

Programa Escuela Segura

Gobierno
Federal

México
2010



Alianza por la Calidad de la Educación

SNTE

SEP

SSP

DIF
Nacional



Consejo Nacional
contra las Adicciones

CONADIC



Nueva
Vida



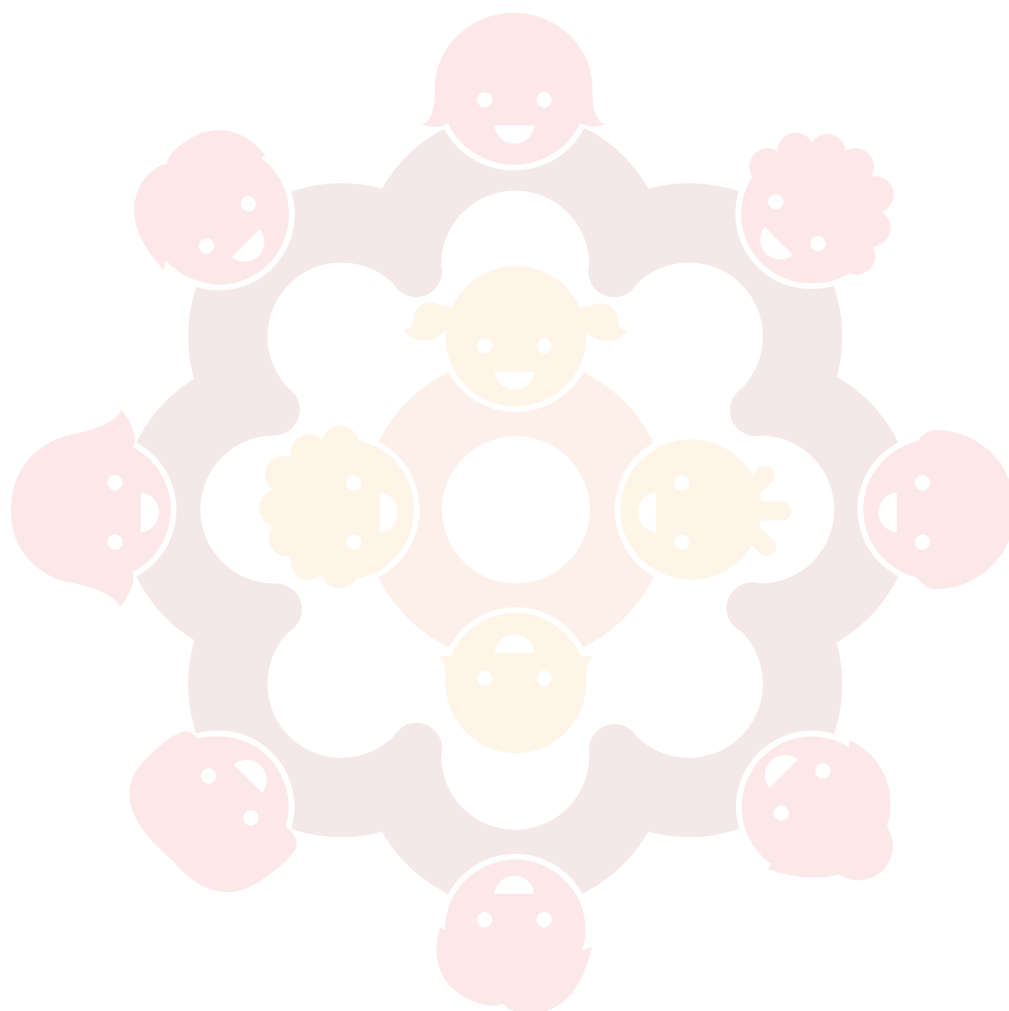
Aprendo a elegir bien para desarrollarme mejor

Guía para alumnos de 5° y 6° de primaria



Vivir Mejor

Programa Escuela Segura



Aprendo a elegir bien para desarrollarme mejor

Guía para alumnos de 5° y 6° de primaria

Aprendo a elegir bien para desarrollarme mejor. Guía para alumnos de 5° y 6° de primaria, fue elaborada dentro del Programa Escuela Segura de la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa, adscrita a la Subsecretaría de Educación Básica, de la Secretaría de Educación Pública. Esta obra fue realizada por encargo a la Maestra Silvia Conde Flores.

La SEP agradece la colaboración de los equipos técnicos de la Dirección General de Protección a la Infancia del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF); del Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC); de los Centros Nueva Vida; de la Dirección General de Prevención del Delito y Participación Ciudadana de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP); así como de la Dirección General de Materiales Educativos de la SEP, en la revisión de este material.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Alonso Lujambio Irazábal
Secretario de Educación Pública

José Fernando González Sánchez
Subsecretario de Educación Básica

Juan Martín Martínez Becerra
Director General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa

José Aguirre Vázquez
Coordinador Nacional del Programa Escuela Segura

Autora:

Silvia Conde Flores

Colaboración:

Miriam Cervantes López

Revisión:

Grisselda Olmos Villegas
Dulce María Buenrostro García
Laura Gabriela Conde Flores
Alma Lucía Góngora Martínez
Adriana Deniz Navarrete Alcántara
Irene Sandoval Mejía

Servicios Editoriales: Pedro Esparza Mora

Coordinación de diseño de contenidos:

Rosa María Núñez Ochoa,
Carmen Rivas Martínez

Diseño y diagramación: Pedro Esparza Mora

Fotografía: Oswaldo A. García Enriquez

Ilustración de interiores:

Jesús Enrique Gil de María y Campos

Corrección de estilo: Montserrat León Gallegos

ISBN: 978-607-8017-31-7
Primera edición 2010
D.R. Secretaría de Educación Pública, 2010
Argentina 28,
Colonia Centro Histórico
C.P. 06020, México, D.F.
Impreso en México
Distribución gratuita. Prohibida su venta

Se imprimió en:

PRESENTACIÓN

Las niñas y los niños tienen derecho a vivir seguros y sin miedo, a que sus padres, sus maestros y las autoridades los protejan. En esta guía que el Programa Escuela Segura ha preparado para ti, encontrarás actividades para reconocer los riesgos que hay en tu entorno, aprender a cuidarte y saber a quién pedir ayuda cuando la necesitas. También realizarás actividades para fortalecer todos aquellos aspectos que te protegen de estos riesgos, como tu autoestima y la confianza que tienes en ti mismo, la capacidad de dialogar sobre tus problemas y resolverlos con la ayuda de las personas que te quieren o que se preocupan por ti. Aprenderás a tomar decisiones para una vida saludable y a denunciar cuando sufras algún tipo de abuso. Para lograr todo esto, esta guía incluye información básica y actividades para que ejercites tus competencias.

La guía tiene las siguientes secciones en las que encontrarás:



¿Sabías que...

Datos, información y sugerencias que te ayudarán a cuidarte.



¡Cuidado con...!

Te alerta de riesgos en tu entorno y te brinda pistas para evitarlos.



Datos de interés

Se incluye información sobre algunos riesgos que enfrentan los niños y sobre leyes e instituciones que protegen a la infancia.



En los zapatos de...

En esta sección se incluyen casos de niñas y niños como tú que enfrentan una situación en la que deben decidir qué hacer o cómo solucionar un problema. Te proponemos que reflexiones sobre lo que harías si estuvieras en sus zapatos.

En algunos casos te sugerimos que realices las actividades con tu familia o con tu maestra (o), las puedes identificar por los siguientes íconos:



Trabajo en familia



Los ejercicios que te proponemos además de ayudarte a que aprendas a cuidar de ti mismo, te sirven para reforzar lo que aprendes en español, matemáticas, ciencias naturales y formación cívica y ética. Puedes reconocerlas con el siguiente ícono:



Al final de la guía se incluye un directorio de instituciones a las que puedes acudir en caso de que necesites cuidados, apoyo o información. Además de una *Cartilla para la protección personal* con recomendaciones para que cuides de ti mismo y evites riesgos. Te sugerimos que comiences por la primera ficha y sigas el orden propuesto, aunque también puedes empezar por el tema que te interese más. Pon en práctica las recomendaciones que se incluyen en esta guía, verás como mejoran tus habilidades para tomar decisiones y cuidar de ti mismo.



CONTENIDO

¡Me quiero mucho!	5
Mi escudo personal	11
Me sé cuidar	18
Mido el peligro	23
¡No me presiones!	30
Aprendo a elegir	35
Respeto y buen trato	41
Aprender sin miedo	46
Veo el futuro	52
Cartilla para la protección personal	58
¿A dónde puedo ir?	61
Para saber más...	64

¡Me quiero mucho!

Alguna vez te has preguntado: ¿Quién soy? ¿Para qué soy bueno? ¿Has podido contestar? Para responder éstas y otras preguntas debes conocerte, reconocer cómo eres, qué te gusta, qué no te gusta, qué sabes hacer, qué te gustaría aprender, a qué aspiras, en qué piensas, qué sientes y cómo actúas.



Datos de interés

Conocerte a ti mismo implica identificar tus habilidades, valores y capacidades, lo que te gusta, lo que quieres lograr.

El **autoconcepto** es la opinión que cada persona tiene acerca de sí misma. **Autoconocerte** es identificar tus habilidades, valores y capacidades, pero también tus debilidades.

La **autoaceptación** implica reconocer que eres valioso a pesar de no ser perfecto.

El autoconocimiento es muy importante para las personas, porque las ayuda a **crecer, tomar decisiones y cuidarse**. Una persona que se conoce sabe lo que necesita, le conviene, le hace daño y a lo que teme. Puede establecer metas y esforzarse por alcanzarlas así como desarrollar mejor su potencial.

Cuando sabes lo que quieres, es más fácil decidir qué hacer. Elegir lo que es bueno para ti y decir NO cuando algo no te gusta o no te conviene.

¿Qué me gusta?

¿Qué me conviene?

¿Qué quiero?

¿Qué necesito?



Encantado de conocerme

1. Completa las siguientes frases de acuerdo con lo que piensas. Seguramente te divertirás al aprender más sobre ti mismo.



Mi programa favorito es

Mi mayor cualidad es

Le tengo miedo a

El sueño más divertido que he tenido es

.....

Soy bueno para

El mayor de mis defectos es

Mi canción preferida es

No me gusta que me digan

Me gustaría ir de vacaciones a

Me molesta cuando los demás

Cuando me enojo yo

Los demás piensan que soy

Este año he aprendido a

Soy especial porque

Algo que quiero lograr es

2. Revisa tus respuestas, verás que has aprendido algo de ti y que tienes muchas cualidades.
3. Puedes hacer este trabajo en grupo. Consigan un cuaderno o libreta que no usen. Anoten cada una de estas frases en la parte superior de la página y agreguen otras. Circulen el cuaderno entre todo el grupo o entre un grupo de amigos. Cada uno irá respondiendo en un renglón.
4. Cuando hayan completado su cuaderno, circúlenlo, lean lo que los demás han escrito y conozcan más a sus amigos.

Me conozco, me acepto y me quiero

A veces una persona cree que vale menos que otra y por ello permite que la traten mal o la desprecien al no sentirse valiosa. Tú debes saber que eres un ser único y especial en el mundo y, por lo tanto, mereces respeto por parte de todas las personas que te rodean. Conocer tus capacidades, tus cualidades y tus defectos es el primer paso para aceptarte y quererte tal y como eres; respetarte a ti mismo y pedir que te traten como una persona digna.



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente texto.

Maribel tiene 11 años y cursa 5° de primaria. Ella siempre está cerca de Sandra, la compañera más popular de su salón. Sandra tiene muchos amigos y todos la invitan a sus equipos para trabajar en el salón o en las actividades de la clase de educación física. Cuando Maribel está con Sandra siente que todos son sus amigos, pero si ella no está cerca, sus compañeros no la invitan a jugar ni se acercan.

La aceptación no significa negar nuestros defectos o resaltar sólo lo bueno de nosotros. Tampoco es resignarse y decir “así nací y así me quedaré toda la vida”. Una persona que se acepta y se quiere, se esfuerza por ser mejor.

La **autoestima** es el aprecio que cada persona siente por sí misma. Una persona con una buena autoestima se respeta, se siente segura de sí misma, sabe lo que quiere y demuestra confianza al enfrentar las situaciones difíciles que se le presentan.

La autoestima se forma a partir de:

- La idea que tienes de ti mismo,
- lo que sientes por ti y
- lo que haces.

Estos tres elementos están íntimamente relacionados, ya que si tienes una buena opinión con respecto a ti, sentirás un gran aprecio por ti mismo y eso te llevará a hacer cosas que pudiste pensar que no eras capaz de hacer. En el siguiente esquema te presentamos algunas ideas para tener una autoestima equilibrada.

Para tener una buena autoestima

Conócete. Identifica tus fortalezas y debilidades.

Acéptate. No intentes cubrir las expectativas de los demás. Sé tu mismo.

Escucha las críticas y atiende las que te ayuden a crecer. No hagas caso de las críticas destructivas.

Evita compararte con los demás.

Recuerda que la opinión más importante sobre ti, es la tuya.



¿Sabías que...

tener una autoestima equilibrada no significa creerte más importante que el resto de las personas?

Significa tener conciencia de lo valioso que eres como persona, pero sin creer que eres superior a los demás.



Para mejorar tu autoestima, trata de convertir tus pensamientos negativos en positivos, no te compares con los demás, confía en ti mismo y trata de mejorar cada día a través de la práctica y del autoconocimiento.

En muchos casos, en la autoestima de las personas influye la opinión de los demás, por ejemplo, te importa lo que tus papás opinan de ti y esperas la aprobación de tu familia para hacer algunas cosas. Pero, en ocasiones, las personas con autoestima baja como Maribel, hacen lo que dicen los demás para tratar de ser aceptados, esperan su aprobación para sentirse bien y corren el riesgo de dejar que otros los obliguen a hacer cosas que no quieren, que les hacen daño o que no les convienen.

Test de autoestima

1. Lee las siguientes situaciones.
2. En cada caso, elige la opción que más se acerque a lo que pensarías, lo que harías o cómo te sentirías.



Un amigo te invita a su casa y te das cuenta que es muy bonita y elegante.		
a) Te diviertes y juegas con tu amigo.	b) Te sientes incómodo en una casa tan elegante pero pronto se te olvida.	c) Te sientes inferior, te enojas y no disfrutas de los juegos.
Te ves al espejo y piensas o sientes ...		
a) ¡Qué bien me veo! Sonríó al ver mi rostro.	b) Que estoy creciendo.	c) ¡Qué mal me veo! Me gustaría ser invisible.
Al pasar al pizarrón a resolver un problema te equivocas. ¿Qué piensas cuando la maestra señala el error que cometiste?		
a) ¡Es cierto! ¡Ya entendí!	b) Da igual, no importa, todos se equivocan.	c) Siempre me equivoco, no quiero volver a participar.

Te felicitan por haber hecho algo bien.

a) Me da mucho gusto y agradezco las felicitaciones.

b) Pienso que exageran, no es para tanto.

c) Creo que fue suerte, no siento merecer las felicitaciones.

Un niño me dice que si quiero ser su amigo debo hacer lo que él dice.

a) Me río de él y le digo que eso no es ser amigo.

b) Lo ignoro, pues tengo otros amigos.

c) Hago lo que dice pues quiero ser su amigo.

Cuando estás con otros niños y otras niñas, ¿cómo te comportas?

a) Como soy realmente.

b) Normal, pero hablo poco y no tomo la iniciativa.

c) Trato de encajar, de ser como son los otros.

