de confianza.





El groomer o acosador es un adulto que busca engañarte haciéndose pasar por una persona de tu edad, que te comprende para ganar tu confianza. Te dice o escribe cosas que te gustan que te digan o promete darte cosas pero lo que busca es engañarte para hacerte daño.

✓ *Manos a la obra*



Hagamos nuestra propia campaña para erradicar el grooming

Elige una de estas tres propuestas para iniciar tu campaña para eliminar el Grooming. Puedes realizar la actividad con el apoyo del adulto que te acompaña en casa.

Luego puedes tomarle una foto y enviársela a tu profesor o profesora.

Propuesta

1

Diseña un cartel o collage con el tema: "Qué hacer frente al Grooming".

Propuesta

2

Crea un rap sobre la importancia de no quedarse calladas o callados.

Propuesta

3

Elabora una historieta en la que aconsejas a una amiga o amigo que hacer ante un acosador o groomer.



¿Qué aprendí hoy?



A continuación, marca con un aspa "X" los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades propuestas y explica de manera breve por qué.

Hoy aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Guardar silencio me puede convertir en cómplice de la violencia.			
Es importante buscar un adulto de confianza que ayude a solucionar el conflicto.			
Existen diferentes tipos de agresión.			

Para seguir aprendiendo

Te compartimos dos cortometrajes, recuerda lo mejor es prevenir.

- ¿Qué es el Grooming?
- Si no te conozco no me conoces

<https://cutt.ly/6kzcxbK>

<https://cutt.ly/4kzcWmh>

2.3

No le pongas like, a cualquiera le puede pasar

¡Hola! ¡Hola!

¿Con todo listo para comenzar? Entonces ¡A seguir aprendiendo!



En la actualidad, una gran mayoría de personas, de todas las edades, utiliza diversas redes sociales para comunicarse con sus seres queridos, sus amigos, compañeros de trabajo, etc. En ellas publican fotos, videos, mensajes de sus experiencias o aventuras. Pero en muchas ocasiones en las redes sociales también se publican cosas que perjudican, dañan y hacen sufrir a otras personas. Por ello, al desarrollar este tema aprenderás por qué no debemos ser parte de esa modalidad de bullying, tomando en cuenta que el respeto se demuestra en cualquier entorno, sea físico o virtual.



1. Partiendo de nuestra vida

No le pongas like, a cualquiera le puede pasar

1. Observa con atención los siguientes videos:

"Reflexionar para ser responsables", realizado por el Ministerio de Educación de la Ciudad de Buenos Aires



<https://cutt.ly/lkEEQdw>

"Cyber Bullying", elaborado por UNICEF



<https://cutt.ly/lkEEOkv>

2. A partir de lo revisado en los videos, reflexiona y contesta:

¿Cómo se sintieron las personas que fueron agredidas en las redes sociales? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Por qué sus compañeros y compañeras seguían compartiendo las imágenes?

¿Por qué se detuvieron y dejaron de compartir las imágenes?

II. Nos informamos

¿Qué es el Cyber Bullying?

Se refiere al acoso en entornos virtuales como el correo electrónico, mensajes de Whatsapp, Facebook, Instagram, entre otros.

Incluye chantaje, insultos de niñas y niños a otros, supone el uso y difusión de información, videos y fotos que perjudican y dañan a otras personas.



Para entender mejor observa el siguiente video:

"Cyberbullying: qué es y cómo prevenirlo"



<https://cutt.ly/fkzbGjv>



Reflexiona y contesta



Ahora que ya sabes lo que es el **cyberbullying** y el daño que genera a las personas, responde el presente cuestionario marcando las respuestas que demuestren tener respeto por los demás en las redes sociales.



Cuestionario: "¿Todo se vale en las redes?"

1. ¿Puedo sacar una foto desde mi celular a quien quiera y sin permiso?

- a. Sí, siempre que conozca a la persona.
- b. No, siempre debo pedir permiso.

2. Si te llega al celular un video o una foto de un compañero o compañera donde le hicieron una broma pesada ¿tú que haces?

- a. Lo reenvío al resto de mis compañeros porque es muy gracioso.
- b. Lo borro de inmediato.
- c. Aviso a un adulto de confianza para que puedan ayudar a mi compañera o compañero.

3. ¿Puedo publicar en internet las fotos que les tomé a mis amigos desde mi celular?

- a. Sí, si me han dejado tomar una foto, yo puedo hacer con ella lo que quiera.
- b. No, puede que alguno no quiera que suba su foto a internet.

4. ¿Puedo mandarles mensajes al chat con insultos a mis compañeros o compañeras?

- a. Sí, porque a los demás les parece divertido y también se insultan.
- b. No, porque insultar también es discriminar.

5. ¿Puedo chantajear a alguno de mis amigos o amigas a través de las redes sociales para pedirles cosas?

- a. Sí, porque así consigo lo que quiero.
- b. No, porque eso es intimidar y asustar a alguien más.



✓ Manos a la obra

Borremos algunos mitos sobre el cyberbullying

1. Para realizar esta actividad y dejar de creer en algunos mitos sobre el cyberbullying, escoge a dos o tres familiares adultos que se encuentren contigo en casa.
2. Léele a cada uno las oraciones y pregúntales si consideran que son verdaderas o falsas.
3. Marca sus respuestas en la tabla.
4. Que te expliquen el porqué de su respuesta.



ORACIÓN	Persona 1		Persona 2		Persona 3	
	V	F	V	F	V	F
El cyberbullying es un delito.						
Si alguien te está insultando o molestando en las redes, puedes bloquear al remitente como no deseado y no recibirás más mensajes.						
Si el cyberbullying se realiza de forma anónima es imposible saber quién lo hace.						
Si alguien te insulta o amenaza por internet, lo que hay que hacer es contestarle o borrar los mensajes.						
El cyberbullying termina con el paso del tiempo, si lo denuncias será peor.						
El cyberbullying tiene consecuencias para el agresor y la víctima.						



Respuestas sobre el cyberbullying

Luego de completar el cuadro, lee junto a tus familiares las respuestas y dialoguen sobre ello.



1. **Verdadero.** No es una broma, ni algo gracioso. Se trata de un delito que puede tener consecuencias legales para quien lo realiza.
2. **Verdadero.** Hay que actuar cuanto antes. No se debe tolerar este tipo de conducta. Tanto las redes sociales como los chats tienen dispositivos de bloqueo para evitar usuarios molestos
3. **Falso.** Es cierto que en Internet muchas personas utilizan nicks -apodos- y muchas veces inventan perfiles y características personales falsas. A veces este anonimato puede favorecer las actitudes agresivas por parte de las personas que se creen anónimas. No obstante, es bastante fácil identificar la dirección desde donde se envían los mensajes. La dirección IP de nuestro ordenador es como nuestro DNI.
4. **Falso.** Sigue las siguientes pautas: No contestes a los mensajes pues puedes motivar al acosador, guarda el mensaje (no tienes por qué leerlo), pero guárdalo como prueba, anota el incidente en algún lugar para cuando decidas denunciar, cuéntaselo a alguien en quien confíes, bloquea al remitente, denuncia.
5. **Falso.** Es la falta de denuncia la que facilita que el agresor mantenga el acoso. La manera más eficaz de acabar con el cyberbullying es contándoselo a alguien que te pueda ayudar. No se trata de una broma pesada de la que el agresor se cansará al cabo un tiempo.
6. **Verdadero.** No sólo nos referimos a las consecuencias legales de cometer un delito. La víctima puede padecer enfermedades psíquicas y físicas, tales como: depresión, fobia escolar, ansiedad, trastornos de aprendizaje, cefalea, dolor abdominal, etc. Pero además hay estudios que demuestran que el agresor también puede sufrir ansiedad, trastornos de conducta y baja autoestima.

¿Qué aprendí hoy?



A continuación, marca con un aspa "X" los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades propuestas y explica de manera breve por qué.

