

Programa Escuela Segura

Alianza por la Calidad de la Educación



SEP

SSP

DIF Nacional



Consejo Nacional
contra las Adicciones
CONADIC



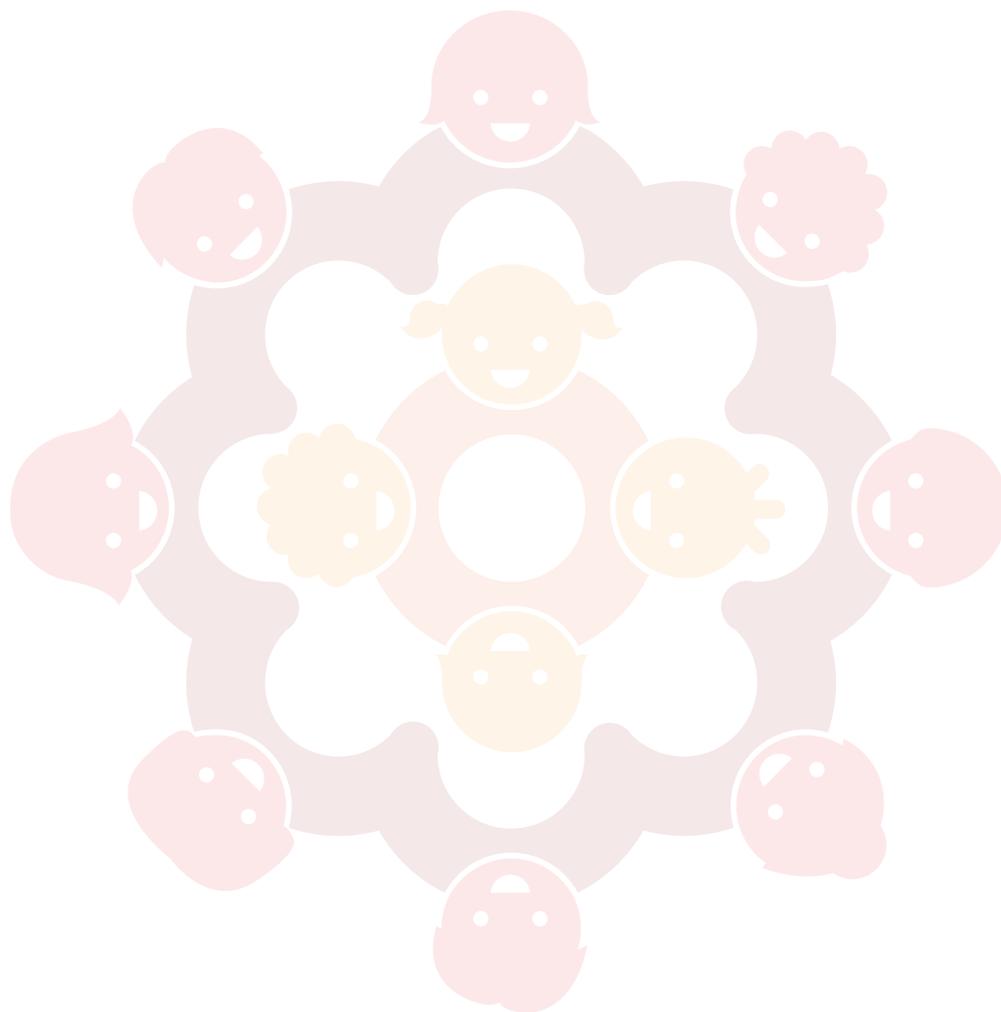
Me valoro y aprendo a cuidarme

Guía para alumnos de 3° y 4° de primaria



Vivir Mejor

Programa Escuela Segura



Me valoro y aprendo a cuidarme

Guía para alumnos de 3° y 4° de primaria

Me valoro y aprendo a cuidarme. Guía para alumnos de 3° y 4° de primaria, fue elaborada en el marco 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: 978-607-8017-30-0

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 donde 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:



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



CONTENIDO

Porque yo valgo	5
Mi derecho a ser protegido	11
Aprendo a cuidarme	17
Evito riesgos y peligros	22
Sin violencia es mejor	28
Aprendo a decidir	34
Haciendo planes	40
La ley nos protege	46
Hagamos un trato	52
Cartilla para la protección personal	57
¿A dónde puedo ir?	60
Para saber más...	63

Porque yo valgo

1. Lee el siguiente texto.

Dora es la menor de tres hermanos y es feliz. Su mamá, su papá y sus hermanos la quieren mucho.

Cuando sus papás regresan de trabajar, platican con sus tres hijos. Hablan de cómo estuvo el día y de lo que hicieron en la escuela. Luego, su mamá se queda un rato con ella, la abraza, le hace cosquillas y le da muchos besos.

Es muy simpática y tiene muchos amigos. No es muy rápida y con frecuencia se cae al correr, pero sus amigos la apoyan y siempre la invitan a seguir jugando.

En la escuela no es la mejor, le cuesta trabajo leer, se le olvida todo y es muy distraída. Algunos compañeros no le tienen paciencia y se burlan de ella, aunque la maestra pide que la respeten. Dora se pone un poco triste, pero se siente mejor cuando piensa en lo mucho que la quiere su familia.



2. Reflexiona

- ¿Cómo se siente Dora con ella misma?
- ¿Qué razones tiene Dora para ser feliz? ¿Cómo es su familia?
- ¿Qué harías si tuvieras problemas para aprender y para correr como Dora?
- ¿Por qué la maestra pide que respeten a Dora?
- ¿Sientes que mereces respeto y buenos tratos? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez has observado a una niña o niño que es maltratado y cree que se lo merece?

Algunas personas sienten que valen menos que las demás, que no tienen derechos y creen que merecen que las traten mal, que les nieguen amor o que se burlen de ellas. Eso no debe pasar. No es correcto que las niñas y los niños sean maltratados ni que les nieguen sus derechos. Todas las niñas y los niños merecen un trato digno y respetuoso; deben recibir amor, cuidados y protección, sin importar su apariencia, capacidades, estado de salud, creencias o costumbres.



Las niñas y los niños merecen ser tratados con respeto, sin insultos, violencia o discriminación.

En el siguiente cuadro te damos algunas ideas para que reconozcas que vales mucho y mereces respeto.

Conócete

- Observa cómo eres y reaccionas. ¿Cuáles son tus valores?; ¿con quiénes te gusta estar?; ¿qué te divierte?; ¿qué sabes hacer?; ¿qué piensas y qué sientes ante ciertas situaciones?
- Observa tu cuerpo y cara; todas tus características físicas. ¿Cómo has crecido?; ¿qué nuevas habilidades tienes?

Acepta cómo eres

- Identifica tus características positivas, lo que te gusta de ti.
- Reconoce en qué puedes mejorar y cómo puedes hacerlo.
- Reconoce lo que no puedes cambiar de tu persona y acéptalo.
- Comprende que todos tenemos diferentes capacidades. Algunos son buenos corredores, otros dibujan muy bien, algunos más saben cantar. No te compares con los demás, acepta cómo eres y trabaja para ser mejor cada día.

Quiérete y valórate: autoestima

- La opinión más importante es la que tú tienes de ti mismo.
- Para fortalecer tu **autoestima** (el sentimiento de aprecio y valoración hacia ti mismo) aprende a quererte, trata de lograr lo que te propones, enfrenta los problemas de manera positiva, respeta a los demás, no tengas miedo ante nuevas situaciones y cumple tus responsabilidades.

Exige respeto

- Establece límites: Nadie se debe burlar de ti, maltratarte, ofenderte, tocarte de manera indebida, darte un trato inferior, ni obligarte a hacer algo indigno o peligroso.
- Platica con tus familiares y maestros. La comunicación es muy importante para lograr respeto.
- Pide que respeten tus derechos, te protejan y brinden amor.
- Denuncia cualquier forma de maltrato y abuso.

Para crecer sano necesitas valorarte, pedir un trato respetuoso y sentirte segura o seguro de ti mismo. Así podrás defenderte cuando te quieran lastimar, impedirás que te obliguen a hacer algo peligroso o que te ofende y rechazarás los malos tratos y la discriminación. Además recuerda que, como a Dora, las personas que nos rodean pueden ayudarnos a exigir que nos respeten.

Cuando te conoces, valoras tus aspectos positivos y te aceptas como eres, tu autoestima se fortalece, pues te reconoces como una persona valiosa. Te sientes más seguro, lo que te ayudará a resistir las presiones, a evitar que otras personas te ofendan o influyan de manera negativa.



¿Cómo soy?

1. Dibújate en el cuadro de abajo.
2. Escribe fuera de tu silueta, del lado izquierdo, lo que te gusta de ti, lo que puedes hacer bien, lo que te gusta hacer y lo que te hace sentir orgulloso.
3. Del lado derecho anota lo que no te gusta de ti, y lo que quisieras cambiar, por ejemplo actitudes, formas de ser, hábitos, etcétera.

Lo que me gusta de mí	Así soy	Lo que me gustaría cambiar

4. Observa tu dibujo. Coméntalo con algún familiar y responde:

- ¿Qué es lo que más te gusta de tu persona?

- ¿En qué puedes mejorar?

- ¿Por qué eres una persona valiosa?



¿Sabías que... el aprecio por ti mismo cambia y se puede mejorar?

Para mejorar la autoestima debemos convertir los pensamientos negativos en positivos; valorar nuestros logros, confiar en nosotros mismos, aceptarnos como somos y esforzarnos por ser cada vez mejores.



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente caso:

Los tres grupos de tercer grado de la Escuela Miguel Hidalgo, van a presentar una obra de teatro para el día de las madres.

Los maestros de cada grupo harán una prueba para elegir a los niños y niñas que interpretarán cada personaje. Susana es muy buena para actuar, sabe leer muy bien y tiene muy buena memoria, pero no quiere hacer la prueba porque cree que no le darán el papel principal porque es chaparrita y usa lentes.



2. Comenta con tus compañeros:

- ¿Qué piensa Susana de sí misma?
- ¿Qué pasa con las personas que no se aceptan como son?
- ¿Qué riesgos pueden correr las personas que no se valoran?
- ¿Cómo terminaría esta historia si Susana confiara en ella misma, se valorara y ejerciera sus derechos?



¡Cuidado con...!

La influencia de los medios de comunicación. Trata de ser tú mismo, no imites el comportamiento de los artistas de televisión sólo porque está de moda, en ocasiones presentan conductas negativas. Si encuentras un modelo positivo, tómalo como ejemplo en tu forma de ser y de actuar.

Lo que otras personas dicen de ti. Escucha la opinión de los demás, pero no dejes que los comentarios negativos te hagan sentir inseguro o te lastimen. Usa estas opiniones para mejorar y crecer. No permitas que te afecten las burlas.