Después de tu fiesta de cumpleaños, varias niñas y niños quieren ir otra vez a tu casa a jugar. ¿Qué piensas?

a) ¡Qué divertido! Es como repetir mi cumpleaños.

b) Que voy a estrenar varios juguetes pero algunos no se los quiero prestar.

c) Sólo quieren venir a jugar con mis juguetes, no les caigo bien.

Como tuviste muy buenas calificaciones, la directora te llama a su oficina. Platican un poco y te felicita. ¿Qué sientes al salir?

a) Me siento muy feliz y pienso que platicué bien con la directora.

b) Que me da gusto, pero siento que no respondí bien.

c) Me siento mal, creo que solo dije tonterías y me temblaba la voz.

Cuando tengo que decidir qué hacer...

a) Pienso en todas las opciones y elijo la mejor.

b) Pido opiniones y decido.

c) Pregunto a alguien qué hacer.

3. Cuenta las respuestas que tienes de cada letra.

- Si la mayoría de tus respuestas fueron “a”, tienes una autoestima equilibrada y un buen concepto de ti mismo, lo que te ayuda a tomar decisiones basadas en lo que quieres y no en lo que los otros esperan de ti.
- Si en la mayoría de los casos elegiste la opción “b” puede ser que en ocasiones te cueste trabajo reconocer tus cualidades, es importante que practiques para mejorar tu autoestima.
- Si la mayoría de tus respuestas fueron “c”, debes trabajar mucho para mejorar tu autoestima. En esta guía encontrarás algunas recomendaciones para lograrlo.

Mi escudo personal

1. Observa la imagen y reflexiona.

- ¿Por qué las escuelas mantienen sus puertas cerradas durante la jornada escolar?
- ¿Quién cuida a las niñas y los niños en la comunidad?
- ¿Por qué los cuidan?
- ¿Cómo se pueden cuidar las niñas y los niños?



Las niñas, los niños y los adolescentes tienen derecho a vivir en un entorno saludable, libre de violencia, en el que reciban amor y protección. De esta manera tendrán mayores oportunidades para crecer sanos, desarrollar sus capacidades y fortalecer aquellos aspectos que los pueden proteger de riesgos y enfermedades.

El entorno es todo lo que te rodea en la casa, la escuela y la comunidad y está formado por diversos elementos que te pueden proteger o ponerte en riesgo. Fíjate en el siguiente esquema.

El entorno

Lo que hay en la comunidad

Construcciones.
Calles y vías de comunicación.
Los lugares en los que podemos practicar un deporte, hacer ejercicio o divertirnos.
El transporte que nos permite llegar seguros a casa.
La iluminación en las calles.
La calidad del aire y del agua.
La manera como nos relacionamos con la naturaleza.
Las oportunidades de educación y empleo.
La policía que nos cuida y protege.

Lo que hacemos en la comunidad

Las actividades culturales.
Lo que presentan los medios de comunicación.
La equidad entre hombres y mujeres.
Las maneras como se apoyan las personas.
Los valores y creencias en la comunidad.
Las normas que existen y la manera como se respetan.
La forma como la comunidad participa.
La forma como se usa el tiempo libre.
Acceso a la información.
Relación entre la escuela y la familia.
Lo que esperan las familias que sus hijos aprendan en la escuela.

Cómo nos relacionamos

Las personas que nos rodean.
Características de las familias.
Los grupos a los que pertenecemos.
Las relaciones de amistad, afecto parentesco.
La forma de expresar sentimientos y emociones.
Cuidados que brinda la familia.
Comunicación y confianza en la familia.

Algunos factores del entorno representan riesgos para la salud y el desarrollo de las niñas, los niños y los adolescentes, pero también existen otros que sirven como protección. La mala comunicación en las familias, la baja autoestima, la inseguridad pública, el narcomenudeo, o la falta de oportunidades de educación y trabajo son algunos factores de riesgo. En cambio, otros factores protegen: el amor, la cooperación y la comunicación en la familia, contar con valores y normas claras, conocer nuestro potencial y nuestras debilidades, la participación de la ciudadanía en la solución de problemas del entorno o la existencia de fuertes lazos de amor en la familia.



El amor y la comunicación en la familia te protegen de riesgos.

Los **factores de riesgo** son las condiciones y características personales y del entorno que incrementan la probabilidad de que una persona se enferme, sufra un accidente, consuma drogas, tenga relaciones sexuales tempranas y sin protección o participe en actos delictivos. En cambio, los **factores de protección** contribuyen a prevenir o reducir la probabilidad de sufrir riesgos o de involucrarse en conductas de riesgo.

Es posible modificar los factores de riesgo y fortalecer aquellos que nos protegen. Para lograrlo, un primer paso es comprender cómo es el entorno en el que vivimos, ¿qué nos ofrece?, ¿qué riesgos enfrentamos?, ¿cómo nos protege?



La autoestima y contar con personas que nos apoyen da seguridad y protege de riesgos.



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente caso:

Luis tiene 12 años. Asiste a la escuela primaria y Cintia, su hermana mayor cursa la secundaria. Como Luis sale más temprano que Cintia, se va caminando hacia la secundaria y ahí la espera. Platica con algunos niños, juega y se entretiene como puede. A veces pasa un largo rato solo, viendo pasar a la gente. Ya se hizo amigo del vendedor de periódicos, por lo que le presta algunas revistas para que las vea y así pase el tiempo.

Cuando sale Cintia, se van juntos a casa. Ella tiene llave de su casa porque sus papás trabajan todo el día. Les dejan preparada la comida y sólo la tienen que calentar. A media tarde la tía Rosa pasa a ver si necesitan algo. No salen de casa hasta que llega su mamá.

2. Reflexiona:

- ¿Luis y Cintia viven en un ambiente sano, seguro y protegido? ¿Por qué?
- ¿Qué riesgos corren?
- ¿Qué se puede hacer para que su entorno sea más seguro?



Datos de interés

Las niñas y los niños tienen derecho a la protección y el cuidado que sean necesarios para su bienestar, teniendo en cuenta los derechos y deberes de sus padres, tutores u otras personas responsables de ellos.

Artículo 3, Convención sobre los Derechos del Niño

Riesgo - Protección

1. Observa tu entorno para identificar los factores que te protegen y los que te ponen en riesgo. También piensa en tus características personales.
2. Coloca una ✓ en la casilla que corresponda según lo que observes en tu entorno y en tu persona.



En mi entorno...	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me permiten expresar mis sentimientos y opiniones.					
Soy tratado con dignidad y respeto.					
Recibo orientación para saber cómo es una buena alimentación.					
Recibo atención médica preventiva y cuando estoy enfermo.					

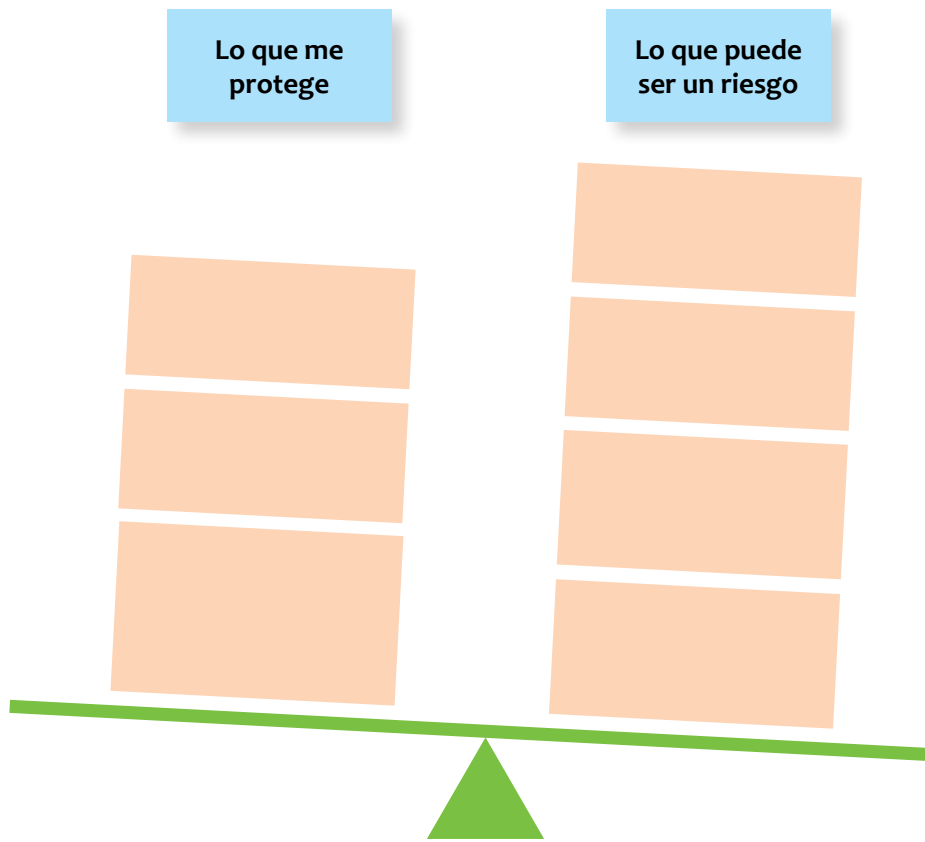
En mi entorno...	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Se resuelven los problemas sin violencia.					
Recibo la información necesaria para tomar decisiones.					

Tengo privacidad y respetan mis cosas personales.					
Vivo en un ambiente de amor y respeto, libre de violencia.					
No soy discriminado ni menospreciado.					
Participo en las decisiones y la solución de los problemas comunes.					
Las autoridades me creen cuando denuncio una injusticia o una violación a los Derechos Humanos.					
Tengo una educación de calidad.					
Mi familia me cuida.					
Existen adultos y autoridades en las que confío para contarles mis problemas o pedir apoyo ante riesgos.					
Mi familia me escucha.					
Me siento seguro o segura.					
Se evita el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.					
Me siento querido, respetado y aceptado como soy.					
Me ofrece oportunidades para estudiar, jugar y crecer sano.					
Las personas que me rodean respetan mi cuerpo y mi sexualidad.					
Se respetan mis derechos.					

En lo personal...	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me quiero.					
Me conozco.					
Puedo controlar mis emociones, la angustia y la presión.					
Tomo decisiones de manera responsable e informada.					
Puedo plantear metas a futuro y hacer un plan para alcanzarlas.					
Defiendo mis derechos.					
Comprendo lo que pasa en mi entorno y tomo postura.					
Puedo decir NO cuando no quiero hacer algo.					
Reconozco los riesgos y me cuido.					
Participo en las decisiones sobre mi vida, mi salud y mi cuerpo.					
Puedo negarme a hacer algo que me avergüence, que sea ilegal o que me haga sentir mal.					
Me alimento de manera adecuada.					

- Analiza tus respuestas. Marca con rojo los casos en los que anotaste nunca o casi nunca. Estas situaciones pueden ser de riesgo.
- Marca con verde aquellos en los que tu respuesta fue siempre o casi siempre. Estos pueden ser factores que te protegen de riesgos.

5. Elabora un balance de los riesgos que enfrentas y los factores que te protegen. Escribe en la columna de la izquierda aquello que te protege y en la columna de la derecha lo que te pone en riesgo. Observa tu cuadro y reflexiona: ¿En qué columna anotaste más cosas?, ¿Qué puedes hacer para tener más elementos que te protejan?



6. Los factores que te protegen se convierten en un escudo personal. Elabora en una hoja blanca tu escudo personal como el que se muestra en la siguiente imagen.



- Anota en tu escudo los elementos que te protegen de riesgos.
- Ilumina de manera tenue las secciones que crees que puedes fortalecer y de manera firme aquellas que representen un sólido factor de protección.
- Decora tu escudo como quieras, puedes dibujar algunos leones, dragones o la imagen que quieras.
- Pega tu escudo en la contraportada de alguno de tus cuadernos, por ejemplo el de Formación Cívica y Ética.
- En seis meses vuelve a hacer este ejercicio para que valores si estás más protegido o te encuentras en riesgo.

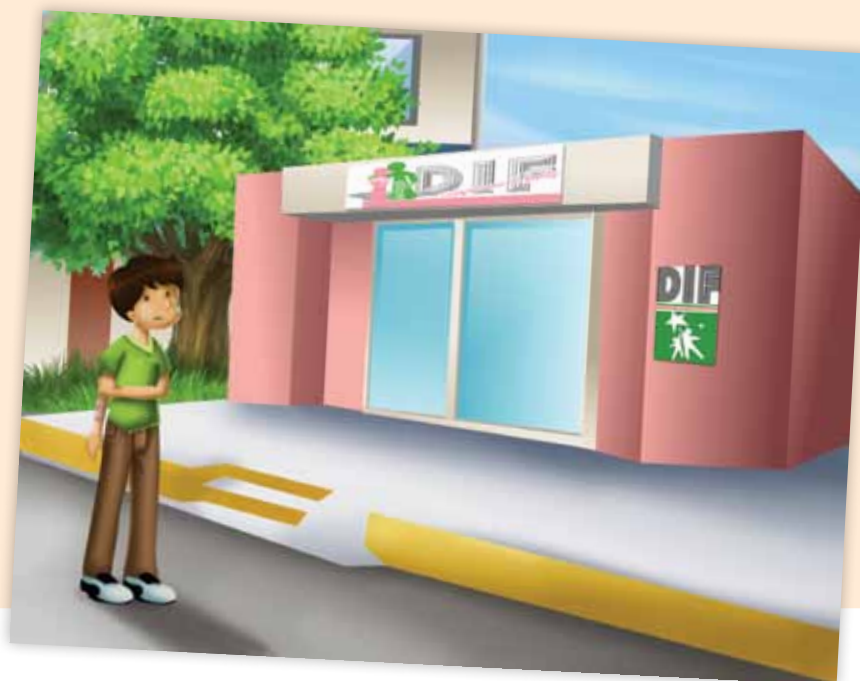


¡Cuidado con...!

Las malas influencias. Personas que te presionan para que actúes en contra de lo que crees, de tus valores y de las normas.

Las situaciones de violencia y maltrato. Nadie debe hacerte daño. Si te encuentras en una situación de maltrato, pide ayuda.

Cuando te lastimen o estés en peligro, pide ayuda.



¿Sabías que...?

la escuela y la familia son los espacios en los que te debes sentir seguro y protegido?

En esos lugares puedes aprender a conocerte mejor, a controlar tus emociones, a decir NO cuando no quieres hacer algo, a resolver problemas sin violencia y a pedir ayuda cuando te encuentras en una situación de riesgo.

El *Programa Escuela Segura* que se aplica en tu escuela se ha creado para ayudarte a sentirte seguro y protegido y para darte ideas de cómo cuidarte para vivir mejor. También algunas acciones que realiza el DIF contribuyen a mejorar la convivencia en las familias y en caso de un riesgo mayor puedes acudir a la *Procuraduría de Defensa del menor y la familia*, en tu localidad.

Me sé cuidar

Las leyes de México y los tratados internacionales sobre Derechos Humanos establecen que las niñas y los niños del mundo tienen derecho a ser protegidos de riesgos por sus familias y por el Estado; a vivir en un entorno saludable con los medios necesarios para su desarrollo. Por eso en la familia, las niñas y los niños reciben amor, cuidados y educación; en las escuelas aprenden a aprender y a convivir, desarrollan sus competencias para la vida, para el trabajo y para el autocuidado. En las clínicas y hospitales, reciben vacunas, medicinas y atención médica en caso de enfermedad. Todas estas acciones son realizadas porque tanto las familias como las autoridades asumen la obligación de cuidar y proteger a las niñas y los niños.