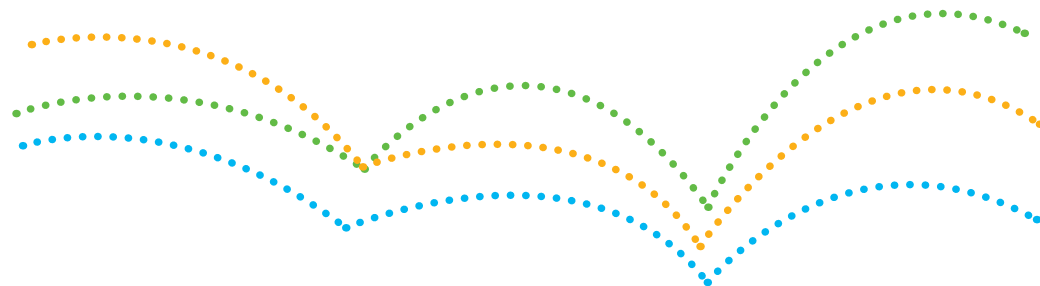
Hoy aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
El cyberbullying es una agresión que perjudica y daña a las personas.			
El respeto se demuestra en entornos físicos y virtuales.			

Para seguir aprendiendo

Aquí te compartimos un link de una campaña publicitaria realizada por Movistar que gira en torno al ciberbullying. Obsérvalo y luego puedes redactar en tu cuaderno lo que sentiste al verlo. Asimismo puedes tomarle una foto y compartirla con tu profesor o profesora, también puedes dialogarlo con el adulto que te acompaña:

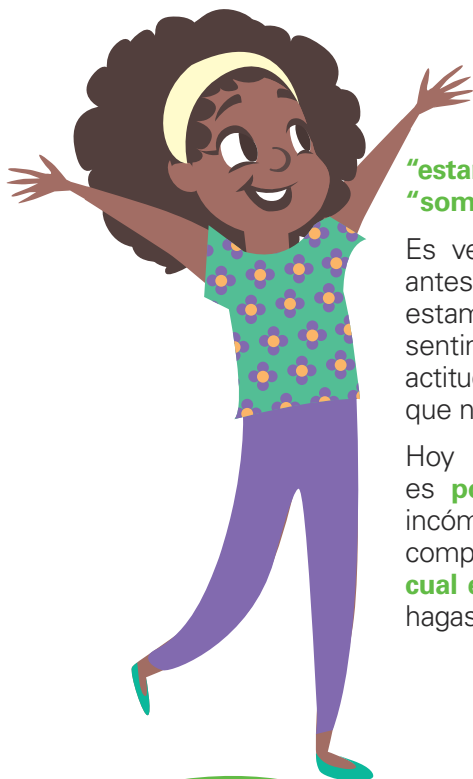
- Elegí cuidarte

<https://cutt.ly/pkzcAiX>



2.4

Me gusta ser aceptado(a) ¿y la presión social?



¡Hola! ¡Hola!

Recuerda que:

**“estar” con los demás no es lo mismo que
“someterse” a los demás.**

Es verdad que uno prefiere la aprobación antes que el rechazo social; sin embargo, estamos expuestos a situaciones donde nos sentimos presionados a cambiar nuestras actitudes, valores y comportamientos para que nos acepten en un grupo.

Hoy aprenderemos lo importante que es **poner límites** para que no te sientas incómodo o te dañes. Si alguien quiere compartir tiempo contigo, **te aceptará tal cual eres** sin pedirte o presionarte para que hagas algo que no quieres hacer.

1. Partiendo de nuestra vida

Lee la siguiente situación:



Los compañeros de Carlos le comparten un video burlón de una compañera de clases y le piden que él lo comparta en el chat porque como es "tranquilo", no pasará nada. Carlos se siente presionado porque si no lo hace dirán que es un cobarde y lo rechazarán.

Ahora, lee y coloca un ✓ en aquellas frases que Carlos usaría para ceder y no ser rechazado.

FRASES	CEDER PARA NO SER RECHAZADO
Les voy a decir que no estoy de acuerdo con hacer esto.	
Por hacerlo una vez no pasa nada.	
Mejor lo hago para que no se enojen conmigo.	
Yo no voy a participar en esas actividades.	
Si no lo hago, dirán que soy un miedoso.	
Le voy a comentar al profesor Raúl lo que quieren hacer.	



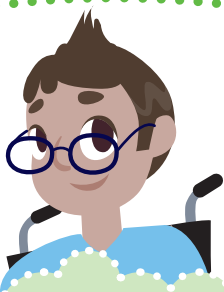
Reflexiona y contesta



¿Has pasado alguna situación parecida como Carlos? Describe la situación.

¿Cómo reaccionaste ante la situación?

II. Nos informamos



¿Qué es la presión social?

Es la influencia que ejerce un grupo de personas sobre las actitudes, valores o comportamientos de alguien. Esta influencia puede llevar a la persona a realizar acciones que no está segura que están bien, pero lo hace para recibir la aceptación del grupo.



Relaciónate con
gente que te
acepta tal como
eres.



ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LA PRESIÓN SOCIAL

Valórate,
respétate y
quíete.

Refuerza tus
talentos y
habilidades.

Reflexiona sobre
la frase "no es
necesario caerle
bien a todos".





Reflexiona y completa



Basado en las estrategias para afrontar la presión social, crea frases que te ayuden a poner límites.

Haz valer tu opinión, expresando tus ideas y sentimientos en forma clara y asertiva.

No, yo no pienso igual.

Reflexiona sobre la frase "no es necesario caerle bien a todos".

No voy a cambiar mi manera de ser sólo para complacerlos.

Relaciónate con gente que te acepta tal como eres.

Valórate, respétate y quíete.

Refuerza tus talentos y habilidades.

✓ Manos a la obra



1. Indica en el cuadro con un ✓ la frecuencia con la que cedes ante las siguientes situaciones por la presión social.

Situación de presión social	Nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
Cambio mi manera de pensar.				
Olvido mis intereses y metas.				
Cambio mi manera de peinarme.				
Permito cualquier comentario hacia mi persona, aunque me sienta ofendido.				
Permanezco en silencio ante algo que no me gusta, con tal de ser aceptado.				
Procuro no expresar mis sentimientos y pensamientos para no ser rechazado.				
Modifico mis opiniones para agradar a mis amigos.				
Hago lo que me piden aunque no quiera o no me guste, a fin de pertenecer a un grupo social.				



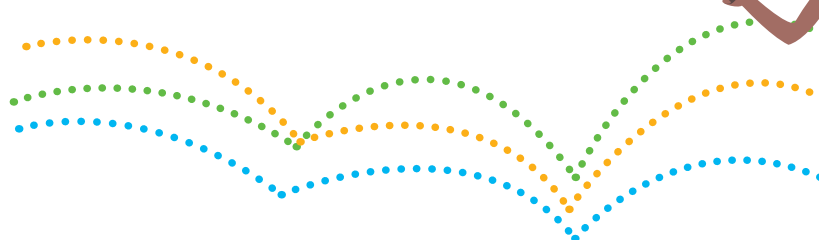
2. Escribe dos situaciones en las cuales hayas estado bajo presión social y propón una estrategia para evitarlo.



ESTRATEGIA



ESTRATEGIA



¿Qué aprendí hoy?



A continuación, marca con un aspa "X" los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades propuestas y explica de manera breve por qué.

Hoy aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Puedo aplicar estrategias para afrontar la presión social.			
Es importante poner límites ante situaciones que no son de mi agrado.			

Para seguir aprendiendo

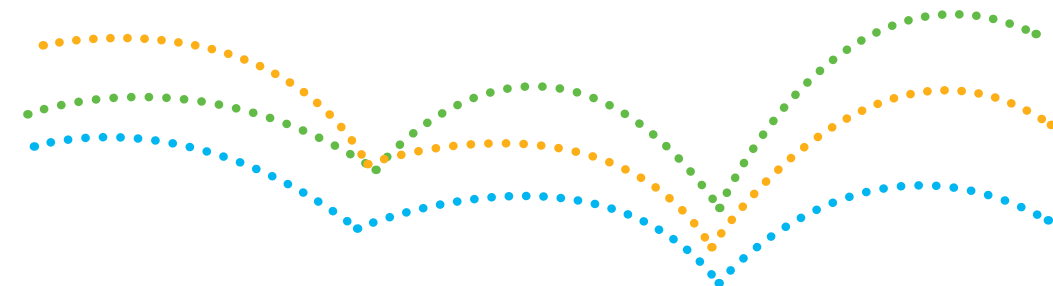
Aquí te comparto unos links, donde encontrarás videos que te ayudarán a comprender cómo afrontar situaciones de presión social.

- Evita la presión social Niña

<https://cutt.ly/jkzcJkL>

- Evita la presión social Niño

<https://cutt.ly/WkzcVOG>



2.5

Aprendiendo de nuestras diferencias



¡Hola! ¡Hola!