Hacer sentir mal a otras personas. No hagas sentir mal a otra persona con un apodo o negándole su participación en un juego.



Los medios de comunicación pueden tener gran influencia en el comportamiento de las y los niños.

¿Qué tanto te quieres, te valoras y pides respeto?

1. Califica tu autoestima y tu capacidad de pedir respeto. Lee las siguientes afirmaciones y anota en la primera columna la calificación que te corresponde según la escala.
2. Repite este ejercicio cada tres meses para que valores si ha mejorado tu autoestima y tu capacidad de pedir respeto.

Si tu respuesta es:	Califica con:
Nunca o no	0
Algunas veces	1
Siempre o sí	2

	Autoevaluaciones		
	Primera	Segunda	Tercera
Me conozco, sé lo que me gusta y lo que me molesta.			
Me gusta como soy.			
Conozco mis cualidades y me siento orgulloso (a).			
Estoy seguro (a) de que soy bueno (a) para muchas cosas.			
Conozco mis limitaciones y mis defectos.			
Trato de mejorar cada día.			
Creo que mi opinión es importante.			
Me considero una persona agradable y valiosa.			
Respeto a los demás y pido que me traten con respeto.			
Conozco mis derechos.			
Me defiendo cuando alguien me maltrata.			
No permito que nadie se burle de mí.			
Me siento muy bien conmigo mismo (a).			
Platico con mis familiares.			
Cuando me siento inseguro (a), pido ayuda.			
Digo que NO cuando me piden hacer algo que creo que es malo o que me avergüenza.			
	CALIFICACIÓN		

3. Observa en qué casos te calificaste con 0 ó con 2 y piensa en lo que puedes hacer para mejorar.
4. Elabora en una hoja en blanco un plan para fortalecer tu autoestima y defender tus derechos. Lee las siguientes sugerencias, selecciona algunas, anótalas en el cuadro y aplícalas.

Para conocerte mejor

- Observa lo que haces, lo que sientes y cómo reaccionas.
- Pregunta a las personas que te quieren cuáles son tus cualidades y en qué puedes mejorar.

Para quererte más

- Haz una lista de lo que te gusta de ti. Pégala a un lado de tu cama. Léela todas las noches y de vez en cuando agrega algo.
- No te compares con los demás. Recuerda que cada quien tiene sus propias cualidades.

Para pedir respeto

- Recuerda que tienes derechos. Nadie debe golpearte, humillarte, tocar tu cuerpo de manera indebida.
- Cuando alguien te maltrate, te ofenda o abuse de ti, habla con algún adulto al que le tengas confianza.
- Respeta a los demás y cumple con tus responsabilidades.

Plan para fortalecer mi autoestima			
	Conocerme mejor	Querirme más	Defender mis derechos
Acciones para....			

5. Pega el plan en tu cuaderno o en un lugar que puedas consultar con facilidad. Dentro de dos meses revisa si lo has cumplido.

Mi derecho a ser protegido



En los zapatos de...



Mateo tiene 10 años. Su abuela los recoge a él y a su hermana menor de la escuela. Los lleva a su casa, donde les da de comer y después hacen la tarea. Su papá pasa por ellos en la noche.



A Mateo no le gusta quedarse con su abuela porque mientras sus primos y su hermana juegan y ven la televisión, él ayuda a preparar la cena, recoge la mesa, lava los platos y alimenta al gato.



No le molesta ayudar, pero no se le hace justo que sus primos no cooperen, además a veces no le da tiempo de hacer la tarea por ayudar a su abuela.

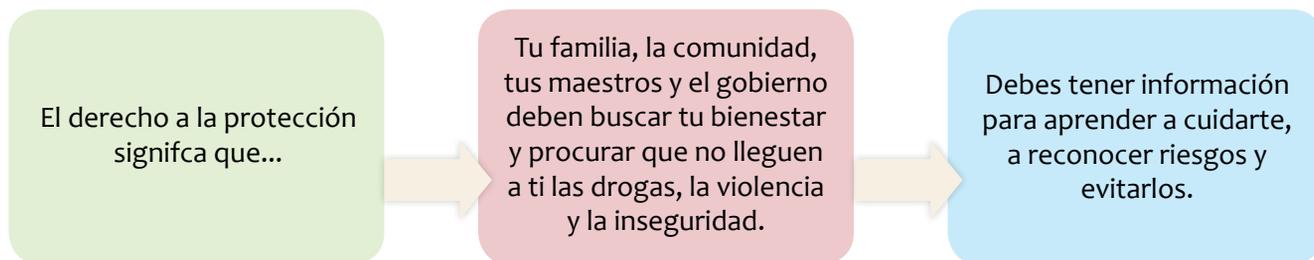


Mateo habló con su papá, pero aunque le cree, dice que no puede hacer nada, pues desde que murió su mamá deben agradecer que su abuela los cuide.

1. Comenta con tus compañeros:

- ¿Creen que Mateo viva en un ambiente de amor y protección? ¿Por qué?
- ¿Qué cambiarían para que Mateo viva en un entorno protector?

Para que puedas crecer sano y desarrollarte; necesitas amor, educación; una alimentación balanceada, vacunas, hacer ejercicio; evitar riesgos y que tu familia te proteja de enfermedades y otros peligros. Como todos los niños y niñas, necesitas que tu hogar, tu escuela y las calles de tu comunidad sean lugares en los que puedas jugar, aprender y convivir sin temor a que algo malo te pueda pasar y en donde las personas se respeten y ayuden. No es un capricho ni una ocurrencia: vivir en un ambiente protector es un derecho de las niñas y los niños.



Datos de interés

Tienes derecho a que el gobierno y tu familia te protejan y te cuiden.

Nadie debe maltratarte ni obligarte a hacer algo que sea peligroso o que afecte tu salud.

Artículo 3, *Convención sobre los Derechos del Niño*.

Aunque existan problemas, dificultades económicas y desacuerdos en la familia o en la escuela, es posible vivir sin violencia y aprender a prevenir riesgos.



Trabajo en familia

¿Cómo lograr un ambiente seguro y protector?

1. Lee con tu familia las siguientes situaciones. Ilumina el círculo rojo del semáforo si hay peligro, el amarillo si hay que tener cuidado y el verde si es un ambiente seguro. Comenta con tu familia qué podrían hacer para convertir todos los casos en un ambiente seguro.

Para llegar a su casa, Mónica debe cruzar una gran avenida en la que siempre pasan automóviles. Había un puente peatonal, pero un camión lo tiró y ahora la gente cruza como puede.



Han reparado las escaleras de la escuela de Gerardo, porque el barandal estaba flojo y los niños podían caerse. Ahora, las escaleras están en buen estado y los niños pueden pasar tranquilos.



Estás sólo en casa y quieres ver la televisión. Tomas el cable para conectarla, pero te das cuenta de que el enchufe está quemado.



En la escuela de Mateo hay un patio donde llevan los mesabancos que ya no sirven, están rotos y oxidados. Mateo y sus amigos juegan ahí algunas veces.



Características de un entorno protector

Una familia que...

- Nos quiera y nos respete.
- Nos enseñe a prevenir riesgos.
- Nos proteja de los peligros.
- Evite la violencia y denuncie cuando alguien abusa de nosotros.
- Cuide nuestra salud.
- Tenga normas y valores.
- Nos enseñe a ser responsables y a tomar decisiones.

Un gobierno que...

- Se preocupe por nosotros.
- Nos brinde educación, servicios de salud y espacios para divertirnos.
- Nos proteja de riesgos.
- Castigue a quienes nos hacen daño.
- Haga leyes que eviten el maltrato y el abuso infantil.
- Cree instituciones que nos ayuden cuando nos maltratan o abandonan.

Una comunidad que...

- Prevenga riesgos.
- Apoye a nuestra familia para que nos proteja.
- Luche contra la violencia.
- Solucione los problemas dialogando.
- Se preocupe por nosotros y nos tome en cuenta.
- Evite costumbres y tradiciones que nos lastiman y nos ofenden.
- Evite el maltrato hacia las niñas y los niños.
- Respete los Derechos Humanos.

Nosotros...

- Nos cuidemos, podamos reconocer riesgos y los evitemos.
- Denunciemos cuando alguien nos maltrata, abusa de nosotros o nos pone en riesgo.
- Tomemos decisiones libres y responsables.
- Seamos responsables de las consecuencias de nuestros actos y decisiones.
- Tengamos límites claros.
- Aprendamos a decir NO cuando algo nos puede hacer daño.



Un entorno protector es como un escudo que nos salva de los peligros.

¿Cómo me cuidan y me protegen?

1. Comenta con tus compañeras y compañeros qué se hace en su entorno para proteger a las niñas y a los niños. Completen el siguiente esquema.

En la casa	En la escuela	En la comunidad
Me cuidan para que no me enferme.	Hay carteles que dicen qué hacer en caso de sismo o incendio.	Hay letreros que avisan cuando un lugar es peligroso.
Guardan los productos peligrosos donde no los pueda alcanzar.	Existen reglas que protegen los derechos de todos.	Hay semáforos para que puedas cruzar la calle sin peligro.
Me explican que no debo abrir la puerta a un extraño.		Si hay una epidemia, se realizan campañas para prevenir contagios.

Tus papás y tus maestros te pueden enseñar a cuidarte, a reconocer el peligro y a evitarlo.





¿Sabías que...

el letrero “Evito correr, evito gritar, evito empujar” se utiliza para ayudarnos a salir de la escuela con calma en caso de un temblor?

Este letrero está siempre en la escuela para recordarnos que cuando hay un temblor debemos estar calmados, salir ordenadamente y colocarnos en un lugar seguro. Aunque en otros momentos como en el recreo, se vale correr y gritar.

**“Evito correr,
evito gritar,
evito empujar”**

Cuando vivimos en un ambiente protector, tenemos confianza de platicar lo que nos pasa y sabemos que hay personas que nos pueden proteger. Muchas veces las niñas y los niños que se encuentran en peligro no saben a quién pedir ayuda.

Si a mí me pasa... ¿A quién le cuento? ¿Con quién cuento?



1. Lee estos casos. Si esto te pasara ¿podrías contarle a una persona de confianza que te pueda proteger? Marca tu respuesta y anota a quién le podrías contar.

¿Podría contarle a alguien que me crea, me proteja y me ayude?	Sí	No	¿A quién se lo contaría?
Un niño me quita la comida todos los días.			
El señor de la tienda me ve raro. El otro día no me dejaba salir y me acarició la cara y el cuello.			
Una niña me ofende y quiere golpearme afuera de la escuela.			
El hermano de un amigo fuma y el otro día me invitó un cigarro. Le di una “fumadita” para que me dejara en paz. Ahora cada vez que me ve, me da un cigarro.			
El hijo de la vecina hace películas y videos. Me dice que soy muy bonita y que si quiero me toma unas fotos en las que salga coqueta, pero que no le diga a mi mamá para que sea una sorpresa.			