Te sabes cuidar cuando identificas los peligros y los evitas.

Pero el cuidado de la salud, la prevención de riesgos y la realización de acciones propias de una vida sana, también son responsabilidad de cada niña y cada niño.



Datos de interés

El **autocuidado** es todo lo que las personas realizan para cuidar y promover su salud física y mental, evitar riesgos y enfermedades o recuperarse de ellas.

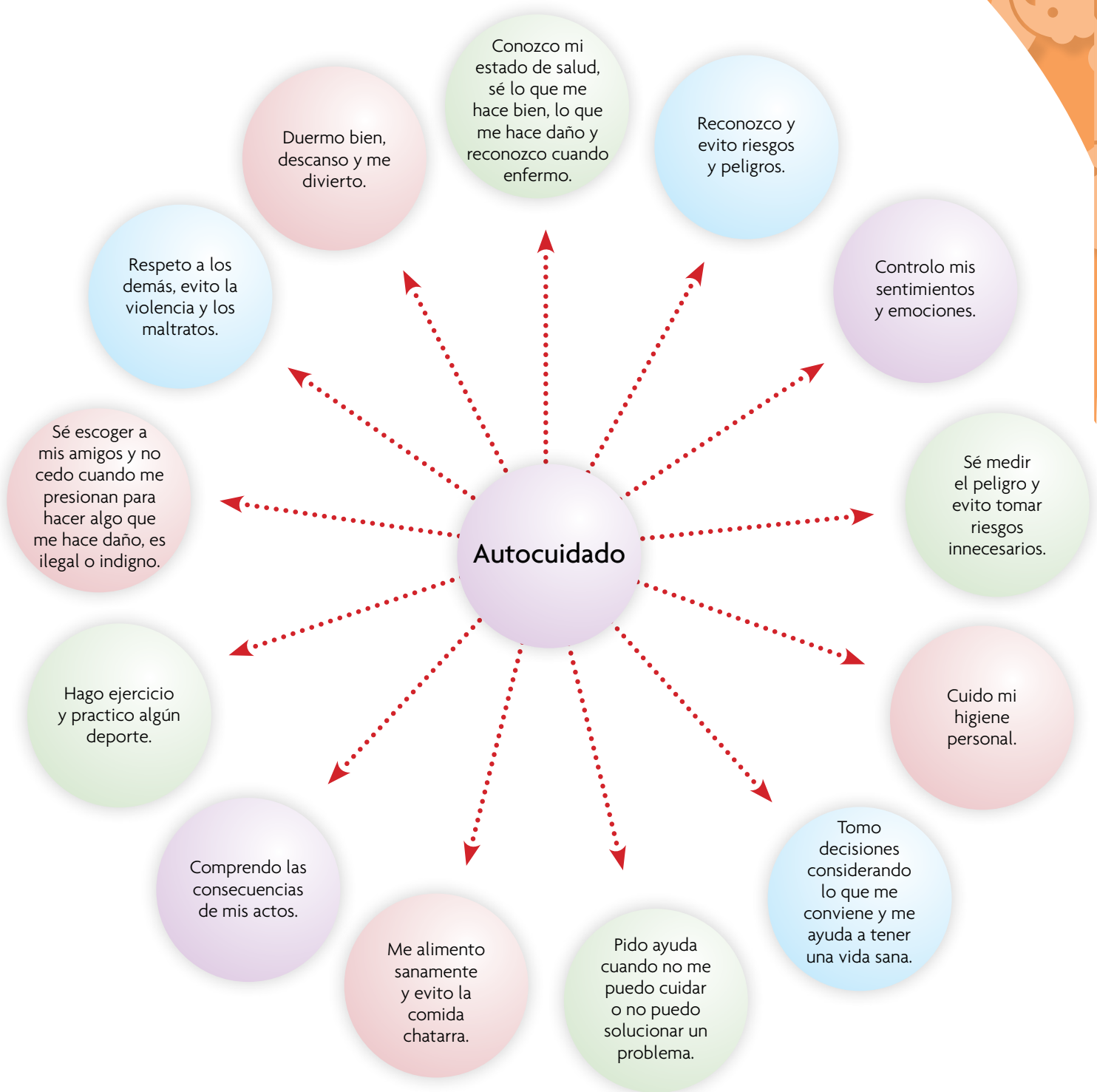
Tomado de: *Boletín de información científica para el cuidado en enfermería*, Secretaría de Salud Pública, México, noviembre de 1997.



Cuidar de ti mismo es una competencia que desarrollas durante tu infancia y fortaleces en la adolescencia. Cuando eras más pequeño necesitabas ayuda para comer, para caminar, para cruzar la calle y para sentirte a salvo en la oscuridad. A medida que creces, aprendes a cuidarte porque reconoces el peligro, sabes pedir ayuda, comprendes lo que te hace bien y sabes elegir lo que te conviene.

El cuidado de las niñas y los niños es responsabilidad de todos.

En el siguiente esquema se presentan algunas situaciones que te ayudarán a reconocer si te sabes cuidar.



Mi capacidad de autocuidado



1. Haz un balance de las acciones de autocuidado que realizas en tu vida diaria y aquellas que requieres fortalecer.
2. Completa la siguiente tabla. En la primera columna describes cómo te cuidas y en la segunda qué debes hacer para cuidarte mejor.

Lo que hago para cuidarme	Lo que puedo hacer para cuidarme mejor

Puedes fortalecer tu capacidad de autocuidado si aprendes a controlar tus emociones, cuidar tu higiene y alimentación, tomar decisiones y asumir las consecuencias.



La manera como expresas tus sentimientos y emociones. Recuerda lo importante que es el autocontrol para evitar hacer daño a los demás y a ti mismo.

Aprende a controlar tus emociones

La autorregulación es la capacidad de expresar y encauzar las emociones debidamente: sin esconderlas, sin que exploten, sin lastimarnos y sin lastimar a los demás. Forma parte del autocuidado porque quienes no regulan sus emociones y sus reacciones pueden golpearse, hacer o decir cosas que los pongan en peligro. La necesidad de regular las emociones surge cuando reaccionamos sin control o de manera agresiva en situaciones que nos provocan enojo, tristeza, miedo, ansiedad, aburrimiento o desesperación.

Lo primero que debes hacer para aprender a regular tus emociones es conocer tus reacciones, saber en qué casos pierdes el control. Luego, aprende a manejar esos momentos: piensa tranquilamente, habla de lo que sientes o pide ayuda.

Reconoce tu responsabilidad ante lo que te pasa

Algunos niños piensan que todo lo que les pasa se debe a lo que hacen otras personas: “reprobé el examen porque el maestro no me quiere”, “no hice la tarea porque mi hermano estaba viendo la televisión y me distrajo”. Este pensamiento no ayuda al autocuidado porque la persona no asume la responsabilidad de cuidar de sí mismo y de sus actos.

Abandona los hábitos negativos

Algunas costumbres, hábitos personales y familiares son nocivos para la salud, por ejemplo: ver la televisión hasta altas horas de la noche, consumir refrescos en lugar de agua, tomar medicinas sin que las recete un médico; salir a la calle sin avisar o sin permiso, consumir sustancias adictivas como alcohol o tabaco, entre otros comportamientos. Puedes detectar estos hábitos y comprometerte a cambiarlos.



Cuando no regulamos las emociones, podemos lastimarnos. Por eso es importante la autorregulación.

Conoce tu cuerpo

Con frecuencia tu cuerpo te manda señales cuando se siente sano o enfermo. Aprende a identificar y atender estas señales. El cansancio, los cambios repentinos de estado de ánimo, el dolor de cabeza o de estómago, los mareos, y otros síntomas pueden ser señales de que algo está mal. Cuando te sientas así, coméntalo con tu familia, puede ser que requieras atención médica o simplemente necesitas cambiar algunos hábitos.

Cuido mi salud



1. Revisa con alguien de tu familia tu *Cartilla Nacional de Salud* y responde la ficha siguiente. Toma en cuenta lo que has aprendido en Ciencias Naturales.
2. Trata de mejorar el cuidado de tu salud.

Enfermedades que he tenido: _____

¿Actualmente estoy enfermo o enferma?

No _____ Sí _____ ¿De qué? _____

¿Cómo me he curado de las enfermedades que he sufrido?

¿Qué hábitos personales perjudican mi salud?

¿Qué costumbres familiares podrán afectar mi salud y desarrollo?

¿Qué compromisos podemos hacer mi familia y yo para mejorar nuestra salud?



Mido el peligro



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente texto.

Para celebrar que pronto terminarán la primaria, los grupos de sexto grado realizarán una excursión a un lugar divertido, seguro y cercano. La decisión será tomada por una comisión formada por los alumnos representantes de cada grupo de sexto grado, los tres maestros de esos grupos, la comisión de festejos y paseos de la sociedad de padres de familia y la directora de la escuela. Se presentaron las siguientes propuestas.

Alumnos de sexto:

- El río, en donde se puede pescar, hacer un viaje en lancha y subirse a una tirolesa.
- La Peña Roja, en donde hay tirolesa, se puede escalar una pared y andar en cuatrimoto.

Sociedad de padres de familia:

- La Granja de Don Simón en donde se puede ordeñar a las vacas, dar de comer a los animales y montar en pony.

Maestros:

- La Casita del Bosque, en donde hay talleres de elaboración de jabón orgánico, papel reciclado y captación de agua de lluvia.

Entre todos analizaron cada propuesta, pero no llegaron a un acuerdo porque lo que sugieren los padres de familia y los maestros no les parecen divertidas a los alumnos, y las propuestas de éstos no les parecen seguras a los padres y docentes, quienes argumentan lo siguiente:

"Ir a un río es peligroso, los niños no miden el peligro y se meten a nadar aunque esté prohibido."

"Una cuatrimoto es como darle una pistola a un niño. ¡Son muy peligrosas!"

"La tirolesa no es segura. Si se balancean estando colgados pueden caer."

"Escalar una pared tiene mucho riesgo, se pueden raspar o lastimar si quedan colgados."

Los alumnos explican que sí se saben cuidar, que ya en quinto grado fueron a la sierra a andar en cuatrimoto y escalaron una pared y no pasó nada. También comentaron que la Casita del Bosque es como un paseo de Ciencias y que ahora desean festejar que terminaron la primaria.

Otros señalan que la Granja de Don Simón es un paseo para niños más pequeños, "Fuimos ahí en tercero, a un niño casi le da una patada una vaca cuando intentó ordeñarla. Eso también es peligroso.", dijo uno de los alumnos.

La directora propone que no se tome ahora la decisión. Pide a los alumnos que platicuen en los grupos los riesgos que hay en los paseos que se proponen y que establezcan un compromiso de seguridad y autocuidado.

2. Reflexiona:

- ¿Qué harías si fueras uno de los representantes de grupo para convencer a los padres y maestros de que el alumnado de sexto sí sabe medir el peligro y cuidarse?
- ¿Qué riesgos crees que se corren en los paseos que proponen los alumnos?
- ¿Cómo se pueden cuidar las alumnas y los alumnos en esos paseos?

Los riesgos y peligros existen en cualquier parte. No existen lugares ni actividades cien por ciento seguros. Aunque también es una realidad que las niñas y los niños no pueden estar encerrados en una burbuja que los proteja de enfermedades, accidentes, influencias negativas y otros riesgos. Por eso es necesario que aprendan a reconocer lo que les hace daño, lo que puede afectar su salud, causar un accidente o lo que es ilegal y genera conflictos con la ley.

Sin embargo, en la pubertad muchos niños y niñas sienten una gran necesidad de correr riesgos, buscan emociones fuertes, sienten curiosidad por probar nuevas sensaciones y por explorar sus posibilidades físicas y mentales. Como se sienten llenos de vida, con mucha fuerza, en ocasiones sienten que nada les puede hacer daño, las posibilidades de tener un accidente o enfermarse les parecen muy lejanas. En esos casos, no temen correr riesgos y es muy probable que no midan el peligro.



Las niñas y los niños de tu edad prefieren diversiones emocionantes, desafiantes, las cuales con frecuencia son riesgosas. Por eso requieren medir el peligro, usar medidas de protección y evitar situaciones que pongan en riesgo su salud e integridad física.



Datos de interés

Los adolescentes acuden poco al médico para hacer chequeos generales, sin embargo los servicios de emergencia reportan que los niños y adolescentes son atendidos con frecuencia de quemaduras, intoxicaciones, lesiones provocadas por riñas y accidentes. Muchos de ellos pensaban que no les pasaría nada.

En el siguiente esquema se exponen algunos aspectos que te ayudarán a reconocer los riesgos y medir el peligro.

Para conocer riesgos y medir el peligro

Evita pensar “soy invencible”

No eres inmune al peligro.

Realizar actividades riesgosas en grupo, no significa que no te pueda suceder un accidente o pueda sucederle a alguno de ellos.

Si no cuidas tu salud, te puedes enfermar.

No eres de hule, si te caes te puedes lastimar.

Las drogas son adictivas: no las puedes dejar cuando quieras.

Evita pensar lo siguiente: a mí no me pasa nada, nadie me castiga, a mí nadie me manda, yo ya soy grande.

Identifica los riesgos

El tabaco, el alcohol y otras drogas te hacen daño.

Una picadura o mordida de un animal *ponzoñoso* es peligrosa.

Consumir drogas por curiosidad o por experimentar es una conducta de riesgo, puedes perder el control.

Dejar de comer o provocar el vómito para adelgazar es una enfermedad que afecta seriamente la salud.

Los delitos como el robo o el maltrato a la vía pública no son travesuras. Si cometes un delito tendrás que pagar las consecuencias que establece la ley.

Evita imitar conductas riesgosas que realizan adultos y jóvenes para “sentirte grande”.

Infórmate

¿A qué enfermedades estás expuesto?

¿Qué deportes y actividades físicas debes evitar o realizar con cuidado para evitar accidentes?

¿Cómo daña tu salud el consumo de drogas?

¿Qué dieta deben seguir las niñas y los niños en la pubertad?

¿Qué leyes protegen a las niñas y a los niños de las drogas, la pornografía, la violencia sexual y el maltrato?

¿Qué leyes tenemos que respetar?

Las personas que tienen una alta **percepción de riesgo**, toman mejores decisiones, se protegen y cuidan mejor su salud porque saben lo que les hace daño y las consecuencias de algunos comportamientos riesgosos como practicar deportes extremos sin protección, consumir sustancias adictivas, participar en actos de violencia o ilegales.

El sentimiento de “súper héroe” que experimentan algunas niñas y niños de tu edad es explotado por las caricaturas. No te dejes engañar: los golpes duelen, el fuego quema, las drogas te enferman.





¿Sabías que...

la percepción de riesgo es la actitud que se muestra ante situaciones potencialmente peligrosas como las enfermedades, las conductas delictivas, el consumo de drogas y los accidentes?

Se tiene una mala percepción de riesgo cuando ante éstas situaciones la persona piensa: "a mí no me pasa nada", entonces asume conductas riesgosas y aumenta la probabilidad de enfermarse, sufrir un accidente, tener conflictos con la ley o afectar su calidad de vida.

¿Mito o realidad?