**¿Con todo listo para comenzar?
Entonces ¡A seguir aprendiendo!**



Al desarrollar este tema aprenderás que todas las personas tenemos diferentes formas de ser, de pensar, diferentes costumbres y creencias, pero también compartimos muchas cosas. Respetar las diferencias nos permite conocerlas y enriquecernos con ellas. De esta manera viviremos en ambientes donde se valora a cada quien y donde se puede compartir.

1. Partiendo de nuestra vida

Lee lo que cuenta cada niño y niña:



Mi familia es de un pueblo de Ayacucho, allí los varones y mujeres son conocidos porque elaboran bellos retablos valorados en el mundo entero.



Mi familia, por parte de mi papá, que es de Lima suele preparar la mazamorra morada y el turrón de doña pepa en octubre; y mi familia por parte de mi mamá, que es de Cusco prepara ricos postres de quinua y manzana en Semana Santa.



Mi familia es de la amazonía, mis abuelos conocen muchas plantas que curan y otras que alimentan por eso nos ha enseñado a cuidar la tierra.

Las niñas y niños nos han compartido costumbres, lo que saben hacer, lo que comen y sus valores, algunas son comunes a muchas familias y otras no. Responde a las siguientes preguntas:



Reflexiona y contesta

- a. Comparte una costumbre que te gusta mucho de tu familia o de tu comunidad

- b. ¿En qué crees que se parecen algunas de las características o costumbres de las familias?

- c. ¿Crees que estas diferentes costumbres en un mismo país son positivas o no? ¿Por qué?

II. Nos informamos



Todas las personas tenemos distintas costumbres y tradiciones que hemos aprendido de nuestros padres, madres y abuelos. Estas costumbres son parte de nuestra cultura, que interactúa con otras culturas permanentemente. Al conocerlas podemos saber qué tenemos en común y qué podemos aprender de las diferencias. Convivir en la diversidad cultural respetándonos, nos permite conocer, compartir y aprender.

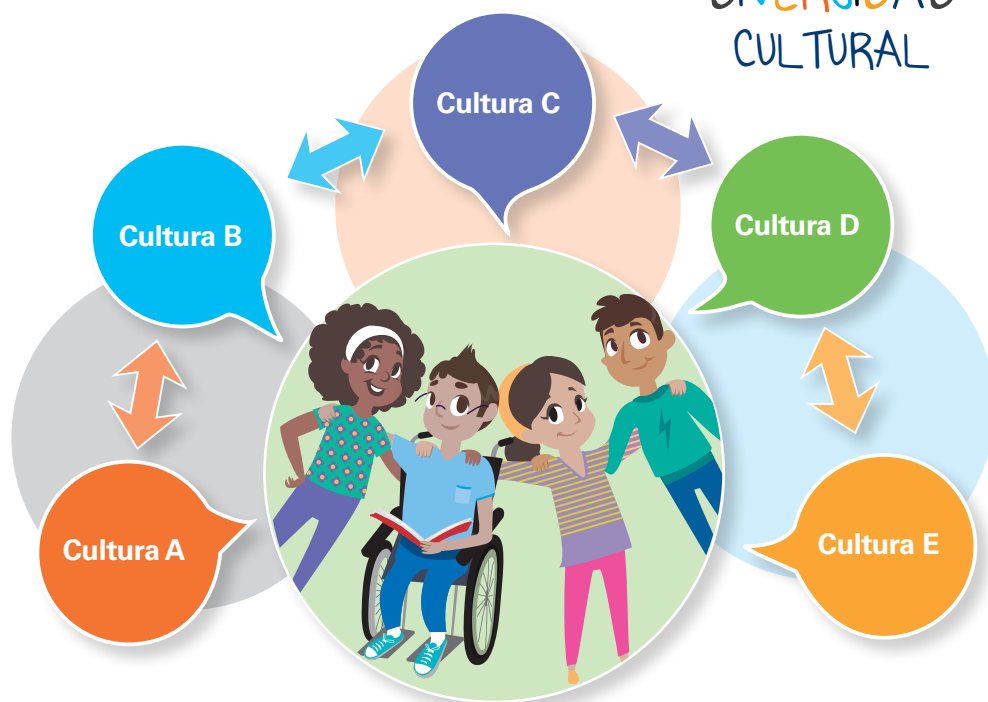
Se dice que el Perú es uno de los países culturalmente más diversos de América y el mundo.

En nuestra sociedad vivimos diversas herencias culturales provenientes de nuestra historia ancestral y de la variedad geográfica de las regiones del país. También han aportado otras culturas que se asentaron en nuestro territorio: españoles, africanos, chinos, japoneses y otros que han ido llegando en diferentes momentos de nuestra historia y que se han

fusionado con las culturas originarias. Esas herencias están presentes en nuestro hablar, formas de celebrar, en la música que escuchamos, en lo que comemos, etc.

Las culturas no son estáticas, ni están detenidas en el tiempo, se fusionan y se transforman como las personas, y lo podemos ver en diversas manifestaciones como el arte, en la innovación a partir de saberes ancestrales y actuales, entre otros.

DIVERSIDAD CULTURAL



Esta convivencia cultural no ha sido siempre armoniosa. Sobre todo cuando por mucho tiempo no se ha reconocido el valor de otras lenguas y saberes que existen en nuestro país, cuando la discriminación por las características físicas, culturales o la

desconfianza no nos ha permitido sentirnos parte de una gran comunidad que se enriquece en esta diversidad. Por eso requerimos escucharnos, valorarnos y aprender de otras y otros, porque de las diferencias nos enriquecemos.



La **discriminación** es el trato desigual que una persona o grupo ejerce sobre otra persona o colectividad por ser diferente: por su etnia, por su religión, diferencias físicas, de sexo, de edad, de condición física o mental, orientación sexual, entre otros.

La **xenofobia** es la fobia hacia el extranjero o el inmigrante. Son actitudes, prejuicios o conductas que rechazan, excluyen y/o desprecian a otras personas por su condición de extranjero o de extraño a la identidad de la comunidad, de la sociedad o del país.



Reflexiona y contesta



En la siguiente sopa de letras hay palabras que presentan actitudes que favorecen relaciones armoniosas, el trato desigual o el conflicto en la diversidad cultural. Encuéntralas y colócalas en la tabla que se ubica en el recuadro de la siguiente página. Si supieras de otras palabras que favorecen o no una relación armoniosa de diversidad o de conflicto, agrégalas a la lista.

Conflicto o armonía

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



Discriminación
Apertura
Diálogo
Escucha activa
Igualdad
Prejuicios
Respeto
Valoración
Intolerancia
Burla
Empatía
Estereotipos
Participación
Racismo
Trato desigual
Xenofobia

Actitudes que favorecen buenas relaciones:

✓

✓

✓

✓

✓

Actitudes y prácticas que promueven el conflicto:

✓

✓

✓

✓

✓

✓ Manos a la obra

¿De qué manera la diversidad está presente en nuestra vida cotidiana?

Si alguna vez has comido algunos de estos platos, ¿sabes en qué lugar surgieron? Si no sabes pregunta a otros familiares o amigos, y si puedes, busca en internet.

Platos de comida	¿Lo has comido?	¿De dónde proviene?
Juanes		
Chifles		
Papa a la huancaína		
Arroz Chaufa		
Arepas		

En la lista que sigue verás muchas formas de decir niña o niño en algunos países. Une con una línea la palabra que se usa para nombrar a las niñas y niños con el lugar de origen.

Guagua

Argentina

Chavo

Venezuela

Chibolo

Perú

Chamo

México

Pibe

Ecuador

¿Qué otras palabras haz escuchado para nombrar a las niñas y niños?

¿Qué aprendí hoy?



A continuación, marca con un aspa "X" los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades propuestas y explica de manera breve por qué.

Hoy aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Todos somos iguales y diferentes a la vez.			
Las diferencias nos enriquecen.			

Para seguir aprendiendo

Te compartimos dos videos que te permitirán ahondar en el tema:

- ¿Por qué es importante aprender de la diversidad cultural del Perú?