2. ¿En qué casos no podrías contar el problema a un adulto de confianza? ¿Por qué?

3. ¿Con quiénes cuentas para que te protejan en situaciones de riesgo?

4. ¿Cómo puedes lograr que te protejan más tus familiares y maestros?

¿Te sientes seguro en casa, en la escuela y en la comunidad?

1. Observa tu casa, la escuela, los lugares donde juegas, el camino que recorres de tu casa a la escuela, los medios de transporte, la casa de tus familiares y otros lugares. ¿Qué riesgos enfrentas? ¿Dónde te sientes más seguro y protegido?
2. En tu cuaderno elabora un croquis de tu casa, de la escuela y del camino que recorres entre ellas. Marca con un símbolo como este ☠ los lugares de peligro y con 😊 los sitios en los que te sientes segura o seguro. Utiliza lo que has aprendido en Geografía.
3. Comenta con tu familia tu mapa y juntos completen el siguiente cuadro.

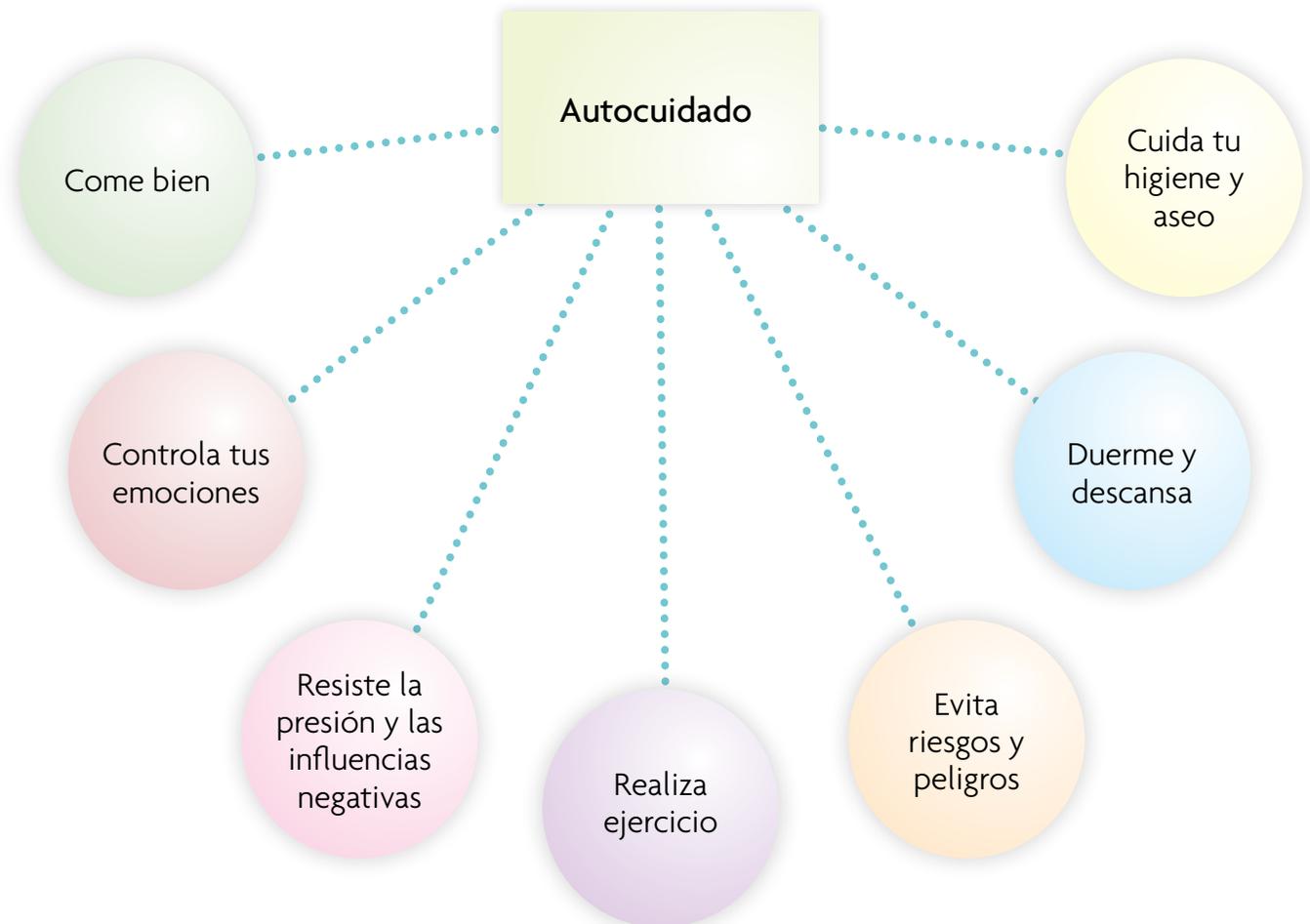


	¿Qué me hace sentir seguro?	¿Qué me pone en riesgo?	¿Quiénes me protegen?
En la casa			
En la escuela			
En la comunidad			

4. Vuelve a hacer este ejercicio en tres meses. ¿Te sientes más seguro que antes?

Aprendo a cuidarme

Aunque tienes derecho a que te cuiden, debes aprender a cuidarte. Para lograrlo necesitas saber lo que te conviene, lo que es bueno para ti y aprender a reconocer el peligro y evitarlo. Debes tener hábitos de vida saludable: asearte todos los días, comer sanamente, dormir temprano, protegerte del frío y del calor. Recuerda que nadie debe obligarte a realizar actos indebidos o que te pongan en peligro. Estas y otras acciones forman parte del autocuidado.



Algunos niños y algunas niñas tienen hábitos que afectan su salud y bienestar, por ejemplo:

- Se quedan despiertos hasta altas horas de la noche viendo televisión, por lo que al día siguiente están cansados.
- Comen muchos dulces y no se lavan los dientes. Pronto tendrán caries.
- No les gusta usar ropa abrigadora cuando hace frío, por lo que se pueden enfermar.

Puedes crecer y desarrollarte como una persona sana si haces un plan en el que te comprometas a cuidar de ti mismo y lo aplicas con la ayuda de tu familia y tus maestros.

En las siguientes páginas te proponemos revisar tus hábitos de autocuidado y en la página 40 haremos el plan.

Alimentación balanceada

Debemos comer todos los días alimentos nutritivos entre los que se encuentran las verduras, frutas, cereal, pan, leche, carne, huevos, pescado y quesos. Evita la comida que no te nutre como los refrescos, las papas fritas o los dulces. Puedes saber que un dulce o una fritura no son muy buenos para tu salud si te pinta los dientes o si las manos te quedan llenas de grasa.



¿Sabías que... en México 12% de los niños están desnutridos?

Lo que significa que no tienen las vitaminas ni los nutrientes necesarios para crecer, jugar, pensar y desarrollarse. Uno de cada tres niños tiene problemas de sobrepeso. Tener sobrepeso no significa estar fuerte ni sano. El cuerpo trabaja más cuando tiene sobrepeso.

Fuente: Instituto Nacional de Salud Pública. *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006.*

Para tener una buena alimentación no necesitas mucho dinero, sino saber qué comer. Fíjate en lo que compran los niños y niñas en la tiendita de la escuela. Tal vez uno gasta su dinero en unas papas fritas y un refresco, y otro compra con la misma cantidad fruta picada y agua. ¿Quién de los dos se sabe cuidar?



Quando nos alimentamos bien, aprendemos mejor. Por eso en muchas escuelas se ofrecen desayunos y meriendas escolares.



Trabajo en familia

¿Qué como?

1. Anota en el siguiente cuadro lo que comes durante una semana.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
A media mañana							
Comida							
A media tarde							
Cena							

2. Revisa tu cuadro y contesta.

- ¿Alguna vez te vas a la escuela sin desayunar o comer? ¿Cómo crees que te afecte? Pregunta a tu maestra o a tu familia las consecuencias de no comer bien.
- ¿Cuántas veces a la semana comes frituras, pastelitos o refrescos? ¿Cuántas veces comes fruta y verduras?
- ¿Cómo puedes mejorar tu alimentación?

3. Vuelve a hacer este ejercicio en dos meses. Fíjate si ha mejorado tu alimentación.



¿Sabías que...

a nivel mundial, México ocupa el primer lugar de sobrepeso y obesidad en niños de entre 5 y 11 años de edad? Esto habla de nuestros hábitos alimenticios.

Fuente: SEP, (2008) *Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando Competencias para una nueva cultura de la salud*, México, pp. 32.

Controla tus emociones

Una manera de cuidarte es aprender a controlar tus emociones. Comprender lo que sientes, por qué lo sientes y cuál es la mejor manera de reaccionar, esto puede ayudarte a resolver problemas sin violencia y a mejorar la convivencia. Por ejemplo, si en la escuela algunos compañeros te molestan puedes sentir miedo o enojarte. ¿Cuál es la mejor manera de reaccionar? ¿Qué debes hacer para resolver el problema sin ponerte en riesgo y sin lastimar a los demás?

No ignores lo que sientes ni los problemas que tienes, ya que se pueden incrementar. Si esto pasa, será más difícil controlar tus emociones. Entonces será más probable que reacciones de manera violenta, que digas cosas de las que te puedes arrepentir, que te hagas daño o que lastimes a los demás.

Cuando estamos enojados, el cuerpo se prepara para pelear y defenderse, aunque son reacciones corporales podemos controlarlas y evitar la violencia.



Paso 1: Comprendo lo que pasa

¿Qué está pasando?
¿Qué siento?
¿Qué me da miedo, qué me hace feliz, qué me molesta?

Paso 2: Entiendo mis reacciones

¿Qué hago cuando me enojo?
¿Cómo reacciono cuando me pongo triste?
¿Cómo expreso mi alegría o mi desesperación?

Paso 3: Aprendo a controlarme

Respiro profundamente para controlar las ganas de llorar.
Hablo de lo que siento para evitar salir corriendo.
Explico lo que me molesta en lugar de golpear o insultar.
Si es necesario, pido ayuda.

¿Cómo manejo mis emociones?



1. Inicia un diario personal. Anota lo que te pasa, cómo te sientes, cómo reaccionas y cómo logras controlarte.
2. Utiliza cualquier cuaderno o libreta. No tienes que mostrarlo a otras personas si no quieres. Fíjate en este ejemplo.