Trabajo en familia

1. Juega con tu familia a falso o verdadero. Tomen como muestra el cuadro siguiente y copienlo en un cuaderno o en hojas blancas.
2. Lean individualmente las siguientes frases y respondan si creen que son falsas o verdaderas. Anoten en la primera columna una **F** si creen que la idea es falsa o una **V** si creen que es verdadera. En la segunda columna expliquen por qué.
3. Compartan sus respuestas, cuando no estén de acuerdo en alguna, comenten sus opiniones y traten de llegar a un acuerdo. Si no lo logran, marquen las dos respuestas y luego consulten sus libros de Ciencias Naturales y Formación Cívica y Ética.
4. Anoten otras ideas relacionadas con situaciones de riesgo y decidan si son verdaderas o falsas.

Situación	F o V	Argumentos
Las drogas ayudan a estudiar.		
Puedes dejar las drogas cuando quieras.		
Tomar alcohol es bueno porque te relajas.		
Se requiere consumir drogas por mucho tiempo para que te hagas adicto.		
Es mejor aprender a beber alcohol desde niños para no caer en el alcoholismo.		
Las drogas y el alcohol ayudan a olvidar los problemas.		
La marihuana no hace daño porque es natural.		
La cerveza es nutritiva y casi no emborracha.		
Los cigarrillos <i>light</i> hacen menos daño.		
Fumar al aire libre evita el daño que provoca el tabaco.		

Situación	F o V	Argumentos
Los adolescentes que usan tatuajes y pelo largo son drogadictos peligrosos.		
Cuando te saltas una comida, para que no te haga daño debes comer luego el doble.		
Los niños y las niñas de tu edad deben comer todo lo que quieran, aunque suban de peso, porque están creciendo.		
Los gorditos son más sanos que las personas delgadas.		
Ser parte de una pandilla en la que se usan armas y a la que los chicos temen, te protege, te ayuda a sentirte seguro y a ganar respeto.		
Siempre debemos obedecer a los adultos, aunque nos pidan hacer algo ilegal o que nos avergüenza.		

- ¿Qué riesgos y peligros están presentes en las situaciones anteriores?
- ¿Qué información necesitas para reconocer mejor los riesgos?
- Revisa la sección *¿A dónde puedo ir?* en la página 60. Identifica las instituciones de tu localidad que ofrecen orientación para prevenir el consumo de drogas y apoyo especializado en caso de adicción. Solicita información para aclarar tus dudas.

Para aprender a medir el riesgo es muy importante que cuentes con información y observes las consecuencias que han tenido en otras personas las conductas riesgosas como reaccionar con violencia en su vida diaria, consumir drogas, abusar del alcohol o cometer delitos.

En algunas comunidades las fiestas siempre van acompañadas de alcohol. Observa cómo pierden el control las personas que abusan de él, piensa en los riesgos que corren y en la manera como afectan a sus familias.



También es importante reconocer que lo que haces o lo que dejas de hacer influye en tu salud, en tu calidad de vida y en tus posibilidades de desarrollo. Esto significa que eres responsable de lo que te pasa y aunque el entorno te puede afectar, no puedes culpar a otros de lo que te sucede, requieres cuidarte, medir el peligro y evitar correr riesgos innecesarios.

No se trata de que te quedes siempre dentro de tu casa, quieto, sin enfrentar la vida y sin divertirte, sino que aprendas a medir el peligro, a alejarte de las situaciones de alto riesgo, a pedir ayuda cuando lo necesites o a tener precaución cuando exista un riesgo que puedes controlar.



¡Cuidado con...!

Crear que consumir tabaco, alcohol y otras drogas ayuda a divertirse y a tener amigos.

Considerar que son tus amigos quienes te piden que cometas un delito, hagas algo que no es bueno, te avergüence y te ponga en riesgo.

Los deportes y actividades físicas de riesgo como andar en patineta sin protección, “chinche al agua” o las luchitas. Puedes sufrir lesiones o lastimar a otros.

Las bromas pesadas que ponen en riesgo la seguridad física de quien las hace y de los demás. Algunas bromas pueden tener graves consecuencias

Las sustancias peligrosas. No consumas lo que puede poner en peligro tu salud, aún cuando otros te digan que es bueno y que te hará sentir bien.

Correr riesgos, cometer delitos o imitar conductas nocivas para demostrar que eres grande, que eres valiente, para parecerte a alguien o para que te acepten en un grupo.

¿Qué haría si...?

1. Lee las siguientes situaciones. Anota en la primera columna lo que harías para ponerte a salvo o para evitar el peligro. Escoge tu respuesta de los círculos. En la última columna anota los riesgos que corres al tomar esa decisión.

Digo que no.

Pido ayuda, denuncio.

Lo hago con precaución.

Lo hago.



Trabajo con otras asignaturas



Trabajo en familia

	Respuesta	¿Cuáles son los riesgos?
Un compañero me da un cigarro y me dice que fume con él y sus amigos.		
En el camino a la escuela hay una calle en la que una pandilla pide un peso para dejar pasar sin golpearte.		

	Respuesta	¿Cuáles son los riesgos?
La mamá de una amiga toma pastillas para adelgazar. Mi amiga me dice que nos tomemos algunas porque estamos subiendo de peso.		
El fin de semana, habrá un concurso de pruebas extremas, se trata de saltar un precipicio, bajar a toda velocidad una pendiente. El vecino que me enseñó a andar en patineta dice que vayamos, para ver qué tanto he aprendido.		
Tus amigos compraron “palomas, bombas y buscapiés”. Quieren sacar la pólvora a los “cuetes”, vaciarla en una botella y te piden que tú los prendas.		
El señor de la tienda prometió regalarme una consola de videojuegos, quiere que vaya por ella yo sola (o), el sábado en la noche.		
El otro día salí llorando de la escuela y el chico que vende dulces afuera me dijo que me podía vender algo que me haría olvidar mis problemas.		

- Comenta con tu familia tus respuestas, en especial en las que respondiste que lo harías o que lo realizarías con precaución.
- Identifica las situaciones de alto riesgo y aquellas que son manejables.
- Platiquen sobre otras situaciones peligrosas en su entorno y sobre la mejor forma de evitarlas o ponerse a salvo.

¡No me presiones!



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente texto y luego reflexiona sobre las preguntas que se plantean.

La madre de Rogelio le ha pedido que hoy venga directo a casa después de la escuela porque ella tiene que salir y no habrá quien cuide a su hermanita de 5 años. Rogelio le dice que sí, que no se preocupe.

Durante el recreo, algunos alumnos del grupo de Rogelio formaron un equipo de fútbol que se enfrentó con alumnos de otro grupo. Perdieron y acordaron entre todos que al salir de la escuela jugarían la revancha.

—No me voy a poder quedar. Tengo que llegar temprano a la casa – dijo Rogelio – se lo prometí a mi mamá.

—Pero es un partido muy importante, es la revancha y no nos puedes fallar. – Respondió Arturo

—Eres el mejor portero, si no juegas seguro vamos a perder.

—No, puedo, de verdad. – Insistió Rogelio.

—Si no juegas ahora, te vamos a sacar del equipo. – Amenazó Luís, el capitán del equipo.

Al terminar las clases Rogelio no sabía qué hacer. Luís siguió amenazando y Arturo continuó insistiendo. Finalmente Rogelio cedió a la presión y se quedó a jugar.

Paró varios tiros a gol, desvió un penal y ganaron el partido.

De regreso a casa iba muy contento por el triunfo, pero al llegar encontró a su hermanita sola, llorando porque no había comido y tenía miedo.

2. Reflexiona:

- ¿Por qué crees que Rogelio cedió a la presión?
- ¿Qué hubieras hecho en el lugar de Rogelio?
- ¿Cómo crees que se puede resistir a la presión de los amigos?

"Ya no voy a ser tu amiga." "¿Tienes miedo?"

"Hazlo"
"No digas que no."

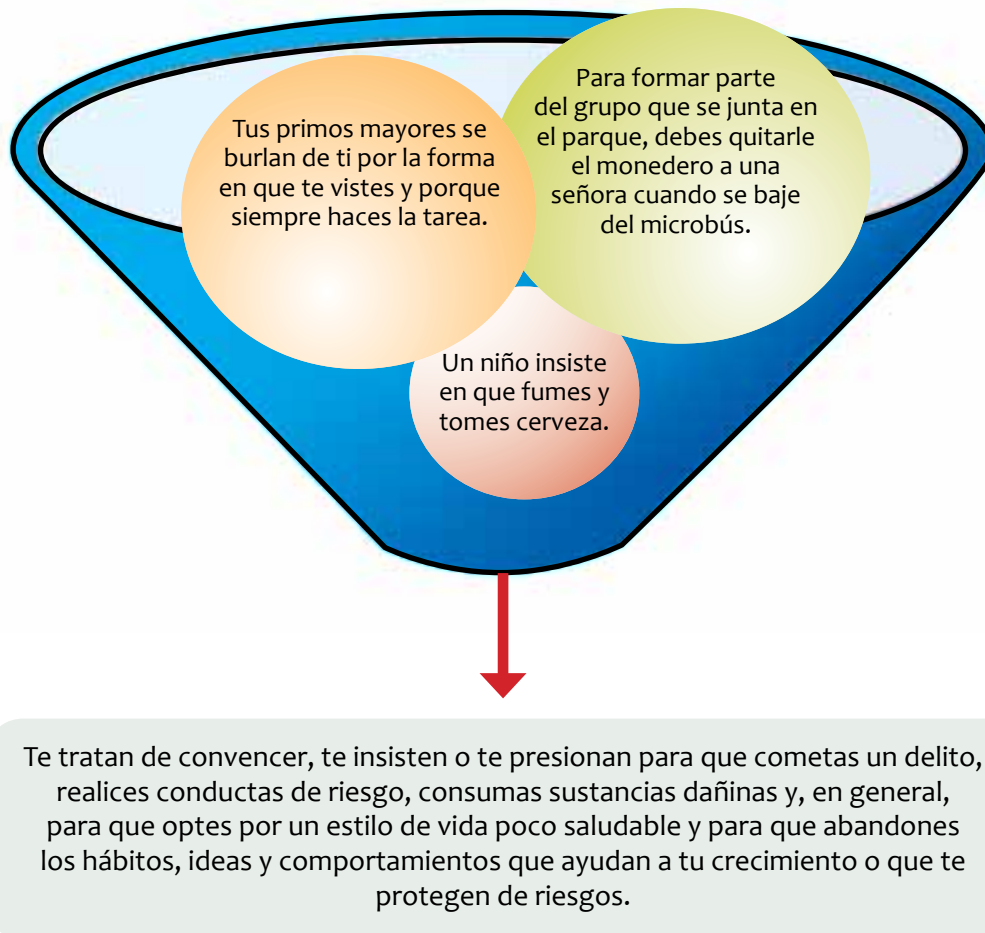
Para cuidar tu salud y evitar conductas de riesgo, debes saber lo que quieres, necesitas y te conviene; también es importante que aprendas a distinguir qué personas te dan consejos positivos y quiénes son una influencia negativa.

En ocasiones las personas que te rodean te presionan para que hagas algo que no quieres o que sabes que te puede hacer daño. Aprender a decir NO en estos casos es parte del autocuidado.



Es muy probable que tus familiares y otras personas que te quieren insistan en que mejores ciertos hábitos, que evites algunas conductas o aprendas a hacer algo. Esta es una forma positiva de presión la cual debes atender porque tiene como propósito que mejores tus condiciones de vida e incrementes tus posibilidades de un adecuado desarrollo personal.

Sin embargo, también existen formas de presión negativa en las cuales las personas insisten que lleves a cabo conductas de riesgo como fumar o cometer un delito o para que dejes de hacer lo que es benéfico para ti, como ir a la escuela. En el siguiente esquema puedes observar algunos ejemplos de presión negativa.



Conociendo al enemigo

1. Comenta con tus familiares las estrategias que utilizan las personas que ejercen una presión negativa. Agreguen otros ejemplos.
2. Comenten por qué algunas niñas y algunos niños no pueden resistir la presión. En el cuadro de la página siguiente incluimos algunas razones, piensen en otras y anótenlas en su cuaderno.



Formas de ejercer presión negativa		Razones para ceder a la presión
Ridiculizar	“Eres una niña, todavía te pega tu mamá si no llegas temprano a tu casa.”	Por temor al ridículo.
Maltrato físico y abuso	Te pegan, te empujan.	Por miedo. Para ser aceptado.
Amenazar	“Si no lo haces, búscate otro equipo.”	Por no discutir. Para demostrar que son capaces, valientes o grandes.
Desafiar o retar	“¿A poco te da miedo?”	Para evitar la crítica.
Adular “hacer la barba”	“Tú nunca dices que no.”	Para no parecer distinto a los demás.
Prometer recompensas	“Si le entras, luego nos ponemos a mano.”	Por falta de confianza en uno mismo. Por vergüenza.
Insistir	“Ándale, di que sí, di que sí, sólo esta vez.” ¿Qué puede pasar?”	
Engañar	“No pasa nada, te comes un plátano y ya no hueles a alcohol.”	

3. Comenten cómo pueden resistir a la presión negativa.

¡Sí, Házlo!



¡No lo hagas!

Puedes aprender a resistir la presión negativa. Para lograrlo, es importante que reflexiones sobre qué es lo mejor para ti, lo que te conviene y lo que ayuda a tu desarrollo. Recuerda que tus actos deben ser producto de tu decisión personal y no de la presión negativa de otras personas.

Es posible que te encuentres en situaciones en las que tendrás que decidir no hacer algo que te ponga en riesgo. Trata de actuar según tu conciencia y no porque alguien te presione.

Cuando alguien te presione o intente convencerte de algo que no quieres hacer o que sabes que te puede poner en riesgo, toma en cuenta lo siguiente:

- **Escucha** atentamente lo que te dicen. ¿Qué pretende esta persona?
- Mantén la calma y **toma tu tiempo** para decidir. ¿Quieres hacerlo realmente?
- **Para pensar con calma, aléjate** con cualquier pretexto y di que luego seguirán hablando.
- **Compara** lo que ibas a hacer con lo que te piden que hagas.
- **Piensa en las consecuencias** de tus actos.
- **Decide por ti mismo**, no dejes que otros decidan por ti.
- **Aplica** algunas **técnicas para resistir la presión**.
- **Rechaza la presión con firmeza**, de forma clara y sencilla.
- Si siguen insistiendo, **exige que respeten tu decisión**.



¡Cuidado con...!

Las niñas y los niños que te presionan para hacer algo que te puede poner en riesgo.

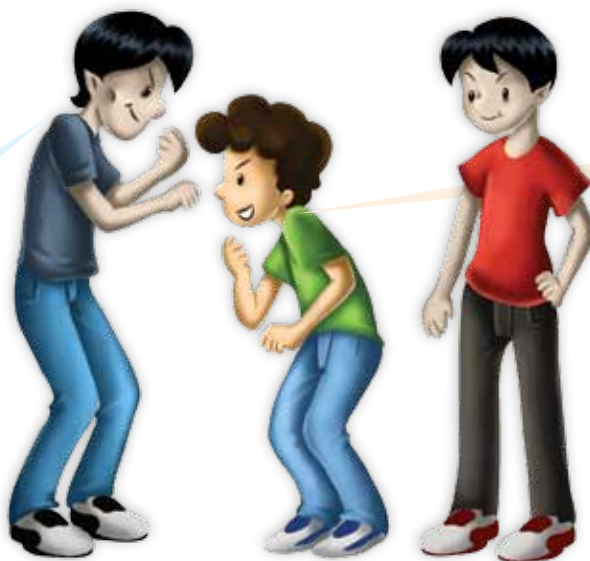
Ceder a la presión para ser aceptado en un grupo, para demostrar que eres mayor o para no sentirte inferior.