<https://cutt.ly/tkzc2xB>

- Cuento Iguales pero Diferentes

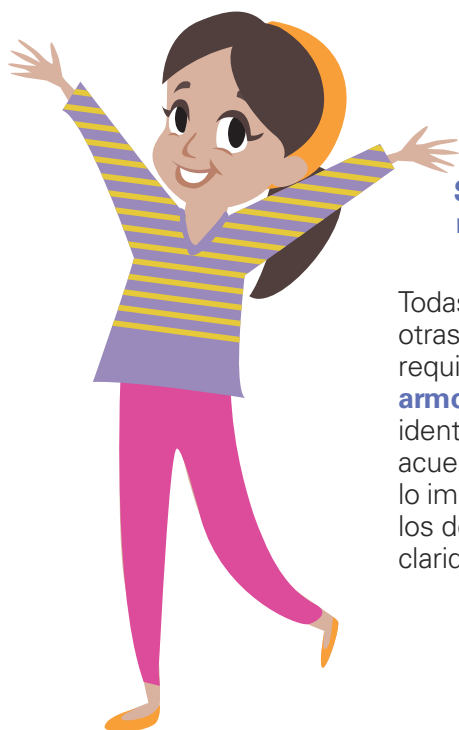
<https://cutt.ly/kkzvd2h>

3.

Para Vivir juntos
respetándonos

3.1

Tomar acuerdos para
convivir mejor



¡Hola! ¡Hola!

**Si ya estás con las energías bien
recargadas, entonces es hora de
comenzar...**

Todas las actividades que se realizan con otras personas en diferentes espacios requieren de **acuerdos** para **convivir en armonía**, por eso al desarrollar este tema identificarás las formas en las que se generan acuerdos para la convivencia y reconocerás lo importante que es **escuchar** la opinión de los demás, así como **comunicar** la tuya con claridad y respeto.

1. Partiendo de nuestra vida

Acompáñame a leer esta historia:



A Julián le gusta coger las cosas de sus hermanos sin pedir las prestadas y después de usarlas las deja en cualquier lugar de la casa. Varias veces ya se han perdido cosas, pero Julián nunca quiere aceptar su responsabilidad. El día de hoy María José no encontró su cuaderno y justo tocaba tomar la foto para presentar la tarea.

El enojo de María José fue tal, que a la hora que los padres salieron se puso a llorar. Luchito se acercó a ella y le comentó que vio a Julián con su cuaderno, ambos coincidieron en que tenían que encontrar una solución. Las opciones fueron:

- Coger las cosas de Julián sin su permiso para que sepa lo que se siente.
- Hablar con Julián y decirle que es muy incómodo que agarre las cosas de otros sin pedir las prestadas y que por su culpa María envió tarde la tarea.
- Decirle a mamá que hable con Julián para que ya no agarre las cosas.
- No hay que hacer nada porque eso hará enojar a Julián y de todos modos lo seguirá haciendo.

Al final todas opinaron y decidieron: Decirle a mamá que hable con Julián para que todos luego de la cena dialoguen sobre el problema y lleguen a un acuerdo con él.

<https://www.loopian.com.ar/empleabilidad/reflexion-arbol-no-sabia-quien/>





Reflexiona y completa



¿Alguna vez haz tenido una situación similar?

¿Tú, qué hubieras hecho?

¿Qué hay que hacer para llegar a un acuerdo?



Oír y escuchar
no significan lo
mismo

Oír significa percibir
sonidos con el oído, es
un acto involuntario,
oímos cualquier sonido
que nos llegue a los oídos
independientemente de si
queremos hacerlo o no.



Escuchar
significa querer
oír con atención

Por ejemplo:

- Oí un ruido muy fuerte en la calle.
- Sube el volumen de la radio porque no se oye nada.
- Estás muy lejos y desde aquí no te oigo.

Mientras que escuchar significa querer oír prestando atención. Para escuchar debemos tener la voluntad de oír algo, bien sea lo que alguien nos dice, bien sea un sonido que queremos oír con mucha atención. La voluntad, pues, es fundamental en el acto de escuchar.

Por ejemplo:

- Martha me escucha atentamente cuando hablo.
- Andrés escucha la explicación del profesor.
- En la clase todos y todas escuchan la opinión de los demás.



Reflexiona y contesta



Ahora que ya sabes qué es **“escuchar”** ¿cuáles crees que son las actitudes que te permiten escuchar a los demás?

Para responder a la pregunta relaciona, uniendo con líneas, la lista de actitudes con la opción que corresponda. Para trazar las líneas utiliza dos colores diferentes, uno para cada opción.

OPCIÓN

A**Me permiten escuchar
a los demás**

OPCIÓN

B**No me permiten
escuchar a los demás**

ACTITUDES

- Prestar atención a lo que dicen los demás.
- Bostezar o hacer bulla mientras alguien está hablando.
- Respetar la opinión de los otros.
- Fingir prestar atención, pero en realidad estar pensando en otra cosa.
- Burlarme de la opinión de los demás.
- Guardar silencio cuando los demás están opinando.
- Respetar el turno de mis compañeros.
- Hacer otras cosas mientras alguien está opinando.
- Mirar atentamente a la persona que está hablando.
- Interrumpir cuando alguien está hablando.

Responde las siguientes preguntas:

¿Por qué piensas que es importante escuchar con atención y respetar la opinión de los demás?

¿Qué aspectos consideras que puedes mejorar para escuchar con atención a los demás?



Un buen diálogo
permite crear
acuerdos que
favorecen la
convivencia, pero
para tener un buen
diálogo es preciso
saber escuchar.

Vamos a crear
nuestros acuerdos

✓ Manos a la obra



Piensa en una situación familiar en la que consideres se podrían tomar acuerdos para mejorar la convivencia en el hogar y escríbela aquí:

Puede ser en el uso de los espacios de la casa, horarios para ver televisión, apoyar en las labores del hogar, etc.

Elabora una lista de actitudes que podrían asumir las personas que participen del diálogo para poder escucharles.

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

Escribe aquí tres acuerdos a los que llegaron después de haber dialogado:



✓

✓

✓



¿Qué aprendí hoy?



A continuación, marca con un aspa "X" los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades propuestas y explica de manera breve por qué.

Hoy aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Dialogar de forma adecuada nos permite crear acuerdos.			
La creación de acuerdos en los que todas y todos participan favorece la sana convivencia.			

Para seguir aprendiendo

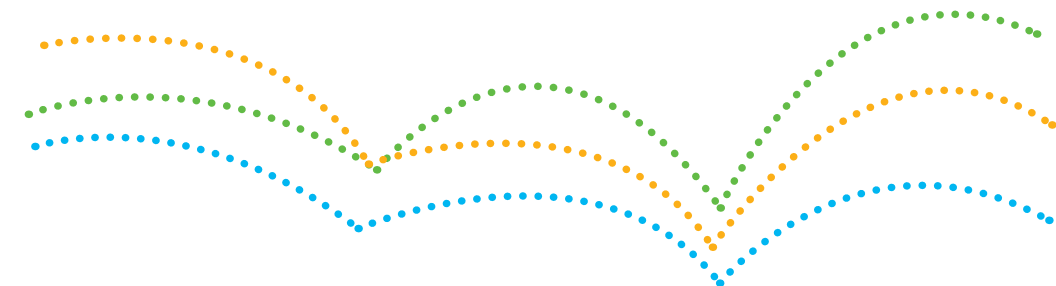
Aquí tienes dos links que te permitirán seguir reflexionando sobre la importancia de tomar acuerdos en familia:

- Acuerdos en la familia:

<https://cutt.ly/ikzvxwo>

- ¿A qué reflexión te lleva lo visto en el video?

<https://cutt.ly/ikzvmDH>



3.2

Nuestros actos tienen consecuencias



¡Hola! ¡Hola!

Seguro ya tienes todo preparado, entonces en sus marcas, listos...

¡Comenzamos!

Todos los actos que realizamos **tienen consecuencias**, algunas tendrán un **impacto positivo** generando beneficios o bienestar, pero otras tendrán un **impacto negativo** afectando o causando daño a las personas involucradas en una determinada situación. Por eso, en el tema que desarrollaremos hoy aprenderás a analizar las posibles consecuencias de tus actos y a autorregularte **para tu bienestar y de los demás**.

1. Partiendo de nuestra vida

Lee la siguiente situación:



Anota el riesgo y la consecuencia que conlleva cada una de las acciones que se presentan en los casos.