El diario de Ana Frank

Sábado, 20 de junio de 1942

Para alguien como yo es una sensación muy extraña escribir un diario. No sólo porque nunca he escrito, sino porque me da la impresión de que más tarde ni a mí ni a ninguna otra persona le interesarán las confidencias de una colegiala de trece años. Pero eso en realidad da igual, tengo ganas de escribir y mucho más aún de desahogarme y sacarme de una vez unas cuantas espigas [...]

Sí, es cierto, el papel es paciente, pero como no tengo intención de enseñarle nunca a nadie este cuaderno de tapas duras llamado pomposamente "diario", a no ser que alguna vez en mi vida tenga un amigo o una amiga que se convierta en el amigo o la amiga "del alma", lo más probable es que a nadie le interese.

3. Lee tu diario de vez en vez. Piensa en qué has cambiado: ¿Manejas mejor tus emociones y las consecuencias de no tener control?

Cuido mi aseo personal

La limpieza y la higiene personal son parte del **autocuidado**. Debes lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño, cepillarte los dientes por lo menos tres veces al día, cambiar todos los días tu ropa interior. Lo ideal es que te bañes todos los días, pero si no puedes hacerlo por falta de agua, vigila que tu cabeza y pies estén bien limpios.

Completa el siguiente esquema con tus propios dibujos.



Limpio mi cuerpo,
mi cara y mi boca



Mantengo la higiene
de mi ropa



Cuido la higiene de mis
mascotas y juguetes



Cuido
mi cabello

Si vigilas tu aseo personal evitarás infecciones en la piel, caries en tus dientes, enfermedades estomacales y parásitos. Pero también evitarás contagios.

Realiza ejercicio, duermes y descansas

La mayoría de los niños y las niñas están en constante movimiento: corren, saltan, juegan. Es muy importante hacer ejercicio porque así tu cuerpo crecerá en mejores condiciones y tus huesos serán más fuertes. No es recomendable que estés mucho tiempo sentado viendo televisión o jugando videojuegos. Necesitas dormir y descansar; quedarte despierto hasta tarde puede perjudicar tu salud.



Si tienes tos o catarro, evita contagiar a otras personas. Tose y estornuda cubriéndote boca y nariz con un pañuelo o con tu brazo.

Datos de interés

¿Cómo me cuido?

1. Piensa en la manera como te cuidas. Anota tus respuestas en el cuadro. Fíjate en los ejemplos.
2. Más adelante utilizarás tus respuestas para hacer un plan de autocuidado.



	Me cuido cuando...	No me cuido cuando...
En mi alimentación:		Como dulces y frituras.
Al controlar mis emociones:	Evito reaccionar con violencia.	
En mi higiene y aseo:		
En mi descanso:		
Al hacer ejercicio:		

Evito riesgos y peligros

1. Observa las siguientes imágenes. ¿Sabes lo que significan? Anota su significado, debajo de cada imagen.



2. Compara tus respuestas con las de algún compañero o compañera.
3. Comenten qué otros riesgos existen en la escuela y la comunidad.



Uno de los principales riesgos en la casa es el fuego. Evita jugar con velas, hacer fogatas, jugar en la cocina o encender fuegos artificiales.

Evitar riesgos y peligros es parte del autocuidado. Muchas de las situaciones peligrosas están señaladas con letreros que puedes identificar y te ayudan a cuidarte. Por ejemplo, si una botella tiene el símbolo de veneno, no tomes su contenido. Si observas un letrero que dice “Piso resbaloso”, evita correr por el lugar. Sin embargo en algunos casos no existen carteles que avisen del peligro. Por eso debes aprender a reconocerlo y evitar situaciones que te ponen en riesgo.

Los accidentes más comunes en la escuela son las caídas, las quemaduras o distintos tipos de heridas. Otros riesgos son las picaduras y mordeduras de animales, perderse o sufrir abuso y maltrato.



¿Sabías que...

los símbolos y letreros que señalan peligro generalmente son en forma de triángulo amarillo?

Los que prohíben algo usan el rojo y casi siempre colocan el símbolo  sobre la conducta prohibida.



¡Cuidado con...!

El fuego. No juegues en la cocina, especialmente cuando están cocinando. Tampoco con cohetes y fuegos artificiales.

La energía eléctrica. No toques la toma de corriente o cables en mal estado.

Los desconocidos. No abras la puerta si no sabes quién es o si estás sola o solo en casa. No des información por teléfono sobre tu familia.

Los automóviles. Recuerda voltear hacia ambos lados al cruzar las calles.

Algunas personas. Evita a quienes te prometen algún regalo a cambio de que hagas algo indebido o que te hace sentir mal. También evita a las personas en estado de ebriedad, que han consumido drogas o que molestan a los demás.

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.

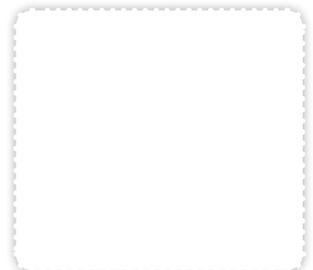
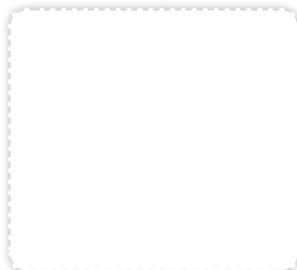
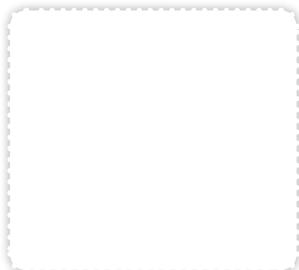
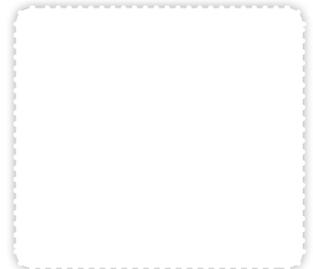
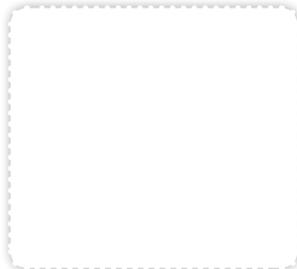
Los lugares riesgosos. Procura que un adulto responsable te acompañe a los baños públicos y también cuando pasas por lugares oscuros, con mucho tráfico, en donde pueda haber animales peligrosos, cerca de una construcción en mal estado o en donde se trabaje con maquinaria pesada.

Prevenir riesgos

1. Inventa símbolos y letreros para prevenir riesgos y accidentes en la escuela y para mejorar la convivencia. Fíjate en el ejemplo.



No decir groserías



2. Muestren al grupo los símbolos y letreros. Comenten lo que significan.
3. Elijan los mejores y elaboren carteles para una campaña de prevención de riesgos en la escuela.

¿Qué hacer ante el peligro?

Sabemos que lo mejor es prevenir los riesgos, pero ¿qué hacer cuando ya no se puede prevenir? Si te encuentras en una situación de peligro, recuerda controlar tus emociones y buscar la manera de ponerte a salvo. No olvides que siempre puedes pedir ayuda.



Evita
“Más vale prevenir que lamentar”. Aléjate de las situaciones peligrosas. Evita comportamientos de riesgo.



Dialoga
Cuando sea posible, trata de hablar con las personas que te ponen en riesgo o que significan un peligro para ti.



Pide ayuda
No estás solo. Puedes pedir ayuda si alguien te maltrata, abusa de ti o toca tu cuerpo de manera indebida. Recuerda controlar tus emociones.



Corre
Si alguien te quiere lastimar, abusar de ti o secuestrar, trata de ponerte a salvo. Aléjate, corre, pide ayuda y si es necesario, grita.



Datos de interés

El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) tiene una línea de atención para niñas, niños y adolescentes a la que puedes llamar si tienes algún problema. El número es: 01 800 888 4343. En la sección *¿A dónde puedo ir?* de la página 60 encontrarás más información de instituciones que te brindan apoyo.



Trabajo en familia

¿Qué haría si...?

1. Lee las siguientes situaciones. Anota a la derecha lo que crees que debes hacer para ponerte a salvo o para evitar el peligro. Escoge una de las cuatro respuestas.



Por error tomaste veneno.	
Hay un tiroteo en la calle. Algunos se asoman para ver de qué se trata.	
Un señor te viene siguiendo desde que saliste de la tienda. Cada vez camina más rápido y ya casi te alcanza.	
Un niño de sexto quiere golpearte porque cree que tú le pusiste un apodo.	
Tus amigos compraron cohetes para celebrar el año nuevo. Varios tienen miedo y te piden que tú los enciendas.	
El hermano de un amigo es muy amable contigo. Siempre te da dulces y te presta sus juegos de video, pero no te gusta que te toque y acaricie cuando están solos.	
Una señora no puede subir a su automóvil lo que compró en el mercado. Te pide que te subas para que te pase los bultos.	

- Comenta con tu familia las respuestas.
- Platiquen sobre otras situaciones peligrosas en tu entorno y sobre la mejor forma de evitarlas o ponerte a salvo.

¡A jugar!



libujos que faltan. Piensa en las consecuencias de cada situación. Cuando lo termines, juega con tus amigos y familiares.

Sin violencia es mejor

1. Lee la siguiente historia.



Esteban tiene ocho años y va en cuarto grado. Todos los días su mamá le da dinero para que coma algo en el recreo.



Esteban tiene miedo de salir al recreo, por eso a veces le pregunta a su maestra si la puede ayudar en algo.



Antes de que Esteban pueda comprar algo en la cooperativa, Sergio, un niño de sexto grado, lo amenaza y le quita su dinero.



Esteban teme que Sergio lo golpee así que le da su dinero y por eso nunca compra nada, se queda con hambre y no pone atención en las clases.

2. Comenten en grupo.

- ¿Alguna vez alguien te ha tratado mal, te ha golpeado o ha abusado de ti en la escuela?
¿Qué pasó?
- ¿Qué se puede hacer para evitar estos abusos?

Tenemos derecho a vivir sin violencia. Pero en ocasiones en la escuela existen niñas y niños que abusan de los demás, los molestan y hasta les pegan. Estas conductas provocan en quienes sufren el acoso y la violencia, que la escuela no sea un lugar seguro. Hay muchas formas de violencia en la escuela y debemos combatir todas.



¿Sabías que...

el llamado *bullying* es una forma de violencia que ocurre en la escuela?

La intimidación o *bullying*, se da cuando un niño o grupo de niños, maltrata repetidamente a otro que no puede defenderse. Lo que provoca que quien lo sufre tenga miedo y no quiera asistir a la escuela. Por eso se crearon comités en tu escuela para prevenir que esta forma de violencia suceda.