Dejar que otros decidan por ti, en especial cuando estas personas no te quieren, ni les importas.

En el siguiente esquema presentamos algunas técnicas para resistir la presión y para negarte cuando no quieres hacer algo porque sabes que no te conviene.

Di que NO.	<ul style="list-style-type: none">• Con firmeza, dí que NO.• Exíge tu derecho a ser respetado.
Di la verdad.	<ul style="list-style-type: none">• No quiero.• En este momento no gracias.• No me gusta.
Intenta ganar tiempo.	<ul style="list-style-type: none">• Ahora no puedo, mañana tal vez.• Estoy ocupado, al rato lo vemos.
Cambia el tema.	<ul style="list-style-type: none">• No, no me gusta fumar. Oye, ¿supiste que María se cayó en el recreo?
Disco rayado.	<ul style="list-style-type: none">• Repite tu respuesta: Prefiero entrar a clase, sé que me voy a divertir si voy con ustedes, pero prefiero entrar a clase... si quieres burlate de mí, pero prefiero entrar a clase.
Aléjate y evita.	<ul style="list-style-type: none">• Dí la verdad, da una excusa, ríe, haz lo que sea, pero aléjate de las personas que te presionan.• Evita a las personas que te presionan.
Ignora.	<ul style="list-style-type: none">• Haz como si no escucharas, también puedes sonreír, responder con otra cosa o simplemente ignorar lo que te dicen.

"Ándale, no seas miedoso, todos lo hacen."



"Buen punto. Al rato te veo."

La autoestima, la firmeza de tus decisiones y la comunicación con tu familia te pueden ayudar a resistir la presión. No temas decir NO.

Resisto la presión negativa

1. Como si escribieras un cuento, en la primera parte del siguiente recuadro, describe una situación en la que hayas sido presionado para hacer algo que no querías hacer porque era ilegal, te avergonzaba, hacía daño o te ponía en riesgo. Si no has vivido una situación así, puedes relatar alguna que le haya pasado a alguien que conozcas.
2. En la segunda parte del recuadro, explica qué puede hacer un niño o una niña para resistir la presión de la situación descrita. Si necesitas más espacio, utiliza tu cuaderno.



Una vez.... _____

Pero no se dejó presionar porque.... _____

3. Comparte con tus compañeras y compañeros lo que escribiste para tener más ideas de cómo resistir la presión.

Aprendo a elegir



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente texto.

No tenía miedo a las dificultades: Lo que la asustaba era la obligación de tener que escoger un camino.

Escoger un camino significaba abandonar otros. Tenía una vida entera para vivir, y siempre pensaba que quizá se arrepintiera, en el futuro, de las cosas que quería hacer ahora.

Paulo Coelho, *Brida*

2. Reflexiona:

- ¿Has tenido miedo de tomar una decisión?
- ¿Alguna vez has sentido que si decides algo, luego te puedes arrepentir?
- ¿Qué se puede hacer para tomar buenas decisiones?

Las personas son libres para decidir cómo comportarse, pero algunos no desarrollan esa capacidad y prefieren que los demás decidan por ellos. Nunca son realmente libres y no tienen control sobre su vida. Tal vez conoces a alguien que siempre pregunta a los demás: ¿Qué hago? ¿Crees que está bien lo que pienso? O a alguna persona que observa lo que hacen los demás y luego lo copia porque no es libre para decidir por sí mismo qué hacer o cómo comportarse.

En muchos casos las niñas y los niños de tu edad han tenido pocas oportunidades para decidir, pues casi todo lo deciden sus familiares o sus maestros. Pero a medida que creces, tienes más oportunidades de tomar decisiones. Es lógico que algunos tengan miedo o se sientan inseguros al tomar decisiones libremente pues no tienen mucha experiencia. Por eso es necesario aprender a elegir.



Eres libre de decidir cómo te vistes, qué música te gusta o a qué te gusta jugar. Procura tomar esta decisión libremente y no imitar los modelos que presentan los medios de comunicación.



¿Sabías que...

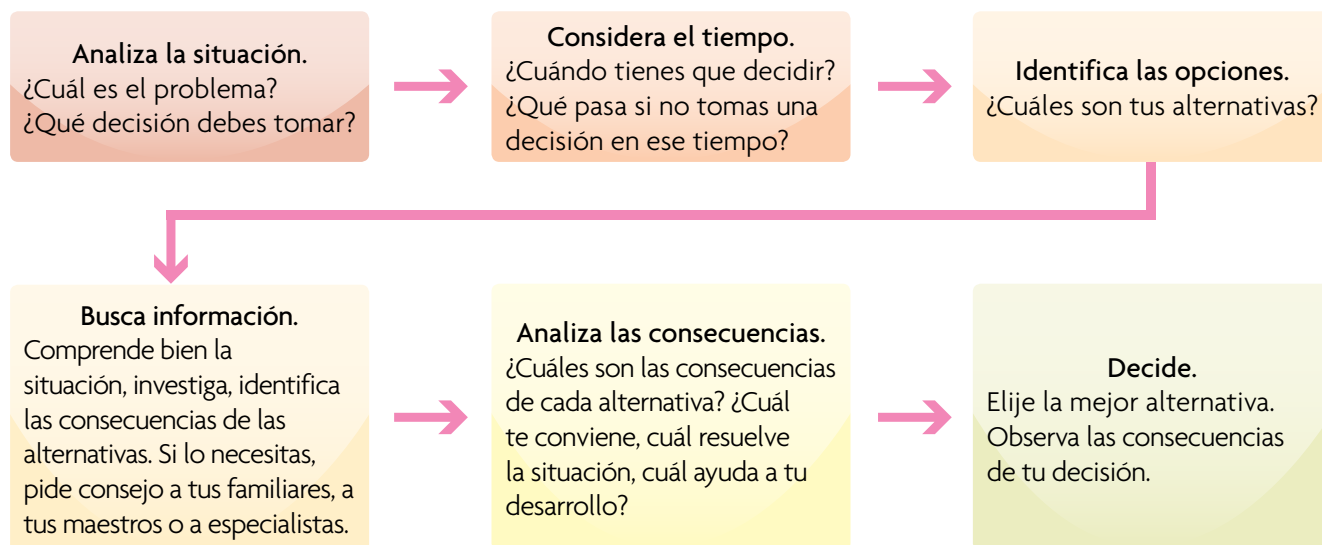
cuando tenemos dos o más opciones para elegir, debemos tomar una decisión?

Al decidir, la persona usa su capacidad de razonamiento y su libertad; debe tomar en cuenta lo que quiere y necesita y pensar en lo que le hace bien.

Algunas decisiones son fáciles de tomar y tienen pocas consecuencias, por ejemplo: Qué ropa usar, qué comer durante el recreo, con quién trabajar en equipo. Pero otras son complejas y sus consecuencias pueden ser importantes para tu vida o afectar a otras personas, por ejemplo: A quiénes elegir como amigos, cómo organizar tu tiempo, si pruebas o no las drogas, qué esperas hacer los próximos años. En estos casos, se requiere pensar dos veces antes de decidir.

Aprendo a decidir

Para tomar decisiones de manera informada, libre y responsable, valora las ventajas, desventajas y consecuencias de las alternativas entre las que puedes elegir. En el siguiente esquema puedes observar los pasos básicos para tomar buenas decisiones.



Aprendo a decidir... decidiendo

1. Lee las siguientes situaciones y anota abajo de cada alternativa que decisión tomarías si te encontraras en ese caso. Si el espacio no es suficiente utiliza tu cuaderno.



Situación. Afuera de la escuela venden unos dulces especiales que te hacen sentir muy contento y con energía. Son caros, algunos de tus amigos los han comprado pero otros no porque dicen que es droga.

Alternativas	Decido ahora. ¿Compro o no compro?
	Investigo más. ¿Es droga? ¿Son sólo dulces? ¿Qué más necesito saber para tomar la decisión?

Alternativas	Analizo las consecuencias. ¿Hace daño? ¿Qué pasa si no los compro? ¿Qué otras consecuencias tiene comprarlos o no comprarlos?
	Decido después de pensar y tener más información. ¿Compro o no compro?

Situación. Los fines de semana tus primos trabajan en la tienda de Don Miguel. Te invitan a trabajar también, pues además de que les paga bien, pueden comer lo que quieran, tomar refrescos y hasta quedarse con el cambio, Don Miguel está viejito y ya no se da cuenta de nada.

Alternativas	Decido ahora.
	Investigo más. ¿Qué debo saber para tomar la decisión?
	Analizo las consecuencias.
	Decido después de pensar y tener más información.

- El propósito de esta actividad es que comprendas la importancia de la información y de analizar las consecuencias antes de decidir. No se calificará este ejercicio, responde con franqueza qué decisión tomarías.
- Compara con tus compañeras y compañeros tus respuestas.
- Propongan otras situaciones en las que requieran tomar una decisión y apliquen los pasos sugeridos.



¡Cuidado con...!

Tomar decisiones sin pensar en las consecuencias.

Decidir sin tomar en cuenta lo que te conviene y lo que es bueno para ti.

Elegir sin comprender bien qué estás decidiendo y sin tener información.

La importancia de la información

En el ejercicio anterior pudiste darte cuenta que para tomar algunas decisiones es indispensable contar con información. A veces es difícil elegir entre varias opciones debido a la falta de información, ya que sin ésta no se comprende el problema, ni la diferencia entre las opciones o las ventajas de una sobre otra.



¿Sabías que...

algunos accidentes se podrían evitar si las personas tuvieran más información?

Por ejemplo, los aparatos electrónicos llamados “piratas” no cumplen con las normas de calidad y pueden provocar incendios. Por eso es importante revisar la garantía de productos como las luces de navidad, los electrodomésticos o las secadoras para el cabello. Si en la etiqueta no se señala que cumple con las normas de calidad, es mejor no comprarlas.

La información también es necesaria para prevenir enfermedades y para tomar decisiones que ayuden a conservar la salud. Por ejemplo, cuando alguien tiene alguna enfermedad contagiosa como influenza o la gripe es necesario evitar el contacto a través de la saliva o la mucosidad de la persona enferma. En casos extremos se recomienda usar cubrebocas. Probablemente también sabes que para evitar el contagio de piojos y otros parásitos, se debe evitar compartir los objetos personales y cuidar la higiene personal.

De la misma manera, las niñas y los niños que tienen información sobre los efectos de las drogas evitan su consumo porque saben que pueden afectar su desarrollo y su calidad de vida. Lo mismo sucede con la sexualidad. La educación sexual ayuda a las y los adolescentes a comprender los riesgos de las relaciones sexuales en la adolescencia, les brinda elementos para saber cómo protegerse y a dónde acudir en caso de necesitar ayuda.

Cuando hay una epidemia, el gobierno informa a la población sobre las medidas para prevenir contagios. Algunas personas no hacen caso y arriesgan su salud y la de los demás. No sigas ese ejemplo: comprende, decide, cuídate, ayuda a cuidar de otros.

¡Cuidado con la influenza!

Anticiparse es cuidarse

¿Qué es la influenza?
La influenza es una enfermedad respiratoria causada por un virus extremadamente contagioso que afecta a personas de todas las edades.

Para cuidarse de la influenza

Refuerza los hábitos de higiene:

- Lava bien tus manos y con frecuencia, recuérdalo siempre antes de jugar.
- Cubre tu boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo del codo.
- Coloca los pañuelos que utilizas en una bolsa de plástico cerrada, deséchala en la basura y lava tus manos.

Cuando compartas alimentos siempre utiliza una cuchara para servir. No compartas vasos o cubiertos.

- No escupes en el suelo.

Mantente sano:

- Evita una alimentación correcta y toma abundantes líquidos.
- Has ejercicio 30 minutos al día.
- Descansa y duerme lo suficiente.

Evita:

- Mantén cerrada la ventana, un cooler, ventanas, bridas de aire.
- Permite la entrada del sol a tu hogar.
- Mueve, limpia los cobertores de cama y baño, mantas y sábanas. Así como juguetes, muñecas y objetos de uso común.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza y cómo diferenciarlos del catarro?

SÍNTOMAS	RESFRÍO COMÚN	INFLUENZA
Fiebre	Algunas veces	Alta, usualmente entre 38°C y 40°C, usualmente repentina y dura 3-5 días
Dolor de cabeza	No	Usualmente presente
Estornudos	Usualmente presente	Usualmente ausente
Lagrimosidad y ojos rojos	No	Usualmente presente
Problemas de audición	No	Usualmente presente
Problemas de visión	No	Usualmente presente
Problemas de habla	No	Usualmente presente
Problemas de equilibrio	No	Usualmente presente
Problemas de gusto	No	Usualmente presente
Problemas de olfato	No	Usualmente presente
Problemas de tacto	No	Usualmente presente
Problemas de audición	No	Usualmente presente
Problemas de visión	No	Usualmente presente
Problemas de habla	No	Usualmente presente
Problemas de equilibrio	No	Usualmente presente
Problemas de gusto	No	Usualmente presente
Problemas de olfato	No	Usualmente presente
Problemas de tacto	No	Usualmente presente

Lavado de manos
Lávate la mano bien y con frecuencia durante el contagio de las enfermedades respiratorias.

Para lavarte bien las manos sigue estos sencillos pasos:

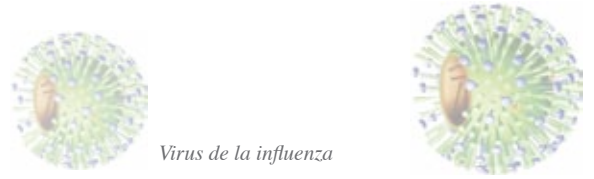
- Moja las manos bajo agua corriente.
- Talla los dedos con jabón de preferencia líquido durante 15 segundos, cubre todas las superficies de las manos hasta las muñecas.
- Frótalo los dedos y entrelázalos, muevelos primero en una dirección y luego en la contraria. ¡No olvides el pulgar!
- Enjuaga las manos bajo agua corriente hasta eliminar todo el jabón.
- Seca con una toalla de preferencia de papel.
- Cierra la llave del agua con la toalla desechable y abre la puerta del baño con la mano.

¡Mantente bien al papel desechable en la basura!

Nota: Si el jabón es en pastilla, déjalo en su envase y lávalo cuidadosamente con frecuencia.

SERVICIO DE SALUD DE SACATECÁN
Av. Guadalupe Ortega 1/4, Centro, Zacatecas, Zac.
C.P. 96000, Tel. 01-402 502888 ext. 2208

SSZ Servicios de Salud de Zacatecas
IMSS
SESA
DIF



Virus de la influenza



Las estadísticas demuestran que las personas que han recibido educación sexual, retrasan el inicio de actividades sexuales y cuando lo hacen, tienen menos embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual pues la información les ayuda a prevenir riesgos.

Datos de interés

¿Qué información necesito?

1. Investiga en tus libros de Ciencias Naturales y de Formación Cívica y Ética, así como en algunos libros de la Biblioteca de aula la información que se requiere en cada caso para tomar la decisión que pueda ayudarte a cuidar tu salud y a evitar riesgos. Anota una síntesis de la información obtenida.
2. Después de recabar la información necesaria, escribe cómo vas a resolver la situación o qué decisión vas a tomar.