Para ello, primero analiza el ejemplo del Caso 1:



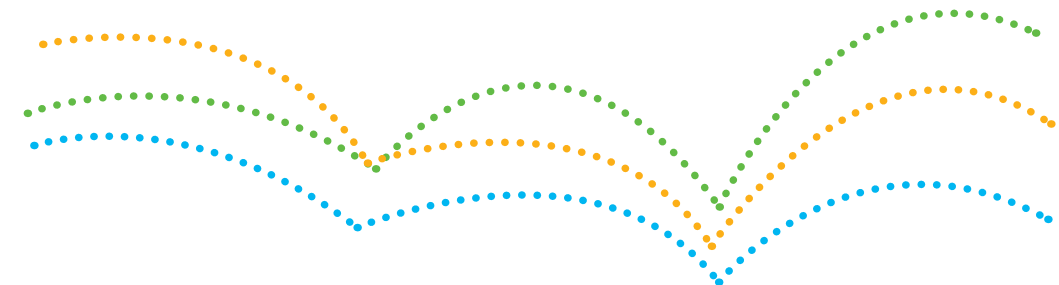
Caso 1

Alessandra es muy tosca cuando reacciona, cada vez que alguien le dice algo que no le gusta, ella responde con un grito o con un manazo. Antes nadie le respondía, pero ahora todas y todos también le gritamos y le damos un golpe cada vez que ella reacciona mal.

Acción: Grita o da un manazo cada vez que le dicen algo que no le gusta.

Riesgo: Que los demás le respondan y la agredan de la misma manera.

Consecuencia: Alessandra sale lastimada.





Caso 2

Rodrigo es el más bajo en estatura y algunos amigos le ponen apodos como enano, chato, duende, etc. Y siempre se burlan de él. Rodrigo se siente muy mal cada vez que le dicen esas cosas, a veces no va al colegio para evitar que lo molesten.

Acción:

Riesgo:

Consecuencia:



Caso 3

Ayer en la tarde Valentina fue a la casa de Piero para elaborar un trabajo del curso de Historia, pero él se puso a jugar. Valentina se molestó y se fue a su casa para tratar de terminar el trabajo sola, lamentablemente era demasiado y no lo acabó. Hoy la profesora les colocó a ambos una baja calificación por presentar el trabajo incompleto.

Acción:

Riesgo:

Consecuencia:

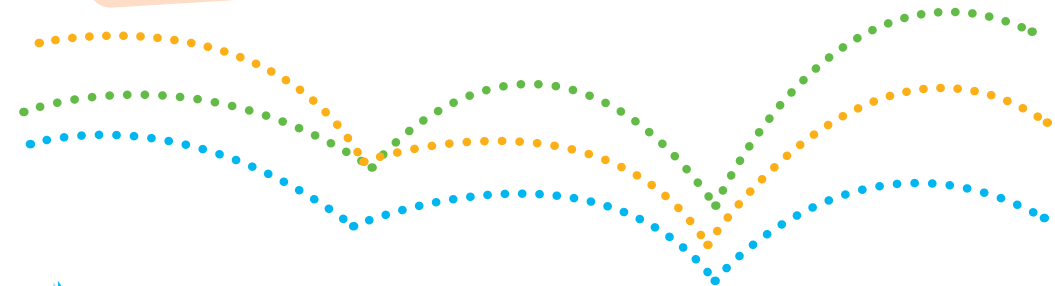


Reflexiona y completa



Marca con un aspa "X" si la consecuencia de cada uno de los casos que leíste anteriormente fue positiva o negativa. Luego explica brevemente por qué lo crees así.

Caso	Consecuencia		¿Por qué?
	Positiva	Negativa	
Caso 1			
Caso 2			
Caso 3			



II. Nos informamos



Has oído el refrán:
"Cada quien cosecha lo
que siembra"

Este refrán tan popular está totalmente relacionado con las consecuencias de nuestros actos. Dependiendo del tipo de acciones que hayas realizado obtendrás más o menos cosas a lo largo de tu vida. Es decir que, si te comportas, por ejemplo, de forma injusta y cruel con las personas y la naturaleza en general, difícilmente atraerás algo bueno para tu vida. En cambio, si eres amable y actúas de forma justa y honesta con los demás y con la naturaleza, seguramente obtendrás mayores satisfacciones.

A continuación, vamos a leer un breve cuento que habla justamente sobre las consecuencias que tienen todos nuestros actos, ya sean a corto, mediano o largo plazo.

En un pequeño pueblo las lluvias habían sido muy fuertes durante el invierno, provocando que los ríos crezcan mucho. Un día, una gran corriente del río se llevó la choza de uno de los campesinos que vivía solo, pero cuando cesaron las lluvias, éstas habían dejado en la tierra una valiosa joya. El buen hombre vendió la joya, con una parte el dinero reconstruyó su choza y con la otra ayudó a reconstruir la casita donde vivían varios niños y niñas huérfanas del pueblo. Los años pasaron y el campesino envejeció. Una tarde, cuando salía de la panadería, por accidente un auto lo atropelló. El campesino fue conducido al hospital, estaba muy mal herido, pero la doctora que lo atendió con mucho afecto y eficacia era una de las niñas a las que él ayudó hace muchos años atrás reconstruyendo su casita. Ella lo reconoció y de inmediato puso toda su ciencia y amor al servicio de aquel buen hombre.

Ella logró salvarlo y desde entonces se encargó de cuidarlo y acompañarlo como si fuera su hija.



Reflexiona y contesta

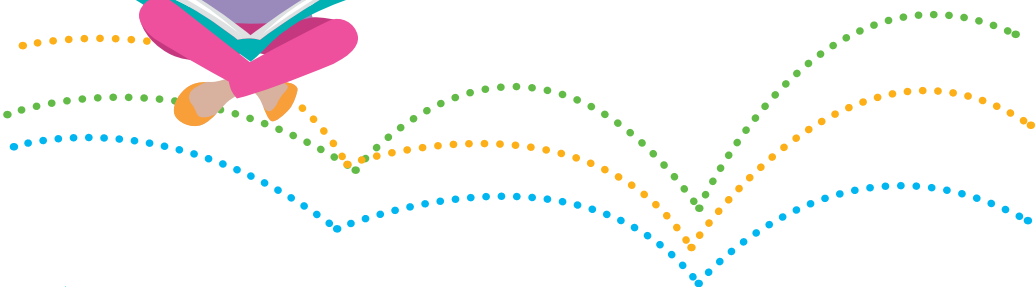


¿Qué fue lo que SEMBRÓ el campesino? (Se refiere a la acción)

¿Qué fue lo que COSECHÓ el campesino? (Se refiere a la consecuencia)



La generosidad engendra generosidad
y el egoísmo engendra egoísmo.
Piensa siempre en lo que quisieras
sembrar tú.





✓ Manos a la obra

Cuenta brevemente una situación real en la que tú hayas experimentado una consecuencia negativa por alguna conducta o acto inadecuado. Luego, menciona qué hubiese pasado si actuabas de mejor manera.

Qué hubiera sido si yo...

Si hubiese actuado así:

**La consecuencia positiva
hubiese sido**

¿Qué aprendí hoy?



A continuación, marca con un aspa "X" los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades propuestas y explica de manera breve por qué.

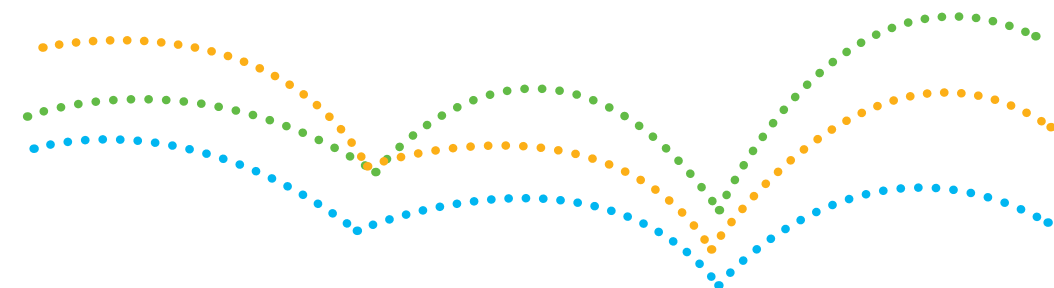
Hoy aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Todos mis actos tienen consecuencias.			
Las cosas que yo reciba a lo largo de mi vida dependerán de mis actos.			

Para seguir aprendiendo

Aquí tienes un link que te permitirá seguir reflexionando sobre las consecuencias de nuestros actos, recuerda que pueden tener un efecto negativo, pero también positivo:

- Cadena de favores infinita

<https://cutt.ly/lkzvl9D>



3.3 Compartiendo responsabilidades



¡Hola! ¡Hola!

**Seguro ya tienes todo preparado,
entonces en sus marcas, listos...
¡Yaaaaaa!**

Todas las familias son diferentes e importantes. Pueden ser pequeñas, medianas o grandes, pero en todas se toman acuerdos, hay adultos que te protegen, así como **derechos y responsabilidades** para cada integrante. Al desarrollar este tema valorarás la importancia de cumplir con los acuerdos y responsabilidades para fortalecer la unión y la convivencia familiar.