Acoso, intimidación, o <i>bullying</i>	¿Qué es?	<p>Maltrato constante a uno o varios niños o niñas que no pueden defenderse.</p> <p>Son insultados, se burlan de ellos, les ponen apodos, los persiguen camino a casa, los golpean, les roban, esconden o destruyen sus cosas, no los incluyen en el grupo, los hacen a un lado, hacen como que no están y abusan de ellos.</p>	
	¿Cómo nos afecta?	Los intimidados	<p>Tienen miedo de ir a la escuela.</p> <p>Se sienten inseguros, indefensos y amenazados.</p> <p>Tienen poca confianza en sí mismos.</p> <p>Les cuesta trabajo poner atención en la clase.</p> <p>Son tímidos y tienen dificultad para comunicarse.</p>
		Los observadores	<p>Piensan que la violencia es normal.</p> <p>Les cuesta trabajo reaccionar ante las injusticias en su entorno y hacia ellos mismos.</p>
		Los agresores	<p>Creer que la violencia es la única forma de relacionarse.</p> <p>Les parece que es normal la violencia.</p> <p>No pueden defenderse sin violencia cuando sufren injusticias o abusos.</p> <p>Riesgo de cometer delitos relacionados con la violencia.</p> <p>Relaciones familiares y de amistad basadas en el abuso y la violencia.</p>
¿Qué se puede hacer?	<p>Denunciar el maltrato y la intimidación.</p> <p>Aprender a resolver los conflictos sin violencia.</p> <p>Romper el silencio.</p> <p>No ser cómplice de los abusos y maltratos.</p> <p>Discutir en el grupo los casos de intimidación o <i>bullying</i>.</p> <p>Crear zonas de seguridad en la escuela.</p> <p>Crear grupos de autoprotección.</p> <p>Colocar en la escuela un buzón para denunciar los abusos.</p>		

En la escuela nadie debe tener miedo ni sentirse inseguro. Para ayudar a que esto no pase en tu escuela, platica con tus compañeros sobre el acoso y la intimidación.

Cuando alguien te presiona para hacer algo que no te gusta o que te incomoda, aléjate y busca ayuda. Controla el miedo, no permitas que los demás te controlen.



Asistir a la escuela sin miedo

1. Observa a tus compañeros y compañeras en el recreo y durante la clase. Realiza lo que se pide.



Observa en el recreo y en la clase:	Escribe o dibuja lo que observaste:
Niñas y niños que se tratan con respeto, sin golpes y sin insultos.	
Niñas y niños que no juegan con los demás porque tienen miedo a que los golpeen o que se burlen de ellos.	
Niños y niñas que abusan o maltratan a otros.	

2. Comenten en el grupo lo que observaron.
 - ¿Hay niñas y niños que tienen miedo en la escuela?
 - ¿Cómo son esos niños y niñas?
 - ¿Creen que es justo que tengan miedo a ser maltratados?
 - ¿Por qué creen que existen niños y niñas que abusan de los demás?
 - ¿Qué se puede hacer para que la escuela sea un lugar seguro para esas niñas y niños?

Aprender a denunciar

Denunciar significa avisar a una autoridad que se comete un delito o se afectan los derechos de alguna persona. Al denunciar el abuso y el maltrato se contribuye a que termine la violencia en las escuelas.

Es muy importante aprender a denunciar. Muchas personas prefieren quedarse calladas cuando ven una injusticia o se dan cuenta que alguien está siendo golpeado o maltratado. Otras hasta se ríen cuando están lastimando a alguien o cuando ponen en ridículo a un compañero. Si te quedas callado o si te divierte que maltraten a otros es como si tú también los estuvieras golpeando.

Si tienes miedo de denunciar, hazlo de manera anónima.

NO!!!

No te conviertas en cómplice de los acosadores.

Si sufres acoso y violencia, cuéntaselo a un adulto de confianza.

Busca el apoyo de familiares y amigos.

Rompe el silencio. Los observadores de un hecho de violencia se pueden convertir en cómplices si se quedan callados.



La violencia y el acoso no son divertidos. En una broma todos se ríen. ¿Te daría risa que se burlaran de ti?

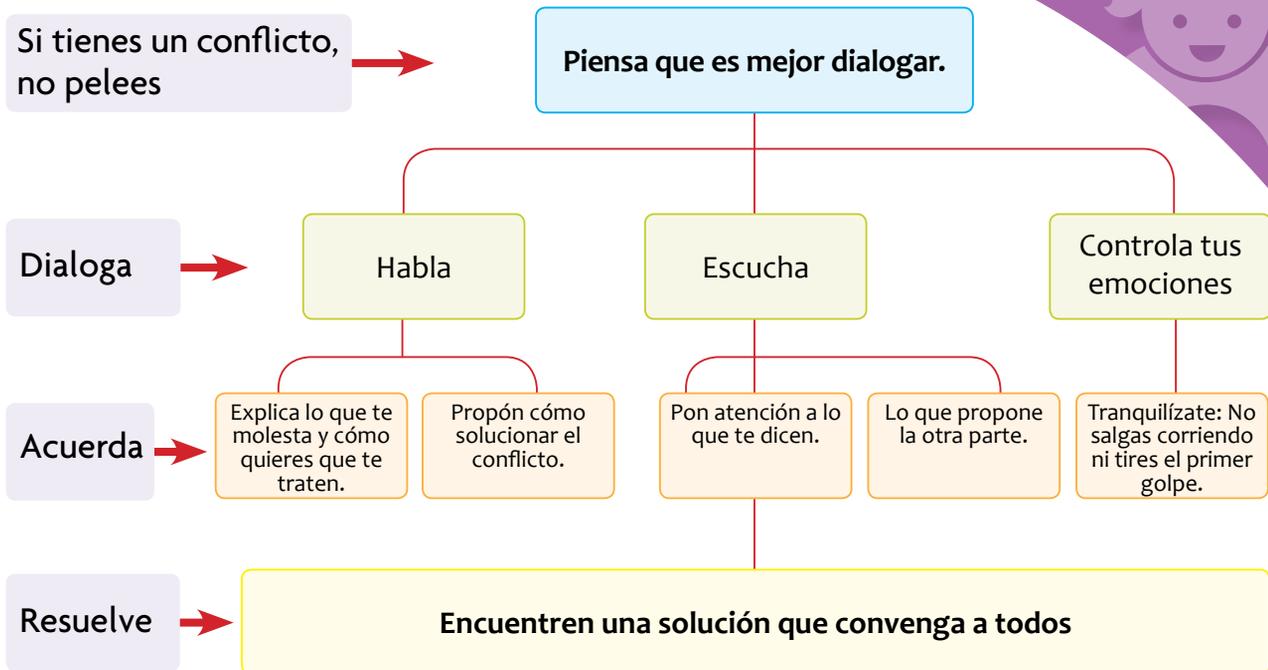
Ayudemos a que en la escuela se denuncie el maltrato y los abusos.



1. Cuenten cuántos grupos hay en su escuela y formen igual número de equipos.
2. Cada equipo hará un buzón para denunciar la intimidación y el maltrato en la escuela.
 - Pueden usar material de desecho para hacer su buzón: una caja de zapatos, una caja vacía de jugo o cualquier otro material.
 - Decoren la caja y dejen una ranura para introducir la denuncia.
3. Lleven el buzón a los salones.
 - Con su maestra (o), pidan permiso en la dirección de la escuela para realizar la actividad.
 - Comenten que el maestro de cada grupo cuidará que el buzón no tenga un mal uso y que ustedes no conocerán las denuncias porque es un asunto privado.
 - Cuando tengan el permiso de la dirección, vayan a cada salón y expliquen para qué es el buzón. Inviten a sus compañeras y compañeros a denunciar el acoso o *bullying*.
4. Dejen el buzón en los salones una semana. Luego pasen a recogerlo.
5. Sin abrir los buzones, entréguelos a la dirección en una asamblea o en la ceremonia cívica. Una comisión puede explicar por qué es importante denunciar el abuso y el maltrato.
6. Después de un tiempo, pidan a la directora o al director que les comente cuántas denuncias hubo y si se resolvió algún problema. Realicen esta actividad cada tres meses.

Aprende a resolver conflictos sin violencia

Para evitar la violencia debemos aprender a resolver los conflictos con el diálogo. A veces la violencia surge por malos entendidos, por diferentes opiniones y porque se permite que los pequeños conflictos se conviertan en grandes diferencias. En el esquema de la siguiente página te presentamos una serie de pasos que debes tener en cuenta para enfrentar los conflictos.



Vamos a platicar

- Con ayuda de su maestra o maestro, hagan una lista de los problemas que tienen en el grupo relacionados con:
 - La falta de respeto.
 - La violencia.
 - Las burlas y los insultos.
 - La discriminación (rechazo, trato inferior a una persona por su color de piel, posición social o económica).
- Escojan alguno de los conflictos y comenten.
 - ¿Cuál es el conflicto?
 - ¿Cuándo surgió?
 - ¿A quiénes afecta?
- Con ayuda de su maestra o maestro, traten de resolver el conflicto. Pueden seguir las siguientes recomendaciones:
 - Cada parte expone sus ideas, cómo se siente y cómo cree que se puede resolver.
 - Se deben escuchar todos los puntos de vista.
 - Hagan una lista de posibles soluciones.
 - Elijan una y aplíquenla.
- Repitan esta actividad cada vez que exista un conflicto en el grupo.



Aprendo a decidir

1. Seguro ya conoces el cuento de los tres cochinitos. Lee esta versión abreviada y analiza las decisiones que tomaron los tres hermanos cerditos.



Eran tres hermanos que vivían en el bosque sin nadie que los cuidara. Al igual que en el cuento de *Caperucita Roja*, el personaje malvado es un lobo que se los quiere comer.

Los cerditos estaban cansados de huir del lobo, así que buscaron la manera de ponerse a salvo. Descubrieron que el lugar más seguro era su propia casa, pero como no tenían, cada uno debía construir la suya.

En el cuento los cerditos no tienen nombre, pero no es adecuado llamarlos cerdito chico, cerdito mediano y cerdito grande, así que les pondremos un nombre.

El pequeño, al que le diremos Blas, hizo su casa de paja para acabar pronto e ir a jugar. Para Blas era más importante jugar que estar seguro.

Merlín, el mediano, la construyó de madera porque pensó que era segura, pero al ver que Blas había terminado, se dio prisa para irse a jugar con él. Al final fueron más fuertes las ganas de jugar que la preocupación por vivir en un lugar seguro.

El mayor, al que llamaremos Lucas, era muy serio. Trabajó pacientemente en su casa de ladrillo y aunque se tardó mucho sabía que su casa sería la más segura. Advirtió a Blas y a Merlín: "Ya verán lo que hace el lobo con sus casas", les dijo.