Situación	Información que necesito
Hay una epidemia de dengue en la comunidad. Tu mamá te pidió limpiar el patio para prevenir los criaderos de moscos. También te dijo que te vistieras de manera adecuada.	<p>Información: ¿Cómo limpio? ¿Qué productos de limpieza uso? ¿Cómo me visto?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Decisión:</p>
En la escuela ha aumentado el consumo de alcohol y tabaco entre las niñas y los niños de quinto y sexto. Tú sabes que hace daño, pero ves a los niños fumadores y al parecer no tienen consecuencias.	<p>Información: Consecuencias del alcohol y el tabaco en el cuerpo, cómo afecta el crecimiento y el desarrollo, posibles enfermedades.</p> <p>Decisión:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
Todos se burlan porque tienes exceso de peso. Alguien te dijo que se puede adelgazar rápidamente provocando el vómito. No te tienes que matar de hambre, sólo comer y vomitar, pero leíste en el periódico que eso es una enfermedad e inclusive una modelo murió.	<p>Información: ¿Cuál es esa enfermedad? ¿Cómo afecta a la salud y al desarrollo en la adolescencia? ¿Qué me puede pasar? ¿Cómo puedo adelgazar sin riesgo?</p> <p>Decisión:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

3. Comenta con el grupo tus respuestas.
4. Identifiquen otras situaciones en las que requieren información para tomar decisiones que les ayuden a cuidar su salud y a prevenir riesgos.

Responsabilidad y consecuencias

Para tomar decisiones responsables es necesario analizar las consecuencias de cada alternativa y evitar aquellas que te pongan en riesgo, que dañen a terceras personas o que representen un delito.

Ser responsable significa responder ante los demás y ante nosotros mismos por lo que hicimos, por lo que debíamos hacer y no hicimos, por lo que decimos y por lo que no decidimos. Por ejemplo, una niña que está enferma de influenza y asiste a la escuela, saluda a todos de mano y no se cubre cuando estornuda, es irresponsable porque sus actos dañan a los demás. Un niño que roba dinero a sus familiares para comprar alguna sustancia nociva para su salud es doblemente irresponsable, porque daña su salud, perjudica a su propia familia y comete una falta.

Me comprometo a...

1. En las siguientes líneas asume contigo un compromiso personal para aprender a tomar decisiones responsables e informadas que te ayuden a proteger tu salud y a evitar riesgos.



Yo (nombre) _____,
a partir de hoy, (fecha) _____
me comprometo conmigo mismo a tomar mejores decisiones para cuidar mi
salud y evitar riesgos.
Cambiaré mi hábito de _____,
porque me hace daño, trataré de mejorar mi _____
para estar más saludable y me esforzaré para _____
_____ porque me ayuda a crecer mejor.
Pienso que me hace daño _____
_____, por eso investigaré cómo me afecta _____
y evitaré _____.
_____. Quiero crecer sano y fuerte.

2. Trata de cumplir tu compromiso. Dentro de un par de meses revisa qué tanto lo has cumplido. Si lo requieres, elabora un nuevo compromiso.

Respeto y buen trato

La mayoría de las personas deseamos que la convivencia y el trato de los demás sea respetuoso, armónico, libre de violencia y de insultos. Esto se logra cuando existen normas que todos conocen y respetan; cuando la actuación de las personas se basa en valores como la responsabilidad, la solidaridad, la honestidad o la confianza; se regula la convivencia, ésta es armónica, se propicia el diálogo, nos sentimos protegidos porque sabemos que estamos rodeados de personas de confianza. En el siguiente esquema se resumen algunos rasgos de la convivencia respetuosa.



1. Observa la imagen de la derecha.

2. Contesta:

- ¿Qué notas?
- ¿Cómo se tratan las niñas y los niños?
- ¿En qué se parece a tu escuela?
- ¿En qué es distinta?
- ¿Qué se necesita para tener una convivencia armónica?



No es fácil lograr que la convivencia en la escuela y en la casa sea respetuosa, cordial y armónica. Con frecuencia sabemos de casos en los que los más fuertes abusan de los demás, se niegan los derechos de quienes son diferentes o tienen alguna necesidad especial, o somos testigos de situaciones en las que todos están peleados o enojados con los demás. ¿Cómo podemos aprender a convivir de manera armónica en la casa, en la escuela y en la comunidad?

Para saber cómo es la convivencia en tu escuela, observa los siguientes aspectos:

¿Cómo se relacionan entre sí maestros, alumnos, padres de familia y directivos?

¿Cómo se resuelven los conflictos?

¿Qué se hace cuando alguien viola una norma?

¿Cómo participan estudiantes, padres de familia y docentes en la toma de decisiones?

○ ¿Cómo es la convivencia en la escuela?

1. Responde el siguiente cuestionario con un grupo de compañeras y compañeros y valora cómo es la convivencia en tu escuela.



En mi escuela...

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Existen reglas que protegen los derechos de los estudiantes y señalan sus obligaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Todos conocen las reglas que rigen la escuela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando alguien no cumple con una regla lo sancionan de acuerdo con el reglamento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se respetan los derechos de todos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las niñas y los niños somos tratados con respeto por las maestras y maestros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando alguien no respeta a otra persona se hace algo para corregir la falta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los conflictos y problemas se resuelven con justicia y sin usar la violencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando hay un problema, las alumnas y los alumnos lo pueden plantear y son escuchados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me siento seguro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los alumnos confiamos en nuestros maestros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En mi escuela...

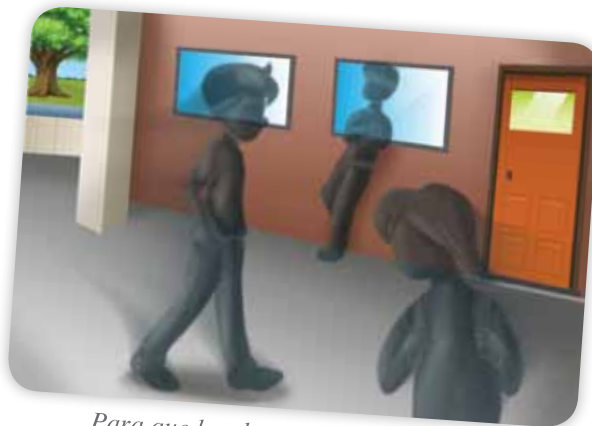
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Tenemos privacidad y se respetan nuestras cosas personales.					
Cuando llegamos a la escuela sentimos que es un buen lugar y nos gusta estar aquí.					
Cada quien asume sus responsabilidades.					
Se evitan los insultos, los golpes y los malos tratos.					
Se respeta la diversidad, se evita la discriminación, las burlas y las humillaciones.					
Se aplican valores como la justicia, la equidad, la cooperación y la solidaridad.					
Me siento protegido en la escuela.					
Me siento querido, respetado y aceptado como soy.					
Maestros, alumnos y padres de familia respetan mi cuerpo y mi sexualidad.					

- Analicen sus respuestas. Señalen los casos en los que respondieron nunca o casi nunca. Estos casos representan los aspectos en los que pueden trabajar para mejorar la convivencia en la escuela.
- Identifiquen los aspectos en los que la respuesta fue siempre o casi siempre. Estas son las fortalezas de la convivencia en la escuela.
- Anoten en su cuaderno cinco acciones que pueden realizar para mejorar la convivencia en la escuela. Comprométanse a realizarlas.

Afecto y buen trato

Casi siempre pensamos que el afecto y el cariño se obtienen sólo en la familia, pero no es así. Para muchas niñas y niños, la escuela es un lugar en el que no sólo aprenden, sino que se sienten queridos y brindan su afecto a sus amigos y a sus maestros.

Al igual que en el hogar, cuando en la escuela los maestros se preocupan por los alumnos, los cuidan y les brindan un buen trato, el afecto se percibe desde la entrada, en el salón, en el patio de recreo o en la asamblea cívica.



Para que la educación sea efectiva, debe ser afectiva.

Pero no todo depende del trato que brinden los maestros. También es importante la manera cómo se relacionan los alumnos, dialogan, se tratan y resuelven los conflictos. Es diferente una convivencia basada en un lenguaje con groserías, burlas, apodos y maltratos, que cuando se convive de forma respetuosa.

Una convivencia basada en valores

En tu vida diaria te puedes dar cuenta que la convivencia es mejor cuando se basa en valores como el respeto, la responsabilidad, la justicia, la libertad, la solidaridad, la búsqueda del bien común, la honestidad o la confianza, entre otros.

Estos valores se expresan en las actitudes que las personas tienen en su trato, en la manera de hablar, en la relación con las leyes y la autoridad. Observa que si en un grupo hay respeto, no se hablan a gritos ni con insultos, se reconoce que el otro es una persona valiosa y con derechos.

También puedes reconocer que la convivencia en un grupo se basa en la solidaridad y la cooperación cuando todos se preocupan por el bienestar de los demás, se trabaja en equipo y se unen esfuerzos para resolver los problemas o alcanzar las metas comunes.

La justicia y la igualdad son valores que contribuyen a mejorar la convivencia. Cuando en una escuela o en un grupo se discrimina o se cometen injusticias, se va creando un clima de molestia o enojo y una sensación de inconformidad, la cual se puede resolver mediante el diálogo y la no violencia, sin embargo es probable que no se resuelva y, por el contrario, se generan actitudes negativas que afectan la convivencia.



¡Cuidado con...!

Crear que los malos tratos, los insultos y la violencia son normales o son una broma. Generalmente ésta forma de relacionarse daña a los demás y aumenta hasta llegar a ofensas graves.

Pensar que las leyes y las reglas se hicieron para violarse. Cuando no se respetan las reglas, la convivencia se va deteriorando pues cada quien hace lo que quiere, por lo que se afectan los derechos de todos.

Restar importancia a la autoridad.

El respeto a las reglas

La convivencia entre las personas mejora cuando existen reglas que defienden los derechos de todos, establecen límites, señalan las responsabilidades de cada uno y se basan en valores. Pero no basta con que existan reglas, sino que se requiere conocerlas y asumir el compromiso de respetarlas porque se valora su importancia para regular la convivencia.

En todas las escuelas existe un reglamento, en algunas, los alumnos no conocen sus límites, derechos y obligaciones. En esos casos se requiere realizar actividades para conocer el reglamento, comprender su utilidad, agregar algunas normas que ayuden a mejorar la convivencia y comprometerse a respetarlo.

El papel de la autoridad

En las escuelas, en la casa y en la comunidad, se requieren de personas responsables que vigilen el cumplimiento de las normas, que se brinde un trato respetuoso y que se resuelvan los problemas sin hacer uso de la violencia.

Es responsabilidad de todos los integrantes de un grupo reconocer y respetar a la autoridad, pero al mismo tiempo es indispensable que ésta cumpla con sus funciones respetando los derechos de los miembros del grupo, sin abusar de su poder y aplicando las reglas establecidas.

Cuando no se respeta a la autoridad, y esta no asume su responsabilidad, la convivencia se va deteriorando.

○ Problemas para convivir



1. Observa las siguientes imágenes y coméntalas con tu familia.

- ¿Qué pasa?
- ¿Cómo es el trato de las personas en esas escuelas?
- ¿Por qué creen que se tratan así?
- ¿Qué debe cambiar para que se mejore el trato en estas esas escuelas?

2. Identifiquen qué problemas de convivencia están presentes en cada imagen y escribanlos en las líneas:









3. Comenten cómo es la convivencia en su escuela y si tienen algunos problemas de falta de respeto y malos tratos.

- ¿Qué problemas tienen?
- ¿Por qué ocurren y cómo los pueden resolver?

Aprender sin miedo



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente texto.

Desde que llegó a la escuela y se topó con Gabriela, sólo había un pensamiento en la mente de Leticia: venganza. Desde el año pasado Gabriela la había estado molestando con burlas y bromas pesadas. Influyó sobre las demás chicas para que no le hablaran, ni formaran equipo con ella, escribieran cosas desagradables de ella, le hicieran la vida imposible. Lo malo es que las bromas eran cada vez más pesadas y poco a poco empezó a lastimarla físicamente.

Ayer Gabriela se pasó con sus bromas pesadas pues cuando iban bajando las escaleras empujó a Leticia para que cayera encima del niño que le gusta. Los dos rodaron por la escalera y se lastimaron. Gabriela y otros niños se rieron durante un largo rato y nadie los ayudó a levantarse.

Así que hoy en la mañana, Leticia sólo tenía un pensamiento en mente. Mientras empezaba la clase de matemáticas, pensaba en algunas bromas pesadas, luego en clase de español pensó en darle un buen golpe, durante el recreo se le ocurrió poner algo en su comida, en clase de historia pensó en pedirle a un niño de sexto que le hiciera algo a Gabriela. Cuando sonó el timbre, Leticia ya había tomado una decisión, finalmente, tras mucho pensar, encontró la forma de parar las agresiones de Gabriela.

2. Reflexiona:

- ¿Por qué crees que Gabriela molesta a Leticia?
- ¿Cómo ha afectado a Leticia esta situación?
- ¿Qué harías en el lugar de Leticia para resolver el problema?
- ¿Cómo crees que resolvió el problema?

La violencia en la escuela

La violencia está presente en la sociedad entera y en la escuela se repite pues es un reflejo de ésta. Podemos definir la violencia como el uso intencional de la fuerza o el poder, que una persona o grupo ejerce sobre otra para dañarla, someterla o para obligarla a hacer algo que no quiere. La violencia puede provocar daños físicos como moretones o lesiones y daños emocionales como miedo, angustia, depresión y problemas de conducta. Casi siempre surge cuando no se dialoga, los conflictos no son afrontados y se pierde el respeto a las personas, a las reglas y a las autoridades.

La violencia escolar tiene muchas consecuencias. Una de ellas es que quien la sufre no puede concentrarse en las tareas escolares.



En el siguiente esquema se muestra cómo se expresa la violencia en la escuela.

Violencia en la escuela	Agresiones directas entre las personas.	Robos, lesiones e insultos. <i>Bullying</i> : violencia entre pares, hostigamiento, acoso o intimidación. Entre alumnos, entre profesores, entre alumnos y profesores o entre las familias y los profesores.
	Situaciones que afectan la convivencia y el trabajo escolar.	Vandalismo contra las instalaciones y contra la población escolar.
		Disrupción, desorden o indisciplina que impide el desarrollo de las actividades escolares.
		Indisciplina o violencia contra las normas de la escuela.
		Falta de respeto a la reglas de convivencia: ambiente escolar hostil, se rompe la armonía, se discrimina, se niegan derechos.

○ Termómetro de la violencia en la escuela

1. Entre todo el grupo realicen una encuesta para conocer si existe violencia en su escuela, de qué tipo es y a quiénes afecta.
2. Elaboren un cuestionario con preguntas basadas en el esquema anterior. Observen el siguiente ejemplo.



Cuestionario sobre la violencia en la escuela

- ¿Alguna vez te ha insultado o se ha burlado de ti otro alumno de la escuela?
- ¿Te ha lastimado o golpeado algún alumno en la escuela?
- ¿Algún alumno de la escuela te ha amenazado con hacerte algo si no haces lo que él te dice?
- ¿Has tenido miedo de asistir a la escuela o de salir al patio porque algún niño te molesta, te amenaza o te hace daño?
- ¿Algún alumno ha dañado las instalaciones de la escuela o las cosas de los maestros?

3. Apliquen el cuestionario a cinco alumnos cada uno.
4. Organicen las respuestas obtenidas aplicando lo aprendido en matemáticas.
5. Identifiquen entre todos si hay violencia en la escuela y de qué tipo es.