1. Partiendo de nuestra vida

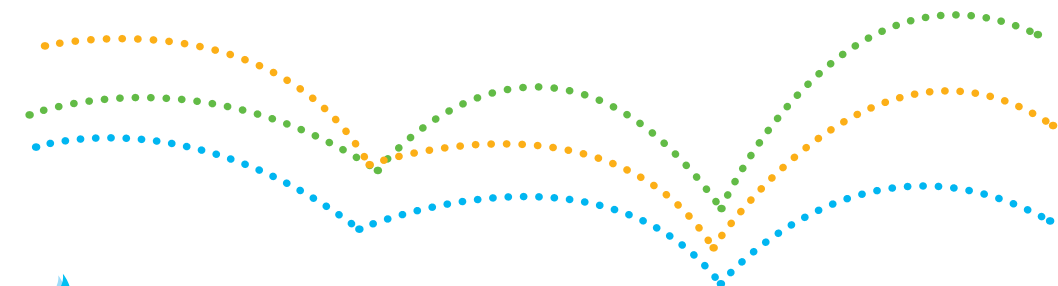
Lee con atención:



En la familia todas y todos tienen responsabilidades; generalmente son dadas o bien repartidas de común acuerdo. El cumplimiento de estas responsabilidades ayudará a evitar conflictos y generar armonía en casa.

En la siguiente tabla anota lo que se te indica según la organización de tu familia:

Responsabilidad	¿Quién o quiénes están a cargo?
Ejemplo: Sacar la basura de la casa.	Todos nos turnamos en días diferentes. Yo la saco los sábados.
1.	
2.	
3.	
4.	





Reflexiona y desarrolla



En el ejemplo de la actividad anterior el **beneficio de cumplir con esa responsabilidad** es que **la casa siempre está limpia y sin olor a basura**.

Entonces, anota en los recuadros cuáles son los beneficios que genera el cumplimiento de cada una de las responsabilidades que colocaste.

1

2

3

4

II. Nos informamos

¿Qué pasaría si alguien no cumple su responsabilidad?



Pues qué te parece si, para entender mejor, nos acompañas a leer un cuento llamado “El burro y el caballo”.

Un asno y un caballo vivían juntos desde la infancia y, como buenos amigos que eran, utilizaban el mismo establo, compartían la bandeja de comida, y se repartían el trabajo equitativamente. Su dueño era molinero, así que su tarea diaria consistía en transportar la harina de trigo desde la granja al mercado principal de la ciudad.

Todas las mañanas su dueño colocaba un enorme y pesado saco de harina sobre el lomo del asno y otro igual sobre el lomo del caballo. En cuanto todo estaba preparado los tres se ponían en marcha. Pero un día, no se sabe por qué razón, el amo decidió poner dos sacos sobre el lomo de asno y ninguno sobre el lomo del caballo.

El pobre asno caminaba a duras penas, el peso de los sacos era demasiado y él se encontraba muy agotado. El burro le pidió ayuda a su amigo el caballo, pues consideraba muy injusto que solo él estuviera cargando todo el peso de los sacos, pero el caballo se negó a ayudarlo. El burro ya no pudo más, se quedó sin energía y cayó desmayado al suelo.

El dueño, al oír el ruido, corrió hacia el animal y decidió llevarlo de regreso a la granja para que el veterinario lo atendiera, así que le ordenó al caballo



que se agachara y colocó sobre su lomo los dos sacos de harina, al burro desmayado y finalmente él también se montó sobre su lomo. Luego le dio una palmada para que avanzara. El caballo soltó un relincho que sonó a quejido, pero de nada sirvió. Le gustara o no, debía realizar la ruta de regreso a casa con un cargamento descomunal sobre el lomo.

Gracias a la rápida decisión del molinero llegaron a tiempo a la granja y el veterinario pudo salvar al burro y dejarlo como nuevo, por el contrario, el caballo se quedó tan débil que tardó tres semanas en recuperarse. El caballo se arrepintió de no haber ayudado a su buen amigo el burro.

(Adaptación de la fábula de Jean de la Fontaine)



Reflexiona y contesta



¿Cuáles fueron las consecuencias de la forma como llevaron la carga el asno y el caballo? ¿Cómo debió distribuirse la carga entre ellos?

¿Qué pasa cuando alguien no cumple con la responsabilidad que le corresponde?



✓ Manos a la obra



¡Muy bien! Ahora que ya sabes que el cumplimiento de responsabilidades genera beneficios y que para conseguirlos es importante que todas y todos las cumplan, es hora de llevar lo aprendido al entorno escolar.

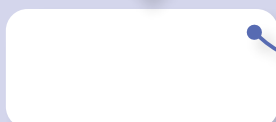
Realiza las siguientes actividades

1. Imagina que eres el hermano o hermana mayor de 4 hermanos y necesitas asignar responsabilidades para que tu casa esté todos los días más ordenada, limpia y acogedora.
2. Ahora piensa en 4 responsabilidades que ayuden a cumplir ese objetivo y escríbelas en las 4 etiquetas celestes.
3. Ahora piensa qué estudiantes serían los responsables de cumplirlas y escribe sus nombres en las etiquetas de colores.

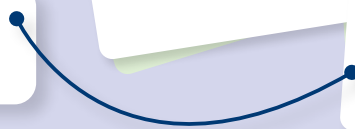




Responsabilidades



Responsables



¿Qué aprendí hoy?



A continuación, marca con un aspa "X" los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades propuestas y explica de manera breve por qué.

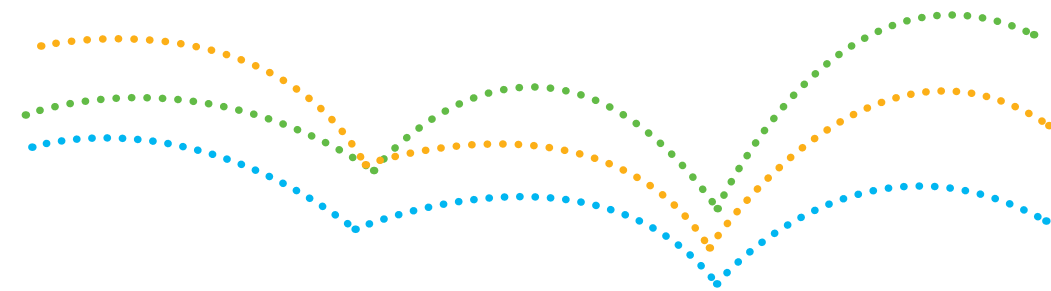
Hoy aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
El cumplimiento de responsabilidades genera beneficios para todas y todos.			
Es importante que cada persona cumpla con su responsabilidad.			

Para seguir aprendiendo

Aquí te compartimos dos links donde hallarás la forma de hacer que tu familia se divierta jugando con prismas rectos y al mismo tiempo se involucre en la realización de las responsabilidades del hogar. Puedes armar tu prisma y luego enviarle una foto de lo trabajado a tu profesor o profesora.

<https://cutt.ly/Ykzv2QE>

<https://cutt.ly/Kkzv8M2>



3.4

Tenemos un conflicto ¿cómo lo solucionamos?



¡Hola! ¡Hola!

¿Ya estás con las energías bien recargadas? Porque es hora de seguir aprendiendo ¡Vamos!

Los conflictos siempre están presentes a lo largo de nuestra vida. Sin embargo; **resolverlos de forma asertiva** ayuda a mejorar nuestras relaciones con los demás.

Por ello, al desarrollar este tema aprenderás a utilizar diferentes estrategias para su resolución, tales como el diálogo, la negociación, la escucha activa, recurrir a mediadores; todas son útiles ante situaciones adversas que evitan llegar a la agresión.

1. Partiendo de nuestra vida

Todos los problemas tienen solución



Seguro ya has oído esta frase **“Todos los problemas tienen solución”** y es cierto, lo importante aquí es encontrarles la mejor solución para evitar que alguien salga lastimada o lastimado.

Lee con atención los siguientes ejemplos de conflictos, así como las opciones de solución, y escribe la letra que consideres sea la mejor respuesta. Explica por qué.



Conflicto 1

Joel y Miguel son hermanos y comparten la misma habitación, pero siempre está desordenada porque Miguel deja todo fuera de su lugar. Su mamá, cansada de ver siempre el mismo desorden, les dijo que, si no mantenían en orden su cuarto durante toda la semana, no los iba a dejar salir con sus amigos el sábado.