Ya sabes el resto de la historia: cuando estaban en lo mejor del juego y el baile, llegó el lobo. Trató de atrapar a Blas, quien corrió hasta su casa de paja para ponerse a salvo, pero el lobo sopló y sopló y la casita de paja derribó. En cuanto Blas vio que la casa no resistía, quiso refugiarse en la casa de Lucas, porque era la más fuerte, pero pensó que se iba a burlar de él y no tuvo confianza para pedirle ayuda. Así que decidió ir a la de Merlín.

El lobo lo siguió hasta la casa de madera y también sopló hasta la derribó. Blas y Merlín salieron rápidamente de allí para ir a la casa de Lucas. Le pidieron entrar a su casa y reconocieron que se habían equivocado.

Lucas los dejó entrar y como la casa estaba bien construida, aunque el lobo sopló y sopló, no pudo derribarla. Al fin los cochinitos estaban a salvo.

2. Comenta con tus compañeras y compañeros lo siguiente.

- ¿Qué tomó en cuenta cada cerdito para decidir los materiales que usaría para construir su casa? ¿Quién tomó la mejor decisión? ¿Por qué?
- ¿Tú que tomas en cuenta cuando tienes que decidir algo?

Todos los días tomamos decisiones. Algunas son sencillas, como decidir qué calcetines usar o qué caricatura ver. Pero en otras debemos pensar bien qué queremos, qué necesitamos, cuáles son las opciones y qué consecuencias tiene cada una. Al tomar en cuenta lo anterior podremos elegir lo que más nos conviene y lo que ayuda a nuestra seguridad y desarrollo.



Cuando debes tomar una decisión, piensa bien lo que quieres, lo que necesitas y lo que te conviene.

En el cuento *Los tres cochinitos*, los personajes tomaron una decisión importante para poner a salvo sus vidas. Cada uno tomó en cuenta algo diferente y, como sabes, no todas las decisiones fueron buenas. Sigue los siguientes pasos para tomar una buena decisión:

1. Reconoce que debes tomar una decisión sobre cómo comportarte, qué hacer, qué decir...

2. Haz una lista de las posibles decisiones.

3. Analiza cada posible decisión y piensa en las consecuencias.

4. Toma tu decisión.



Datos de interés

Cuando vayas a tomar una decisión procura estar tranquilo. No es buena idea hacerlo mientras estás triste o enojado. Respira, cuenta hasta 10 y piensa en lo que más te conviene.

Cuando estoy en aprietos... ¿qué puedo hacer?



Muchas veces tomamos decisiones sin darnos cuenta. Por eso debemos saber cuándo necesitamos tomar una decisión y luego anotar las posibles soluciones.

1. Explica las situaciones en las que necesitas decidir qué hacer, qué decir o cómo comportarte. Escríbelo en el cuadro de la siguiente página. Si necesitas más espacio, usa tu cuaderno.

2. En la segunda columna anota las posibles decisiones, observa el ejemplo.

Situación	Posibles decisiones
No entiendo cómo resolver los problemas de matemáticas y el lunes es el examen. ¿Qué hago?	Copiar en el examen. Faltar el lunes. Pedir a la maestra o a mi hermano que me expliquen.

Debido a tu edad y a que tienes derecho a que te proteja tu familia y el Estado, hay decisiones que no te corresponde tomar a ti. Por ejemplo, no puedes decidir qué vas a aprender en la escuela, cuántos policías cuidan la calle en la que vives, a qué hora dormir o por dónde pasa el autobús. Esas decisiones las toma tu familia, los maestros y las personas que trabajan en el gobierno.



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente caso:

Unas doctoras vinieron a vacunar a los alumnos de la escuela.

Mateo, Pedro y Arturo se escondieron en el baño porque no se quieren vacunar. Las maestras los están buscando pues deben vacunar a todos.

2. Reflexiona:

- ¿Crees que hacen bien Mateo y sus amigos?
- ¿Quién debe decidir si los niños se deben vacunar?
- ¿Qué consecuencias tendría para Mateo y sus amigos no recibir las vacunas?

Analizo las opciones

Debes pensar las consecuencias de cada opción antes de decidir así evitarás que tu decisión lastime a los demás, te ponga en riesgo, sea inútil o te lleve a no respetar el reglamento o cometer un delito.

- Para saber cuáles son las ventajas y las desventajas de cada opción, es muy útil responder previamente estas preguntas:
 - ¿Es sano y seguro?
 - ¿Es lo que necesito?
 - ¿Está permitido?
 - ¿No afecta a nadie?
 - ¿Me conviene?
 - ¿Resuelve el problema?
- En el siguiente cuadro anota situaciones en las que debes decidir y las posibles soluciones. Dibuja una 😊 cuando respondas sí a la pregunta y una ☹️ cuando la respuesta sea no. Sigue el ejemplo.



Situación	¿Cómo obtengo un 10 en matemáticas?					
	Copiar en el examen	Pedir que me expliquen				
¿Es lo que necesito?	☹️	😊				
¿Es sano y seguro?	☹️	😊				
¿Está permitido?	☹️	😊				
¿No afecta a nadie?	☹️	😊				
¿Me conviene?	☹️	😊				
¿Resuelve el problema?	😊	😊				

3. Ahora analiza las ventajas y desventajas de cada opción.

Situación: No entiendo matemáticas y quiero obtener un 10 en el examen.		
Opciones	Ventajas	Desventajas
Copiar	Seguro obtengo 10 si le copio a Mariana.	Si me descubre la maestra me reprueba. No es legal ni correcto. No es lo que me conviene ni lo que necesito porque no voy a aprender.
Pedir que me expliquen.	Aprender. Sentirme bien por lograr algo con mi esfuerzo.	

Situación:		
Opciones	Ventajas	Desventajas

4. Realiza este ejercicio cada vez que debas tomar una decisión importante, te ayudará a saber qué es lo que más te beneficia y podrás elegir lo que más te conviene.



¡Cuidado con...!

Tomar decisiones apresuradas. Si no piensas en lo que quieres y necesitas, la decisión que tomes puede no ser la correcta.

Lastimar a alguien con tus decisiones. Piensa en las consecuencias de tus decisiones. Procura que nadie salga lastimado.



Antes de decidir, piensa que la mayoría de las decisiones no se pueden cambiar. Por ejemplo, si decides ver un programa en la televisión en lugar de salir a jugar, tal vez puedas apagar el televisor si no te gusta la programación y salir con tus amigos. Pero si decides golpear a un niño porque te quitó tu lápiz, en lugar de hablar para resolver el problema, no hay vuelta atrás. Para que no te pase esto, procura siempre estar tranquilo y valorar todas las posibilidades antes de tomar una decisión.

Algunas decisiones no se pueden cambiar, por lo tanto piensa bien antes de actuar.

Aprender a tomar decisiones es muy importante. Favorece tu autoestima, tu capacidad de resolver problemas y a desarrollarte mejor.

¿Cuál es la mejor decisión?



1. Lee con tu familia los siguientes casos y comenten si son buenas decisiones.
2. Coloquen una 😊 si responden que sí a cada pregunta y una ☹️ en caso de que la decisión no sea legal, segura o benéfica.

Casos	¿Es legal?	¿No afecta a nadie?	¿Es sano y seguro?	¿Resuelve el problema?
<p>Situación: Sandra quiere unos lápices de colores como los de Lucero, porque en la caja vienen 48. Se los pidió a su mamá pero no se los pudo comprar. Al salir al recreo Lucero olvidó guardar sus colores en su mochila.</p> <p>Decisión: Sandra toma los colores y los esconde en su lonchera.</p>				
<p>Situación: Luis molesta a Rogelio, le pone apodosos y le roba el almuerzo. La maestra se dio cuenta que algo no estaba bien y le preguntó a Rogelio si Luis lo molestaba.</p> <p>Decisión: Luis tuvo miedo. Decidió mentir y dijo que nadie lo molestaba.</p>				
<p>Situación: Todos los días Mariana espera a su hermana que está en la secundaria para regresar juntas a casa. Aunque se aburre, siempre la espera dentro de la escuela, pero ayer Sonia la invitó a su casa.</p> <p>Decisión: Mariana espera a su hermana, pues no podía avisarle. Se preocuparía al no encontrarla.</p>				
<p>Situación: Armando está solo en casa. Toca a la puerta. Pregunta: ¿Quién es? Y un hombre contesta: "Yo".</p> <p>Decisión: Abre la puerta, aunque no reconoce la voz.</p>				

3. ¿Cuál es la mejor decisión? ¿Por qué las demás no son adecuadas? ¿Qué cambiarían?
4. Elijan una de las decisiones que creen que es correcta. Elaboren un cuento breve en el que se tome una decisión adecuada.
5. Lean sus cuentos al grupo y entre todos comenten cómo puede afectar a los demás o a uno mismo una decisión incorrecta.

Haciendo planes

1. Observa la imagen y reflexiona:
 - ¿Qué quiere lograr esta niña?
 - ¿Puede lograrlo sin los planos del castillo?
 - Respecto a tus planes, ¿qué quieres lograr?
 - ¿Tienes un plan para lograr lo que quieres?



Todas las personas tenemos algo que queremos lograr. Por ejemplo, algunos quieren ser pilotos de avión cuando sean adultos, otros sueñan con ser deportistas. Algunos más desean ir al circo o conocer el mar.

Eso que deseamos y que queremos lograr, se llaman **metas** y **objetivos**. Para alcanzarlos necesitamos un plan que contenga lo siguiente:

META	ACCIONES	TIEMPO	APOYOS
Lo que quiero lograr.	Qué debo hacer. Qué debo hacer mejor. Qué debo dejar de hacer.	Cuándo lo voy a hacer.	Qué necesito. Quién me puede ayudar.

¿Qué haría para lograr mi meta?

1. Lee las siguientes situaciones. Si fueras esa niña o ese niño, ¿Qué harías para lograr las metas o los deseos? ¿Qué debes dejar de hacer?



	¿Qué haría yo para lograr esta meta?
Ana quiere ganar el concurso de oratoria.	
A Luis le gustaría aprender a patinar.	
Rossana quiere ser parte del equipo de atletismo.	
Miguel quiere que sus hermanos mayores lo dejen de golpear.	

En ocasiones podemos lograr las metas y objetivos sin necesidad de escribir un plan. Sabes que necesitas comer bien, hacer ejercicio y descansar para crecer y desarrollarte sanamente. Si tu meta es ser el mejor en tu clase, necesitas estudiar y hacer las tareas. Pero para alcanzar algunas metas necesitamos dar pequeños pasos, aprender a aprovechar nuestras fortalezas, trabajar para superar nuestras debilidades y saber quiénes nos pueden ayudar.