¿Por qué reaccionamos con violencia?

Los seres humanos no somos violentos por naturaleza, aprendemos a reaccionar de manera violenta porque crecemos en un ambiente en el que las personas se agreden y se lastiman, se maltratan, se gritan, se insultan y prefieren pelear que dialogar para resolver un conflicto.

También influyen algunos programas que se transmiten por televisión, las películas y los videojuegos, los cuales presentan la violencia como la mejor forma de relación y de solución de los conflictos. La injusticia, la falta de oportunidades y otras situaciones que provocan desesperación en las personas las hace pensar que la violencia es el único camino para resolver su situación.

Si crecemos en un ambiente de respeto, aprendemos a actuar con respeto, en cambio quienes crecen en un ambiente de violencia creen que ésta es normal. Por eso la escuela debe ser un ambiente de convivencia respetuosa.



¿Sabías que...

muchas personas que actúan de manera violenta han sido víctimas de maltrato y abusos?

Si conoces a alguien que sufra algún tipo de violencia en la escuela, en su casa o comunidad, pidan ayuda a sus maestros. Seguramente los orientarán sobre las instituciones que los pueden apoyar.

A veces quienes actúan con violencia planean lo que van a hacer, pero en otros casos reaccionan con violencia ante una crisis y explotan después de haber acumulado durante mucho tiempo el enojo o la indignación. En todos los casos es necesario y posible parar la violencia y aprender a reaccionar respetando a los demás y sin lastimar a nadie.

Es importante parar la violencia, porque puede ir en aumento, lastimar a otras personas y generar conductas criminales y conflictos con la ley cuando las lesiones son graves o cuando se relacionan con otros actos delictivos.



Quienes sufren violencia se sienten lastimados, ofendidos, menospreciados, tienen miedo y buscan dejar de sentirse de esa manera. Algunos huyen de la situación, otros tienen deseos de venganza y otros más tratan de resolver el problema mediante el diálogo, la aplicación de la ley y la justicia.



Datos de interés

El estudio *Disciplina, violencia y consumo de sustancias nocivas a la salud en escuelas primarias y secundarias de México*, publicado en el 2007 por el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación; reveló que el 24.2% de los estudiantes de primaria ha sido víctima de burlas por parte de sus compañeros y el 17% ha sido lastimado físicamente por otro estudiante o grupo de estudiantes.

Podemos controlar la violencia y aprender a relacionarnos de otra forma, con acciones como las siguientes:

- Aprende a controlar tus emociones.
- Reconoce cómo te afecta la violencia, pide ayuda y ponte a salvo.
- Cuando estés en una situación de conflicto, prefiere dialogar que pelear, trata de cooperar en lugar de competir.
- Si contribuyes a la violencia, busca la manera de dejar de hacerlo.
- Si alguien te molesta o te agrede, denuncia, cuéntaselo a tus padres y a tus maestros.
- Si eres testigo de actos de violencia, no te conviertas en cómplice.



¡Cuidado con...!

Justificar la violencia diciendo que el otro se lo buscó o porque “así se llevan”.
La indiferencia, ser testigo de la violencia y cruzarte de brazos o hacerte cómplice.
Explotar, actuar sin pensar cuando algo te molesta, te indigna o te ofende.

Intimidación, violencia entre pares o *bullying*

Cuando uno o varios niños o niñas acosan a otro, lo molestan, lo agreden, lo ofenden o lo amenazan constantemente sin que se pueda defender, se trata de *bullying*. Es una forma antigua de violencia escolar a la que hasta hace poco se le dio ese nombre. En años anteriores, se consideraba normal, hasta se decía que “los niños son muy crueles”. Ahora se sabe que tiene muchas consecuencias negativas, por lo que debemos erradicarlo.

La historia que leíste de Gabriela y Leticia es un caso de intimidación o *bullying*; como puedes ver hay tres actores principales: la persona que acosa, la que es acosada y los espectadores.

Los acosadores suelen ser niñas o niños que se sienten con mayor poder que sus víctimas, gozan de popularidad en la escuela, disfrutan intimidar al otro, tenerlo bajo control, confrontar a la autoridad y no respetar las reglas de la escuela. Tienen dificultades para empatizar, suelen minimizar el daño que causan diciendo “él me provocó”, “era una broma”. El *bullying* también afecta a los acosadores, porque van perdiendo su capacidad de relacionarse sin violencia y pueden tener conflictos con la ley. En muchos casos, los niños y las niñas que acosan a otros, son víctimas de la violencia en su casa y han sufrido un constante maltrato.

Los intimidados. Quienes sufren maltrato constante se sienten acosados, ridiculizados, atrapados, impotentes y desprotegidos. No pueden defenderse fácilmente porque casi siempre su autoestima es baja, tienen pocos amigos, se sienten incapaces de ponerse a salvo y no quieren denunciar el acoso por temor a las represalias; en muchos casos tienen miedo de ir a la escuela, faltan constantemente y bajan sus calificaciones, se distraen de las clases porque se están “cuidando las espaldas”.

Los espectadores. Las niñas y los niños que observan el maltrato pueden ayudar a detenerlo si defienden a quienes son acosados o le brindan apoyo, ya sea que lo hagan directamente o que busquen a un profesor o a otra persona para que los defienda. Pero en muchos casos se convierten en cómplices: se ríen de la situación, animan al agresor e incluso le aplauden. En ocasiones los espectadores llegan a grabar las escenas de acoso y en ciertos casos hasta los “suben” a Internet. Este comportamiento contribuye a aumentar la violencia en la escuela.



No seas cómplice del bullying, ayuda a tus compañeros a ponerse a salvo y a dejar claro que en tu escuela no se acepta la violencia.

○ Cuenta tu historia

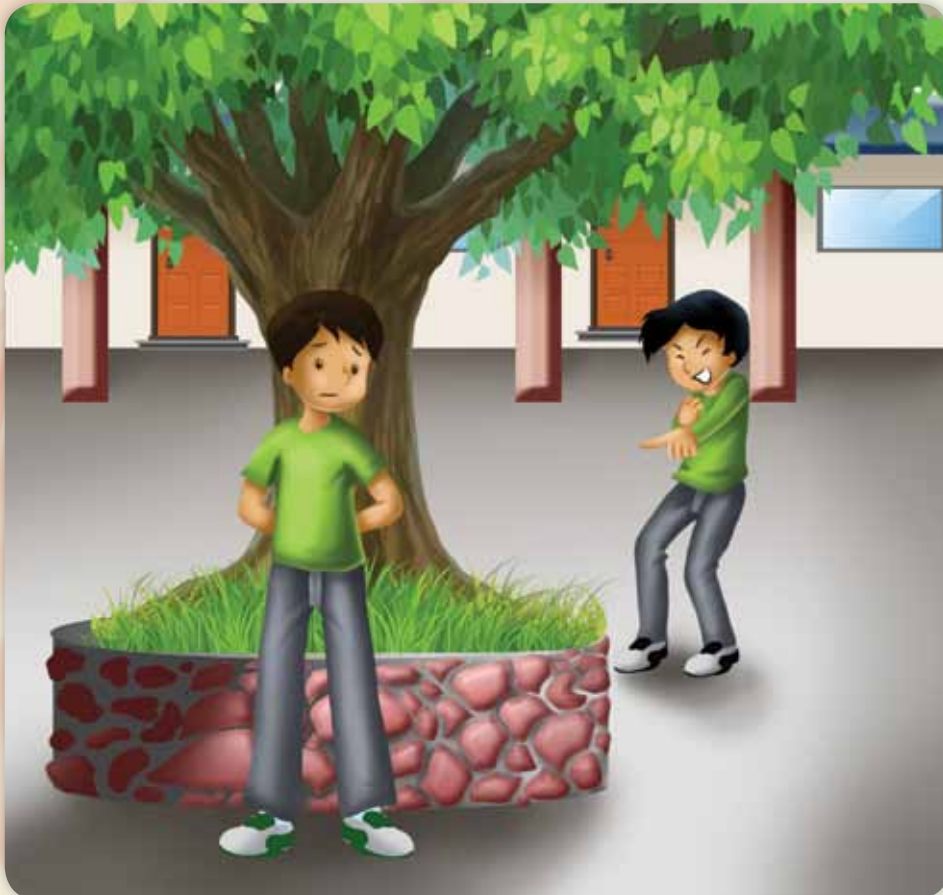
1. Vuelve a leer la historia de Leticia y Gabriela, de la página 46.
2. Escribe nuevamente en tu cuaderno la historia de tal forma que Leticia se defienda, los espectadores no sean cómplices y Gabriela deje de acosar a Leticia.
3. Lean en el grupo algunas historias y comenten cuáles incluyen las mejores propuestas para combatir la intimidación o *bullying*.
4. Promuevan en la escuela una campaña contra la violencia. Elaboren carteles, presenten obras de teatro sobre las consecuencias de la violencia o coloquen un buzón para denunciar situaciones de intimidación o *bullying*.
5. Realicen un concurso de cuentos sobre el combate a la violencia en los que se relate una historia de *bullying* o se cuente un testimonio. Con ayuda de sus maestros lancen la convocatoria y definan las bases del concurso, por ejemplo: “los cuentos deben presentar los casos de violencia escolar sin



promoverla, deben mostrar las consecuencias que ésta tiene para todos los implicados y proponer soluciones”. También pueden hablar con la Comisión de Derechos Humanos para que les apoye en este concurso, les brinde asesoría y, si es posible, participen como jurado.

6. Como premio, las mejores historias pueden ser leídas en algún acto cívico, incluirse en alguna exposición con los mejores trabajos o ser publicadas con el apoyo de los padres de familia o de alguna organización local.

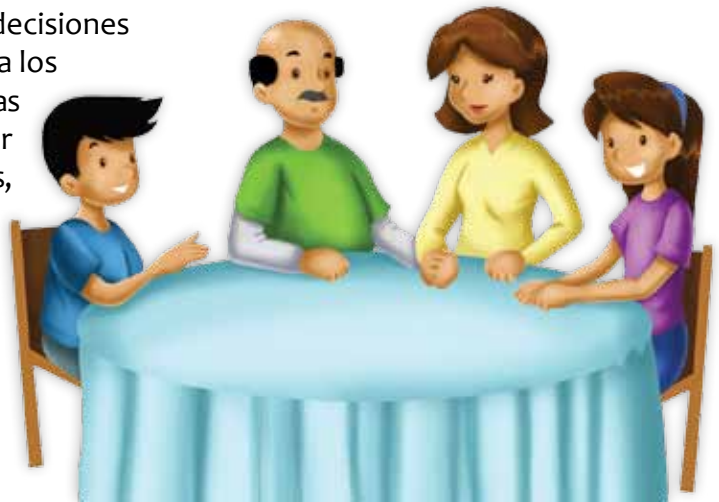
“El cobarde eres tú.
Alto a la intimidación, denuncia”



Veo el futuro

Cada vez estás más cerca de concluir la escuela primaria. Creces día con día y junto con tu desarrollo se presentan nuevas oportunidades, tienes más libertad, puedes hacer cosas que antes te parecían imposibles, cambian tus intereses, descubres nuevas emociones y exploras tu potencial. Pero todos estos aspectos positivos vienen acompañados de retos y desafíos que te obligan a conocerte bien, a aprender a regularte y a tomar decisiones para cuidarte mejor y aprovechar todo lo bueno de la vida sin ponerte en riesgo y sin sufrir las consecuencias de malas decisiones.

Tú puedes prepararte para tomar buenas decisiones y contar con herramientas para hacer frente a los desafíos y evitar riesgos. Lo primero que necesitas es realizar un inventario de recursos, saber cuáles son tus habilidades, sueños, capacidades, metas, desafíos y riesgos.



El amor y la comunicación con tu familia te protegen de riesgos, incrementa tu autoestima, la capacidad de enfrentar las adversidades y de reconocer riesgos.

Te proponemos que realices esta actividad y concluyas con la elaboración de un plan personal para prevenir riesgos, cuidarte mejor y alcanzar tus metas.

○ Inventario de recursos

1. Lee las siguientes afirmaciones y valora cómo están presentes en tu vida. Calificalas según la siguiente escala. Te recomendamos realizar esta autoevaluación cada seis meses o anualmente para que identifiques cómo vas progresando.



Si tu respuesta es:	Califica con:
Nunca	0
Casi nunca	1
Algunas veces	2
Casi siempre	3
Siempre	4

Autoconocimiento y autoestima	Autoevaluaciones		
	Primera	Segunda	Tercera
Me conozco, sé lo que me gusta y lo que me molesta.			
Me siento bien conmigo mismo.			



Autoconocimiento y autoestima	Autoevaluaciones		
	Primera	Segunda	Tercera
Conozco mis cualidades y me siento orgullosa u orgulloso de ellas.			
Pienso que tengo cosas importantes que decir.			
Sé que tengo talento y potencial en algunas áreas.			
Conozco mis limitaciones y mis defectos.			
Asertividad			
Trato de mejorar cada día.			
Me considero una persona valiosa.			
Respeto a los demás y pido que me traten con respeto.			
Conozco mis derechos.			
Tomo en cuenta las críticas pero no dejo que me afecten los comentarios negativos.			
Pienso que tengo derecho a ser tratado con amor y a que me protejan.			
Pongo límites para evitar que me maltraten o abusen de mí.			
Resisto la presión.			
Digo que NO cuando me piden hacer algo que creo que es malo o que me avergüenza.			
Me defiendo cuando alguien me maltrata o se burla de mí.			
Familia y amigos			
Tengo una buena comunicación con mi familia.			
Tengo amigas y amigos en los que puedo confiar.			
Algunas personas de mi familia me protegen de riesgos de los que no me puedo proteger yo misma o yo mismo.			
Confío en mi familia.			
Mi familia me apoya cuando tengo que tomar una decisión.			
Mis familiares se sienten orgullosos de mí y confían en que podré lograr lo que me proponga.			
En mi familia tenemos una vida saludable.			
Disfruto los paseos y el tiempo libre con mi familia y mis amigos.			
Disfruto la compañía de otras personas.			
Mi familia y amigos rechazan el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.			
En mi familia existen normas claras.			
Respeto las normas en mi casa, en la escuela y en la comunidad.			



Capacidad de enfrentar la adversidad y los problemas	Autoevaluaciones		
	Primera	Segunda	Tercera
Puedo enfrentar los problemas cotidianos.			
Comprendo las causas de mis problemas.			
Resuelvo los conflictos sin usar la violencia.			
Mantengo el control en situaciones difíciles.			
Percepción del riesgo y autorregulación			
Puedo manejar el miedo, la ansiedad y el nerviosismo.			
Sé que no soy invencible, que me puedo lastimar y enfermar.			
Reconozco los peligros que existen en mi entorno y los riesgos que corro.			
Distingo lo que me hace bien y lo que me puede lastimar.			
Puedo evitar riesgos, cuidarme y cuidar a los demás.			
Tengo capacidad de disfrutar sin recurrir a sustancias dañinas.			
Comprendo las consecuencias del uso de tabaco, alcohol y otras drogas.			
Pido protección cuando lo necesito.			
Comprendo que las relaciones sexuales en mi edad son de alto riesgo.			
Reconozco los riesgos de una alimentación inadecuada.			
Sé que soy responsable de lo que me pasa.			
Toma de decisiones y planteamiento de metas			
Me propongo metas y trato de cumplirlas.			
Imagino una buena vida para mí.			
Considero mis metas y objetivos para tomar decisiones.			
Analizo ventajas y desventajas de las opciones antes de decidir.			
Busco información para decidir mejor.			
Pido apoyo a mis maestros y padres para cumplir mis metas.			
Me concentro en la realización de una tarea.			