Opciones de solución:

1

Joel dice a Miguel: “¡Me la vas a pagar, si mi mamá me castiga porque tú no ordenas tus cosas!”

2

Joel le dice a Miguel:
“¿Qué te parece si nos turnamos, un día cada uno?, así mantenemos el cuarto ordenado siempre”

La mejor opción es

¿Por qué?

.....

.....



Conflicto 2

En el salón de clases todas las y los estudiantes quieren sentarse en las filas de adelante y siempre corren por las mañanas para ganar lugar, pero ya se han lastimado varios. El director les dijo que si vuelven a entrar corriendo dejará a todo el salón sin recreo por toda una semana.

Opciones de solución:

1

Rosa, una niña del salón, al ver que no pueden ponerse de acuerdo, habla con la profesora para que apoye al grupo a solucionar el conflicto.

2

Rosa y sus amigas le dicen a los demás: "¡La fila de adelante es de nosotras y si alguien se sienta en esos lugares; les vamos a tirar sus cuadernos por la ventana!"

La mejor opción es ☐ ¿Por que?

.....

Solucionar de forma asertiva los conflictos mejora y fortalece nuestra relación con los demás.

II. Nos informamos



¿SABÍAS
QUÉ?

Existen por lo menos tres estrategias para resolver de forma pacífica los conflictos



Mediación

1

Cuando las personas no saben cómo resolver un conflicto o éste se sale de control, **se puede acudir a un mediador**. El mediador o mediadora es una persona que no está involucrada en el conflicto, pero que apoya a las que sí lo están en la toma de los acuerdos. El mediador debe ser alguien neutral, empático y confiable para ambas partes.



Diálogo

2

Es la **conversación de dos o más personas involucradas en el conflicto**, donde se escuchan entre sí, exponen sus ideas y argumentos y respetan los tiempos y los turnos de participación.



Negociación

3

Es la **comunicación** que se da entre las personas que forman parte del conflicto **con la finalidad de llegar a un acuerdo justo**, donde cada una de las partes cede en algo.



Reflexiona y contesta



En base a lo leído sobre las diferentes estrategias para resolver un conflicto, identifica cuál fue la estrategia utilizada en cada uno de los conflictos presentados en la primera actividad. Explica por qué.

Conflicto	¿Cuál fue la o las estrategias utilizadas?	¿Por qué?
1		
2		

✓ Manos a la obra



Piensa en el último conflicto que tuviste en casa o en la escuela

Describe brevemente cuál fue el conflicto

¿Con quién o quiénes tuviste el conflicto?

¿Qué aprendiste?

¿Cómo lo solucionaste?

¿Qué aprendí hoy?



A continuación, marca con un aspa "X" los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades propuestas y explica de manera breve por qué.

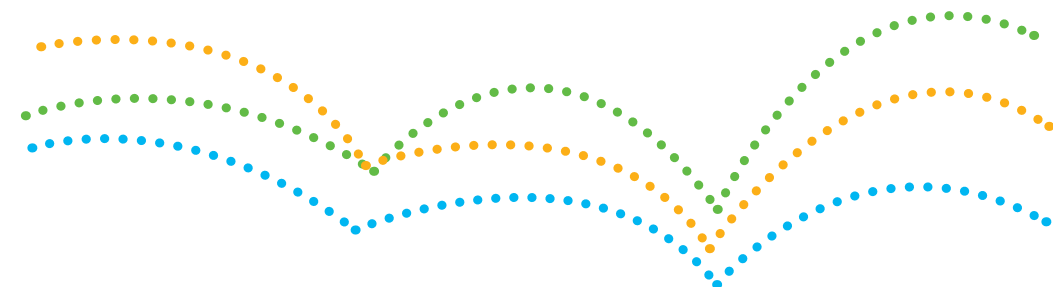
Hoy aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Existen diferentes estrategias para solucionar los conflictos.			
Resolver un conflicto asertivamente me fortalece.			

Para seguir aprendiendo

Aquí tienes dos links donde hallarás diversas actividades para seguir ejercitándote en la resolución asertiva de conflictos. Puedes realizar las actividades en tu cuaderno y luego enviarle una foto de lo trabajado a tu profesora o profesor.

<https://cutt.ly/kkzbe5T>

<https://cutt.ly/Pkzboek>



3.5

Queremos una escuela
inclusiva ¡Nadie se queda
fuera!



¡Hola! ¡Hola!

**¿Tienes todo preparado para seguir
aprendiendo? Entonces ¡A comenzar
se ha dicho!**

En anteriores fichas hemos aprendido a valorar la diversidad cultural, y hemos reconocido que ser diferentes no hace a uno inferior y a otro superior. Ahora queremos ver qué pasa en la vida de chicas y chicos cuando por ser diferentes encuentran barreras que les impide desarrollarse. Por ello vamos a entender mejor los derechos de la niña, niño y adolescente y la importancia de una educación que incluya a todas y todos.

1. Partiendo de nuestra vida

Lee las siguientes historias:



Hace un año Yuri llegó al Perú desde Venezuela, después de atravesar Colombia y Ecuador, y si bien él y su mamá se alegraron mucho al reencontrarse con su papá en San Martín de Porres, siempre piensa en su abuelita quien se quedó en Venezuela. Su mamá lo matriculó en el colegio, en algunos cursos le va muy bien pero hay un curso que no lo comprende, porque en su escuela de Caracas no se lo enseñaban así. Sus compañeros de aula se acercan, conversan y lo animan, al igual que su maestra, pero hay estudiantes de otros salones que lo miran con desconfianza y lo llaman de una manera que no le gusta y eso le molesta mucho. Yuri piensa ¿valdrá la pena estudiar o sería mejor ayudar a mi padre en el trabajo?



Cuando su mamá le dijo a Azucena que se iban a Lima a la casa de su hermana, sintió mucha alegría. Era la primera vez que salía de su pueblo en Huancavelica. En la casa de su hermana en Carabayllo se sentía muy bien, hablan quechua y ha conocido otros amigos del barrio que también lo hablan. Pero en la escuela, en su salón de clase, sus amigos le dicen que no lo hable porque se burlarán de ella. A Azucena, eso le apena mucho, porque quiere participar en clase pero le da vergüenza...



Rosa lleva tres años estudiando en su colegio y tiene muy buenas calificaciones. Su maestra aprendió lenguaje de señas para interactuar mejor con ella; sus amigas y amigos también saben cómo comunicarse y jugar con ella porque saben que entre ellos no hay diferencias.

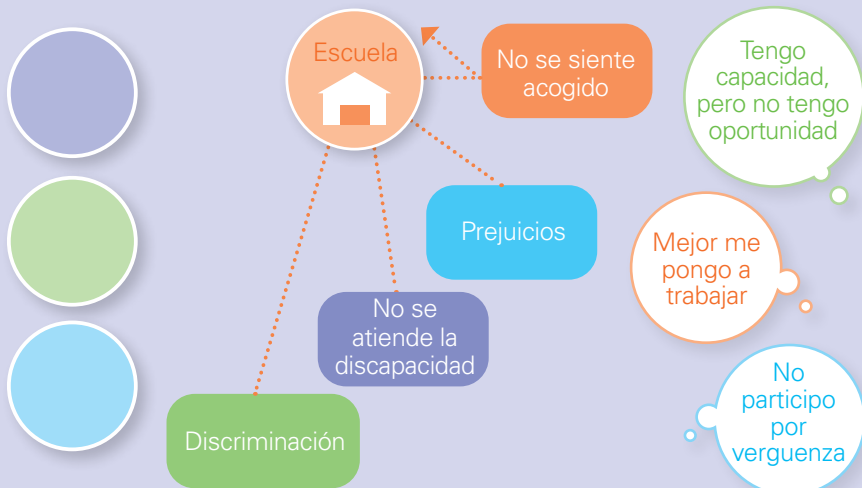
Pronto terminará primaria como una alumna destacada. Su madre está buscando un colegio secundario que le pueda brindar las mismas condiciones para desarrollarse, pero algunos directivos le dicen que no están preparados para atender a una niña con discapacidad auditiva. Rosita piensa si alguna vez tendrá la oportunidad de lograr su sueño de ser ingeniera.

✓ Manos a la obra



A partir de las lecturas anteriores, reconstruye la historia de cada uno uniéndolos los puntos.