Datos de interés

Para planear cómo lograr tus metas, primero aprende a conocerte: qué quieres, qué te agrada, qué te gustaría cambiar en tu vida, en qué puedes mejorar, cuáles son tus habilidades, qué se te dificulta más, quiénes te pueden ayudar a lograr tus objetivos. Así, partirás de tu situación real y todo lo que te propongas será posible porque conocerás de manera anticipada tus cualidades.

Es importante tener sueños, aspiraciones y metas para mejorar nuestra vida.

Es bueno tener sueños, ilusiones y metas porque las personas que tienen planes y metas:

Viven más y mejor. ¿Te has fijado qué felices son los abuelos que tienen planes y algo por lo que desean luchar?

Organizan mejor su tiempo y su dinero. Saben lo que están haciendo y para qué se están esforzando.

Toman mejores decisiones y evitan riesgos y situaciones que pueden afectar su salud física, social y emocional.



¡Cuidado con...!

Dejarte llevar por lo que dicen los demás. Sólo tú sabes lo que quieres, lo que necesitas y lo que te gusta. Aplica lo que has aprendido para resistir a la presión de los demás.

La desorganización. Si no planeas ni organizas tus actividades, será más difícil que logres tus objetivos.



¿Sabías que...

Lorena Ochoa se propuso jugar golf desde que tenía 5 años?

A esa edad convenció a su padre para que la llevara a su primer curso de golf y un año más tarde ganó su primer torneo estatal en Guadalajara. Tuvo que combinar su formación académica con la de golfista profesional. Ha ganado decenas de premios entre los que se encuentran el “Premio Nacional del Deporte”.

¿Qué tanto planeas lo que haces?

1. Coloca una ✓ según actúas cuando realizas alguna actividad.

¿Qué tanto planeas lo que haces?	Siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Tengo metas para lograr cada año en la escuela.				
Tengo objetivos para mejorar mi salud.				
Al decidir lo que hago en el día pienso en lo que me ayuda para lograr mis metas.				
Investigo sobre lo que me interesa realizar.				
Antes de actuar, tomo en cuenta las consecuencias de mis actos.				
Me esfuerzo para lograr lo que me he propuesto.				
Estimo el tiempo que me tardaré en realizar la acción.				
Pienso en las personas que me pueden ayudar.				
Busco los recursos que necesito.				

2. Cuenta el número de ✓ de cada columna.

- ¿En cuál obtuviste más?
- ¿Qué puedes hacer para planear mejor lo que vas a hacer?

3. Escribe tus ideas a continuación.

Aprendamos a planear

Vamos a hacer un ejercicio paso a paso para aprender a planear. Puedes hacer un plan para lograr alguna meta en cualquier área de tu vida, por ejemplo en tu salud, en tu desarrollo, en los deportes, en la diversión, en la escuela, en las relaciones con tu familia.

También puedes hacer un plan que se logre en una semana, en un mes o en un año. Si así lo deseas, puedes hacer un plan para cuando seas mayor. Eso se llama **proyecto de vida**. Aunque es recomendable hacer un proyecto de vida, en ocasiones, a tu edad es difícil imaginar lo que nos gustaría hacer de adultos.

Puedes empezar haciendo un plan sencillo, por ejemplo, un plan para aprender a tocar un instrumento, tener amigos, pasar todas las asignaturas de la escuela, o ahorrar para comprar el juguete que te gusta.



Paso 1: ¿Qué quiero lograr?

En grupo, puedes llevar a cabo el siguiente juego.

1. En una hoja blanca hagan un cuadro como el que sigue y anoten lo que quisieran lograr en cada aspecto.

	La escuela	Mi familia	Mi desarrollo	Mi tiempo libre	Mi seguridad
¿Qué quiero lograr en...?					

2. Lee nuevamente tus metas y elige la que te parezca más importante. Anótala en una hoja y entrégala a tu maestra o maestro.
3. El maestro (a) colocará todos los papeles con sus metas en una caja de cartón o un bote, al que llamará el “Cofre de los deseos”.
4. Por turnos, algunas alumnas y algunos alumnos pasarán al frente a tomar una hoja del “Cofre de los deseos”. Leerán la meta como si fuera suya, por ejemplo, “Quiero tener un perro” o “Este año quiero portarme bien”.

5. El grupo comenta de cada meta lo siguiente:

- ¿Se puede lograr? Si no se puede lograr, ¿por qué no es posible?
- ¿Qué recomendarían hacer para lograrlo?
- ¿Cuánto tiempo le puede llevar lograrlo?
- ¿Quién podría ayudar?
- ¿Cómo le ayuda a ser una mejor persona?

6. Hagan esta actividad con seis o siete metas. Luego lo harán con las suyas.



No debemos confundir las metas y objetivos con los caprichos o las fantasías. Debemos pensar en metas que se puedan realizar.

Paso 2: Elaboro el plan

Después de hacer este ejercicio en el grupo, puedes realizar en casa, con ayuda de tus familiares, un plan para lograr una meta o un objetivo.

1. Lee tus metas a algún miembro de tu familia. Escucha su opinión y reflexiona:

- ¿Las puedes realizar?
- ¿Ayudan a tu desarrollo y a que seas una mejor persona?
- ¿Tu familia te puede ayudar a alcanzarlas?

2. Si es necesario, cambia tus metas tomando en cuenta las orientaciones de tu familia. También toma en cuenta las metas que ellos te proponen.

3. Elabora tu plan. Puedes considerar un cuadro como el siguiente.



Lo que quiero lograr en:	Meta-objetivo	¿En cuánto tiempo lo lograré?	¿Qué voy a hacer para lograrlo?	¿Qué apoyos necesito?
En la escuela				
Con mi familia				
En mi tiempo libre				
Para mejorar mi salud				
Para mi seguridad				

Paso 3: Mi plan, paso a paso: el cronograma

Para que tu plan funcione, organiza tu tiempo durante el día, en una semana o en el mes. Observa los ejemplos.

Meta: Mejorar mis hábitos.

- 7:00 pm Juego un rato o veo televisión si ya terminé la tarea.
- 8:00 pm Preparo mis cosas para el día siguiente.
- 8:30 pm Ceno con mi familia.
- 9:00 pm Me voy a dormir.



Meta: Tener amigos.



- Lunes: Voy a hacer la tarea en la casa de Clara.
- Martes: Invito a Rosa a comer.
- Miércoles: Acompaño a mi mamá al tianguis y saludo a las hijas de otras señoras.
- Jueves: Invito a Clara a hacer la tarea a mi casa.
- Viernes: Salgo a pasear en bicicleta.
- Sábado: Juego con mis amigas.
- Domingo: Voy a la plaza de paseo con mi familia.



Organizo mi tiempo

1. Ahora elabora tu cronograma, es decir, tu plan paso a paso en una hoja o en una cartulina.
2. Observa si cumples con lo que te propones y si logras tus metas.
3. Elige si lo harás para un día, por semana o por mes. En las líneas, escribe algunas ideas.

La ley nos protege



Las niñas y los niños merecen respeto y cuidado. Por ejemplo, tus papás te cuidan en casa. Si tienes problemas en la escuela, puedes acudir con algún maestro o con el director. Sin embargo, como las niñas y los niños son tan importantes, varios países del mundo se juntaron para crear leyes que los protejan del maltrato, abuso y explotación. También unen esfuerzos para proteger a los niños y niñas de enfermedades, para evitar que sufran hambre, que consuman drogas o que vayan a la guerra.

UNICEF es el organismo de las Naciones Unidas que se encarga de proteger a las niñas y los niños en todo el mundo.



En México también hay leyes e instituciones que protegen a las niñas y a los niños, que evitan que los maltraten y que castigan a quienes los lastiman, abusan de ellos o los ponen en peligro.



¿Sabías que...

las leyes sirven para que las personas se traten con respeto?

Dicen cuáles son los derechos de cada uno, qué está prohibido y qué castigo tendrán las personas que dañen o afecten los derechos de los demás. Si no existieran las leyes viviríamos en un completo desorden.

¿Cómo serían las ciudades si no existieran leyes de tránsito? ¿Quién tendría derecho de pasar primero? ¿Quién nos defendería de los abusos y nos protegería de los accidentes?





Datos de interés

La protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes, tiene como objetivo asegurarles un desarrollo pleno e integral, lo que implica la oportunidad de formarse física, mental, emocional, social y moralmente en condiciones de igualdad.

Artículo 3, Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes.



Trabajo en familia

¿La ley protege a Rosa?

1. Lee el siguiente caso y comenta con tu familia.

Rosa es una niña con discapacidad motora. Usa silla de ruedas y estudia en la escuela primaria "Juan Escutia". El grupo de Rosa representará a su escuela en el concurso de poesía coral de la zona escolar. El premio es una computadora. Algunos papás hablaron con la directora porque no quieren que Rosa participe. Dicen que la escuela debe dar una "buena imagen" y no podrá hacerlo con una niña en silla de ruedas.

La directora cree que los padres tienen razón y siente que es su deber ayudar a que la escuela dé una buena imagen. Habla con Rosa, para convencerla de que ese día no asista a la escuela, pero le pide que no les diga nada a sus papás.

Rosa se pone muy triste y no sabe qué hacer. Piensa que la directora tiene razón, pero también cree que no es justo que no la dejen recitar la poesía sólo porque no puede caminar.

2. Comenta con tu familia:

- ¿Debe Rosa decir a sus padres lo que le pidió la directora? ¿Por qué?
- ¿Es justo lo que hace la directora? ¿Por qué?
- ¿Cómo puede proteger la familia a Rosa? ¿Qué leyes la protegen?

Las leyes en México protegen a toda la población sin importar la edad, el sexo, la religión o su situación económica, pero existen leyes especiales que defienden los derechos de las niñas y los niños. En la siguiente página te presentamos algunos ejemplos.

Reglamento Escolar:

- Tratar con respeto a todos sin discriminar.
- Respetar a mi maestra o maestro.
- Cumplir con mis deberes y tareas.
- Tener limpio y aseado el salón de clases.
- Respetar a mis compañeros.
- Resolver los conflictos sin violencia.
- Cuidar mi aseo personal.
- Compartir el material.
- Cuidar mis útiles escolares.

El reglamento de tu escuela establece reglas para la convivencia y el buen trato.

¡Las leyes nos protegen!



Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Es la máxima ley de nuestro país, establece los derechos de todos los mexicanos.

Artículo 4.

Las niñas y los niños tienen derecho a la alimentación, a la salud, a la educación y al sano esparcimiento para su desarrollo integral.

Ley para la protección de los derechos de las niñas, los niños y los adolescentes.