- Analiza los resultados de tu ejercicio. Observa el cuadro muestra de la siguiente página. Identifica los casos en los que te calificaste con 4 y 5 y anótalos en la columna de fortalezas. En la columna de debilidades, anota aquello en lo que te calificaste con 0, 1 y 2. Realiza el ejercicio en tu cuaderno.

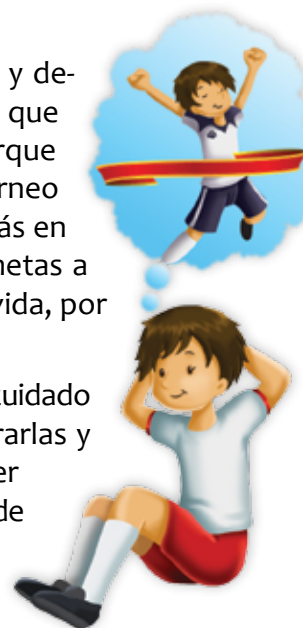
Aspectos	Fortalezas	Debilidades
Autoconocimiento, autoaceptación y autoestima.		
Asertividad y capacidad de resistir la presión.		
Familia y amigos: confianza, afecto. Apoyo y condiciones de comunicación.		
Capacidad de enfrentar la adversidad y los problemas.		
Percepción del riesgo y autorregulación.		
Toma de decisiones y planteamiento de metas		

La comprensión de nuestras fortalezas, de lo que nos protege de riesgos y de lo que tenemos que mejorar a lo largo de la vida es un buen punto de partida para elaborar un proyecto de vida para los años venideros. En las siguientes páginas elaborarás tu proyecto de vida, para lo cual conviene que retomes tus fortalezas.

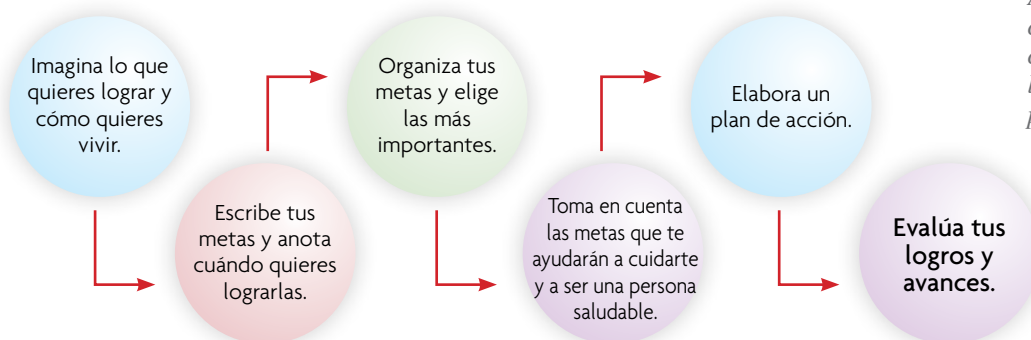
Mi proyecto de vida

Un proyecto de vida es un plan personal que orienta nuestras acciones y decisiones con el fin de alcanzar metas personales. Una meta describe lo que queremos lograr, ser o cómo vivir. Algunas metas son a corto plazo porque las realizaremos en los próximos días o semanas, por ejemplo ganar el torneo de voleibol con tu equipo. Las metas a mediano plazo son las que lograrás en uno o varios años, por ejemplo, entrar a la secundaria. En cambio las metas a largo plazo son las que se logran en más de cinco años y a lo largo de la vida, por ejemplo tener un estilo de vida saludable.

Tener metas y una buena actitud ante el futuro ayuda al desarrollo y al cuidado personal por distintas razones: orientan tus actos y decisiones para lograrlas y te ayudan a evitar riesgos. Al tratar de cumplir una meta, aprendes a ser más responsable, ya que tomas decisiones y reconoces las consecuencias de tus actos y decisiones. Cuando las alcanzas, tienes más confianza en tus capacidades y sabes aprovechar mejor las oportunidades que se te presentan. Para elaborar tu proyecto de vida, sugerimos que realices lo siguiente:



A tu edad puedes plantear cualquier tipo de metas, pero conviene que te concentres en las de corto y mediano plazo para que veas resultados.



Mi proyecto para cuidarme y ser una persona saludable

1. Imagina cómo quieres ser o qué quieres lograr en los próximos cinco años. Anótalo en los recuadros. Si necesitas más espacio hazlo en tu cuaderno.



Cómo soy ahora	
Qué quiero lograr esta semana	
Qué quiero lograr este mes	
Qué quiero lograr este año	
En el próximo año	
En dos años	
En tres años	
En cuatro años	

2. Ahora define metas personales en distintas áreas.

Área de mi vida	A corto plazo	A mediano plazo	A largo plazo
Educación.			
Cuidado de mi salud.			
Sana diversión y convivencia con mis amigos.			
Familia, amor y amistad.			
Bienestar económico.			
Imagen personal ¿Cómo quiero ser?			

3. Marca con rojo las metas que te parecen más importantes, con azul las secundarias y con verde las que pueden esperar.
4. Elabora en tu cuaderno un plan de acción que te ayude a alcanzar tres metas a corto y mediano plazo marcadas con rojo, considera los cuadros muestra.

Metas	¿Cuándo la espero lograr?	Acciones y decisiones necesarias	¿Qué debo dejar de hacer?	Obstáculos que debo superar	Información o apoyos que necesito

5. Cuando hayas terminado revisa tu trabajo y elabora una agenda mensual que incluya las acciones que debes ir realizando cada semana para lograr tus metas. Es un compromiso contigo mismo. Al final del mes, evalúa si has cumplido con tu compromiso. Si es así, vas por buen camino. De lo contrario, revisa por qué no lo has hecho, tal vez no pusiste todo tu empeño en algo, o puede ser que otros factores del contexto te hayan impedido lograrlos. Redacta nuevos compromisos, considerando lo que puedes mejorar y lo que debes prever para cumplirlos.

Cartilla para la protección personal

Quiérete

- Eres una persona valiosa.
- Fortalece tu autoestima: Aprende a valorar tus aspectos positivos.
- Trata de lograr tus metas y de superarte todos los días.
- No permitas que las opiniones de otros te hagan sentir mal.
- Cuando quieras hacer algo y no te esté saliendo bien, no te des por vencido: intenta hasta que lo logres, esfuérzate, tu puedes.

Defiende tus derechos

- Mereces amor y buen trato.
- Todos deben respetar tus derechos.
- Nadie debe maltratarte, burlarse o abusar de ti. Si alguien te maltrata, ofende, o toca sin que estés de acuerdo, cuéntalo a tus padres o maestros.
- Exige respeto a tus derechos y respeta a los demás.
- Si observas que maltratan a otro niño o niña, no te quedes callado ni te burles: rompe el silencio, denuncia.

Cuídate

- Come bien, evita los alimentos poco nutritivos, cuida tu higiene, duerme bien, haz ejercicio y abrigate en los días fríos o lluviosos.
- Identifica los lugares seguros en tu entorno y las personas con las que puedes contar.
- Avisa a tus padres o maestros si una persona desconocida te invita a pasear o te pide que la acompañes.
- Si un desconocido te ofrece dulces o regalos a cambio de que lo acompañes a alguna parte o que hagas algo que no te gusta: no los aceptes y aléjate.
- Atiende las indicaciones en caso de sismo, incendio o huracán.

Cuídate

- Nadie debe acariciarte si no estás de acuerdo o te sientes incómodo con eso, aléjate, pide ayuda.
- Ante el peligro, ponte a salvo. Si es necesario, grita y corre.
- Aprende a cruzar la calle, utiliza los semáforos, los puentes o las líneas peatonales.
- Usa protecciones cuando andes en patineta, bicicleta o patines.

Evita riesgos

- Aprende a reconocer los riesgos y a decir *No* cuando algo te puede hacer daño.
- Camina por calles transitadas e iluminadas.
- Si ves en la calle un letrero que dice: “Peligro”, “No pase” o “Cuidado”, evita pasar por allí, puede ser peligroso.
- Evita jugar con fuego y con sustancias peligrosas.
- Procura que un adulto responsable te acompañe a los baños públicos y también cuando pasas por lugares oscuros, con mucho tráfico, en donde pueda haber animales peligrosos, cerca de una construcción en mal estado o en donde se trabaje con maquinaria pesada.

Controla tus emociones

- Aprende a conocer tus reacciones:
 - ¿Qué te molesta?
 - ¿Qué te hace enojar?
 - ¿Qué te pone triste?
 - ¿Qué haces en estos casos?
- Cuando te enojas, respira profundo y mantén la calma. Así evitarás lastimarte o lastimar a alguien más.
- Explica cómo te sientes.
- Si es necesario, pide ayuda.
- Ante un conflicto, dialoga y evita la violencia.

Pide protección

- Pide a tu familia que te digan que te quieren y que se preocupan por ti.
- Regala un dibujo o una carta a las personas de tu familia a las que más quieres.
- Platica con tu familia para que te enseñen a reconocer los riesgos y peligros en tu entorno.
- Pide que te lleven al servicio médico y que te pongan vacunas.
- Pide ayuda si sufres de acoso, violencia y otros malos tratos.
- Denuncia los abusos y malos tratos que sufren otros niños y niñas.

Aprende a decidir y a planear

- Piensa en tus opciones y elige la mejor.
- Infórmate antes de decidir.
- Dí lo que piensas, no dejes que otros niños decidan lo que harás o cómo te comportarás.
- Toma la decisión que más convenga a tu salud y a tu desarrollo. Evita las decisiones que te pueden causar algún daño.
- No permitas que alguien te deje convencer de que hacer cosas como decir groserías, no hacer la tarea o no ayudar en casa son correctas.
- Define metas y objetivos.
- Organiza tu tiempo para que logres tus metas y sueños.

Legalidad

- Conoce las leyes que te protegen.
- Respeta las normas y las leyes.
- Cuando creas que una regla es injusta, participa para mejorarla.
- Respeta a las autoridades.
- Evita involucrarte en actividades en las que se violan las leyes.

¿A dónde puedo ir?

En caso de urgencias o peligro:

Escuadrón de Rescates y Urgencias Médicas (ERUM)

Teléfonos: 5242•5000 y 5242•5100

Cruz Roja Mexicana

Teléfono: 5395•1111

Investiga los teléfonos y la dirección de los servicios de emergencia en tu localidad

Teléfonos de emergencia. Servicios gratuitos para todo el país

Emergencias: 066

Policía: 060

Policía Judicial: 061

Policía Federal de Caminos: 062

Cruz Roja: 065

Locatel: 063

Bomberos: 068

Centro de Atención de la Policía Federal: 088

(Denuncia anónima)

En caso de conflictos con la ley:

Agencia 57 del Ministerio Público para Menores Víctimas o Infractores

Teléfonos: 5530•7922 y 5530•8337

Agencia 59 de la Fiscalía Central para Menores

Teléfono: 5242•6307

Investiga los teléfonos y la dirección en tu localidad

En caso de violencia y maltrato:

Centro de atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI) de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal. (Asesoría jurídica y psicológica)

Teléfonos: 5345•5248 y 5345•5249

Sistema DIF-DF

Teléfono: 5604•0127, ext. 4200.

Programa de Atención a la Infancia y Adolescencia del Sistema DIF

Teléfonos: 1035•0646 al 55.

Unidad de Atención al Maltrato y Abuso Sexual (UAMASI) SEP-DF

Teléfono: 3003•1000 exts: 16658 y 12529

NIÑOTEL. (Asesoría psicológica)

Teléfono: 5658•1111

Sistema Nacional de Apoyo Psicológico por Teléfono (SAPTEL). Apoyo psicológico en situación de crisis o suicidio. Atención las 24 horas del día los 365 días del año.

Teléfono: 5259•8121

Investiga los teléfonos y la dirección en tu localidad

Teléfonos gratuitos para todo el país

Sistema Nacional de Apoyo Psicológico por Teléfono (SAPTEL): 01800•472•7835

Centro Nacional de Información de Prostitución Infantil: 01800•021•0343 (Tu llamada será confidencial).

ACERCATEL (Apoyo emocional en situación de crisis): 01800•110•1010

INMUJERES vida sin violencia (información, asesoría jurídica y psicológica para personas que sufren violencia): 01800•911•2511

En caso de adicciones:

Centros de Integración Juvenil A.C. (CIJ)

Teléfono: 5212•1212

Sistema Telefónico de Orientación en Adicciones de la Secretaría de Salud

Teléfono: 5658•1111 (Canalización)

Investiga los teléfonos y la dirección en tu localidad

Teléfonos gratuitos para todo el país

Centro de Orientación Telefónica del Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC): 01800•911•2000

Para la defensa de tus derechos:

Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal

Teléfono: 5229•5600

(Área de Quejas y Orientación)

Servicio de Localización Telefónica (LOCATEL):

Teléfono: 5658•1111

(Información sobre asistencia alimentaria, búsqueda de personas, etc.)

Investiga los teléfonos y la dirección en tu localidad

Teléfonos gratuitos para todo el país

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED): 01800•543•0033 (Si sufres discriminación)

TELSIDA: 01800•712•0886 y 89

Para saber más...

Arciniegas, Triunfo y Margarita Sada, *Yo, Claudia*, Barcelona México, Ediciones Castillo, 2006.

Chapela, Luz María, *Democracia y diversidad*, México, Instituto Electoral del Distrito Federal – Secretaría de Educación Pública, 2002.

CONAPRED, *Ley federal para prevenir y eliminar la discriminación*, Resumida e ilustrada, México, CONAPRED, 2004.

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, Edición Instituto Federal Electoral, México, 2003.

Fuchshuber, Annegert, *La pequeña Carlota*, México, Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR), Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED), 2008.

Gómez Benet, Nuria y Guadalupe Sánchez Sosa, *Tita y sus títeres*, México, CONAPRED, 2008.

Ley para la protección de los derechos de niños, niñas y adolescentes, México, Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión, 2000.

Puig, José Maria, *Aprende a Dialogar, Actividades para la toma de conciencia de las habilidades para el diálogo*, AIQUE, Argentina, 1995.

Savater, Fernando, *El valor de elegir*, Barcelona, Ariel, 2006.

Unidad para la promoción de la condición de la mujer y la igualdad entre los géneros, Pasaporte para la igualdad, México, UNESCO, 1999.

En una Escuela Segura alumnos, maestros, directivos y padres de familia:

- 🌻 Aprendemos a convivir y a respetarnos evitando cualquier tipo de violencia.
- 🌻 Apreciamos las distintas formas de ser, pensar y actuar.
- 🌻 Respetamos las normas que regulan la convivencia.
- 🌻 Identificamos situaciones de riesgo y actuamos para prevenirlas.
- 🌻 Llevamos una vida saludable y evitamos el consumo de drogas.
- 🌻 Participamos en las acciones promovidas por las autoridades escolares para fortalecer la seguridad escolar.
- 🌻 Aprendemos a organizarnos para prevenir accidentes y atender emergencias.

Cuida la seguridad de la escuela y la comunidad

066 Reporta cualquier emergencia

088 Para denunciar un delito

Centro de Atención de la Policía Federal

El uso responsable de este servicio nos beneficia a todos