Elige un círculo para Yuri, otro para Azucena y otro para Rosa. Luego dibuja unas líneas para llevarlos a la escuela y según la historia de cada uno, une los puntos para señalar con qué barrera se encontraron y qué reacción tuvieron. Usa un color diferente para unir cada historia.





Reflexiona y contesta



1. ¿De dónde vinieron Yuri y Azucena?

2. ¿Cómo se sienten en su escuela? ¿Qué barreras han encontrado?

3. ¿Qué crees que pasará si esas barreras persisten?

4. En tu aula, ¿tienes compañeras o compañeros que vienen de otro país, de otra región del Perú, o que tienen alguna discapacidad? Sabes si han vivido situaciones como las que cuentan en las historias. Si hubiera sido así ¿tú cómo actuarías?

II. Nos informamos



¡Necesitamos una
sociedad que incluya a
todas y todos!

Hay muchas combinaciones de características que tenemos cada persona: nuestra identidad, sexo, cultura, costumbres, nacionalidad, talentos, o condiciones, etc. La diversidad resulta ser la característica común de los seres humanos. Lo importante es conocer y valorar a las personas pues todas y todos tenemos derechos.

LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES TIENEN DERECHOS

La Convención sobre los Derechos del Niño establece que los países que la han ratificado deben asegurar que todas las niñas, niños y adolescentes se beneficien de una serie de medidas especiales de protección y asistencia; tengan acceso a educación y a salud; puedan desarrollar plenamente su personalidad, habilidades y talentos.



No Discriminación: Se respetarán sus derechos sin distinción de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política, origen nacional o étnico, impedimentos físicos, nacimiento o cualquier otra condición de sus padres o de sus representantes legales.

¿Cuáles son los derechos de las niñas, niños y adolescentes?

1. **Interés superior del niño es lo primero** cuando se toman decisiones.
2. La niña o niño tiene **derecho** desde que nace a un nombre y **a una nacionalidad**
3. Las niñas y niños tienen **derecho a opinar** y que su opinión, de acuerdo con su edad y madurez, sea tenida en cuenta cuando los adultos tomen decisiones
4. Las autoridades deberán **protegerlos de los malos tratos, los abusos y la violencia**.
5. Si tienen capacidades físicas o mentales diferentes, tienen derecho a **cuidados y atenciones especiales** que garanticen su educación con el fin de que disfruten de una vida plena.
6. Los Estados reconocen el derecho de las niñas y niños **a disfrutar del más alto nivel posible de salud** y a servicios para su tratamiento.
7. Las niñas y niños tienen **derecho a la educación**. La educación primaria debe ser obligatoria y gratuita, y contar con las facilidades para acceder a la secundaria o ir a la universidad.
8. La niña y niño tiene **derecho al esparcimiento**, al juego y al arte
9. Las autoridades deben **proteger al niño de la explotación** y los abusos sexuales.

UNA SOCIEDAD INCLUSIVA, REQUIERE UNA ESCUELA DONDE NADIE SE QUEDE ATRÁS

No sólo se trata de valorar la diversidad, también se trata de dar oportunidades para la participación y para que todas y todos aprendan, más aún quienes tienen menos oportunidades o están excluidos.

Adaptado UNESCO 2015



Reflexiona y contesta



1. ¿Qué derechos de Yuri, Azucena y Rosa consideras que pueden haber sido afectados?

2. ¿Qué otros casos de niñas y niños consideras que actualmente pueden estar siendo afectados en sus derechos?

3. ¿Para que en tu escuela todas y todos se sientan parte de la misma, y se sientan acogidos, que propondrías?

Manos a la obra

1. Completa la siguiente historia.

“Por cuatro esquinitas de nada” de Jérôme Ruillier



1. CUADRADITO JUEGA CON SUS AMIGOS



2. ¡RING! ES HORA DE ENTRAR EN LA CASA GRANDE



3. CUADRADITO NO PUEDE ENTRAR ¿POR QUÉ?



4. ¿CÓMO SE SIENTE CUADRADITO?

ENTONCES SE ALARGA, SE TUERCE, SE DOBLA, PONE DE CABEZA ABAJO, PERO SIGUE SIN PODER ENTRAR.



5. TE LO TIENES QUE CREER LE DIJERON LOS REDONDITOS. ¡SOY REDONDO, SOY REDONDO Y NADA!



6. LOS REDONDITOS LE PROPONEN:



HASTA QUE COMPRENDEN QUE CUADRADITO NO ES EL QUE TIENE QUE CAMBIAR



¿QUÉ DECIDEN CAMBIAR?

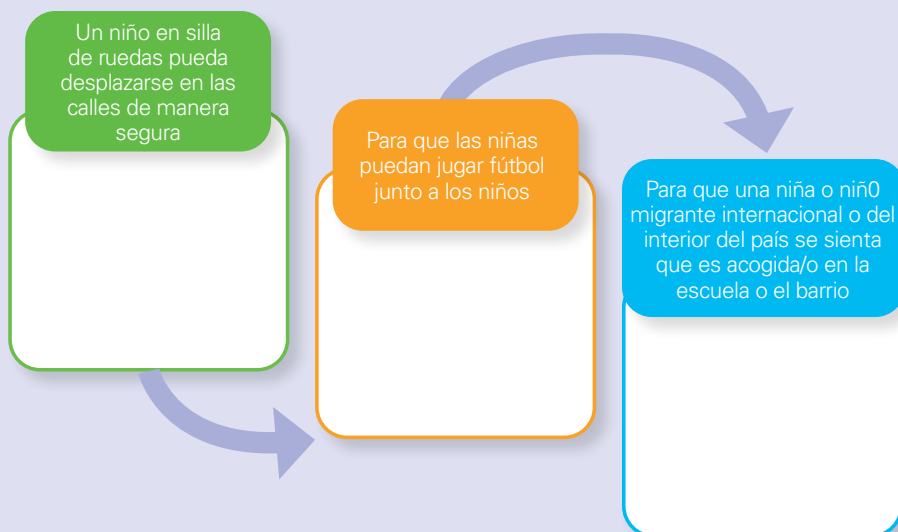


✓ Manos a la obra

2. En el cuento se propusieron hasta tres alternativas para que Cuadradito entre en la casa grande. ¿Cuáles fueron estas?

3. ¿Al final qué fue lo que cambió? ¿Crees que esa solución sólo benefició a Cuadradito?

4. La inclusión no se trata de cambiar la identidad de la persona sino cambiar las condiciones para que tenga la oportunidad de ser y vivir con bienestar. Desde tu punto de vista ¿Qué condiciones deben cambiar para que:



¿Qué aprendí hoy?



A continuación, marca con un aspa "X" los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades propuestas y explica de manera breve por qué.

Hoy aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Todas las niñas y niños tienen derechos sin importar su origen, cultura, características etc.			
La inclusión significa que todas y todos tengan oportunidades.			

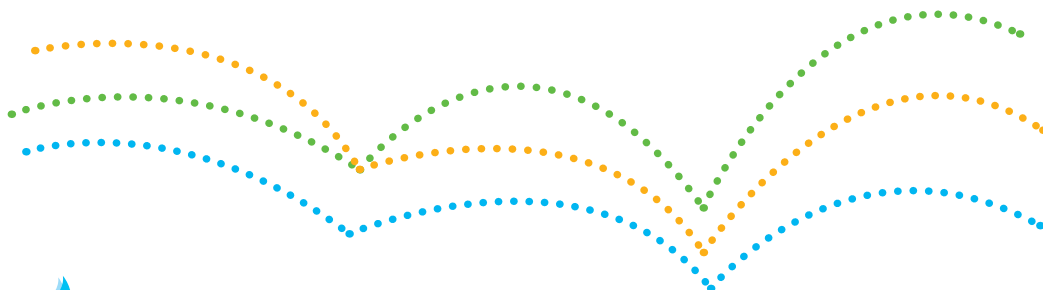
Para seguir aprendiendo

- Te compartimos el cortometraje "Cuerdas". Luego de verlo, cuéntanos ¿qué sentiste? ¿qué opinas de las acciones realizadas por María? ¿qué hubieses hecho tú?

<https://cutt.ly/skzbxpJ>

- Y este segundo link te lleva a ver "Eloisa y los Bichos". Luego, cuéntanos ¿qué crees que sentía Eloisa al llegar al nuevo lugar, quiénes eran los bichos, cómo se siente al final?

<https://cutt.ly/7kzbQ9d>



Conviviendo 5



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 02



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección
Regional de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 04