Busca que todos los menores de edad en México reciban los cuidados que necesitan para crecer sanos dentro de un ambiente de bienestar familiar y social.

Ley para prevenir y eliminar la discriminación.

Nadie debe ser discriminado. No se debe maltratar a las personas o negarles sus derechos debido a su edad, sus capacidades, sus características físicas, su religión, su origen étnico o su sexo.

Convención sobre los derechos del niño.

Es una ley que protege a las niñas y niños de todo el mundo. Ordena a los países garantizar que tengan alimentación, el cuidado de su familia, una buena escuela, un lugar seguro donde vivir, suficientes espacios para la recreación y la cultura. También ordena a los países proteger a las niñas, niños y adolescentes contra el maltrato, los abusos y la explotación, además debe evitar que los menores de edad tengan contacto con las drogas, las guerras, el narcotráfico y otras situaciones que los ponen en peligro.



¿Qué tienen que ver las leyes conmigo?



1. Lee los siguientes artículos de la *Convención sobre los Derechos del Niño* que te protegen y explica con un dibujo lo que significan. Trata que en el dibujo estés tú o alguna persona conocida.

<p>Nadie debe golpear, jalonear, pellizcar o rasguñar a un niño o a una niña. Si se portan mal o desobedecen, deben educarlos y orientarlos, pero están prohibidos los golpes y malos tratos.</p> <p>Artículo 19.</p>	<p>Las niñas y los niños no deben trabajar. Pueden ayudar en el hogar, en el cuidado de los animales, en el cultivo de la tierra y en un negocio familiar, siempre que no sea peligroso, no afecte su salud ni les impida ir a la escuela.</p> <p>Artículo 32.</p>
<p>Todos los niños tienen derechos. Nadie les debe negar la comida, la educación, la participación o la cultura porque están enfermos, tienen alguna discapacidad, por ser pobres, indígenas, o por sus creencias religiosas.</p> <p>Artículo 2.</p>	<p>Ningún niño, niña o adolescente debe estar en contacto con las drogas ni con el alcohol.</p> <p>Artículo 33.</p>



¡Cuidado con...!

Afectar los derechos de los demás. Respeta las normas que existen en tu casa, en tu escuela y en la comunidad. También debes respetar los derechos de todas las personas.

La discriminación. Si sientes que alguien te trata mal o te rechaza por tu color de piel, tus gustos, tus creencias, tu forma de hacer las cosas, o cualquier otro motivo, avisa a tus padres o maestros. Nadie tiene derecho a tratarte mal.

Las injusticias. No aceptes ni permitas la injusticia sobre ti o alguna otra persona, si ves que se está cometiendo una avísale a tus padres o maestros.

Aunque existan leyes, algunos niños y niñas sufren porque no se les respetan sus derechos. Unos tienen que trabajar y no pueden jugar, otros viven lejos de sus padres y sin amor, a otros les pegan y los maltratan.

Como sabes, los adultos y el gobierno tienen la obligación de proteger a los niños y a las niñas para que no tengan hambre o frío, no corran peligro, estén lejos de las drogas y la violencia, puedan expresar sus ideas, aprendan cosas nuevas y desarrollen su talento.



Trabajo en familia

¿Cómo me protegen las leyes?

1. Pregunta a tus familiares cómo te protegen las leyes. Anota las respuestas en las líneas.

2. Comenta con tus familiares los siguientes casos y reflexiona:

- ¿Es justo lo que viven los niños y niñas que aparecen en estas situaciones?
- ¿Quién puede protegerlos?

3. Anoten sus respuestas en las líneas.



María tiene 9 años. No va a la escuela. Ayuda a su mamá en la casa.



Andrés vive en la calle.



Toño trabaja en un mercado.

4. Con ayuda de tus papás y otros familiares, investiga a dónde puedes acudir en caso de que te encuentres en peligro o que no se respeten tus derechos. Escribe en las siguientes líneas las respuestas.

5. En el salón, revisen en la página 60 la sección “¿A dónde puedo ir?”. Comenten qué lugares no se incluyen y anoten las direcciones.

Hagamos un trato

1. Lee el siguiente caso:



En los zapatos de...



En la escuela primaria “Benito Juárez” se están arreglando los baños de los hombres del tercer piso porque se escapa el agua. Los niños tienen prohibido entrar allí porque se pueden resbalar y lastimarse gravemente. Alexis es un niño que se cree muy valiente y ha retado a sus compañeros a entrar corriendo a ese baño. Algunos niños no aceptaron pero otros dijeron que sí lo harán. Javier quiere hacerlo para demostrarle al resto de sus compañeros que es muy valiente y así lo acepten todos como amigo.

2. Reflexiona:

- ¿Debe Javier cumplir con ese reto aunque corra peligro?
- ¿Qué harías en el lugar de Javier?

Defensa Del Menor

Es importante que reconozcas lo que te hace bien y lo que te puede lastimar. Debes aprender a evitar riesgos, cuidarte y cuidar a los demás. Vales mucho, tienes derechos y todas las personas te deben respetar. También sabes que tu familia, tus maestros y el gobierno tienen la responsabilidad de cuidarte y protegerte.

Reconocer que eres persona digna y con derechos te hace más fuerte. Te da ánimo y valor para pedir que te respeten y para denunciar abusos. Tienes más fuerza para denunciar cuando observas o vives alguna injusticia.



Además de la autoestima, cada persona tiene otros aspectos que la protegen y la fortalecen. Algunos están incluidos en el siguiente esquema.

Mis fortalezas



El amor y la protección de la familia es una de las principales fortalezas de las niñas y los niños.



Trabajo en familia

Mis fortalezas

1. Comenta con tus familiares el esquema anterior. Con su ayuda elabora una lista de tus fortalezas.

Lo que me protege de riesgos como: maltrato, violencia, accidentes, enfermedades, abuso; etc.

2. Vuelve a realizar esta actividad en cuatro meses. Trata de contar con más factores que te protejan.

Un plan para el cuidado personal

1. Elabora un plan para cuidarte y evitar riesgos.
 - ¿Qué te gustaría cambiar en tu casa, tu escuela y tu comunidad para que sean lugares más seguros y te sientas protegido?
 - ¿Qué riesgos existen en tu entorno? ¿Cómo te proteges?
2. Recupera lo que hiciste en la página 21.
3. Escribe lo que deseas y lo que te comprometes a hacer. Fíjate en los ejemplos.

Deseo que en mi casa...

Mi tío no me moleste.

Me comprometo a...

No jugar cerca de la estufa.

Deseo que en mi escuela...

Me comprometo a...

Deseo que en mi comunidad...

Me comprometo a...

4. Pega tus hojas en tu habitación o en la contraportada de un cuaderno.
5. Vuelve a hacer este ejercicio en dos meses, revisa si has realizado tus compromisos y si se han cumplido algunos de tus deseos.
 - ¿Qué ayudó a que se cumplieran?

- ¿Qué hace falta para que se cumplan?

- ¿Vives en un lugar más seguro?

Todos podemos ayudar a que la escuela sea un lugar más seguro y en el que se conviva mejor. Necesitamos reconocer los riesgos y los problemas, además de comprometernos a cuidarnos y protegernos unos a otros.

Escuela segura, compromiso de todos

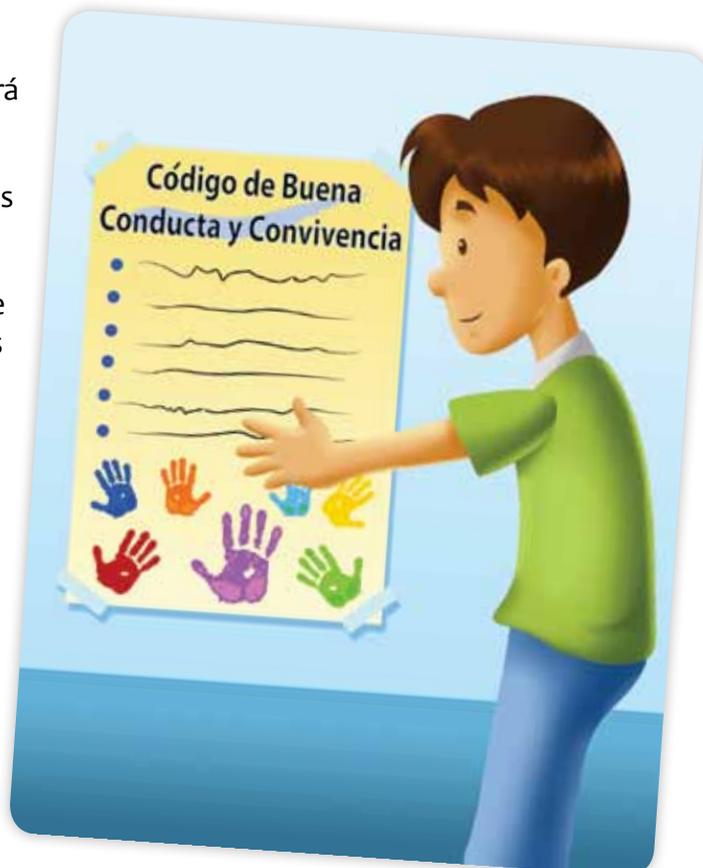
1. En grupo elaboren un código de compromisos para que su escuela sea segura y reciban un buen trato.
2. Anoten en el pizarrón sus ideas para mejorar la seguridad y la convivencia en la escuela. Fíjense en el ejemplo.



Código para la seguridad y el buen trato en la escuela

Avisar al maestro cuando alguien moleste a un compañero.

3. Elijan las que se pueden realizar y ayuden a mejorar la convivencia.
4. Elaboren un gran cartel con este código.
5. Cuando lo terminen, cada uno se comprometerá a respetarlo.
 - Pinten su mano con pintura de distintos colores.
 - Cada uno va pasando al frente y dice “me comprometo a que mi escuela sea más segura” y, como si fuera su firma, pone la huella de su mano sobre el código.



Vivir seguros y con respeto es un compromiso de todos.

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 abrígate 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 enojes, 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.

Gobierno de Jalisco, *¡Un, dos, tres por mí! Versión adaptada de la Convención sobre los Derechos del Niño*, Jalisco, Gobierno de Jalisco, 2006.

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

Le Néouanic, Lionel, *Pequeña mancha*, México, Ediciones Castillo, 2005.

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 María, *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.

Páginas electrónicas

Centros de Integración Juvenil (CIJ)

<http://www.cij.gob.mx>

Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC)

<http://www.conadic.gob.mx>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

<http://www.ajugarconunicef.org/#centro>

Programa Nacional Escuela Segura

<http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/>

Red por los Derechos de la Infancia (UNICEF)

<http://www.derechosinfancia.org.mx>

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