

TENGO AUTOESTIMA Y POR ESO ME CUIDO

Ponerse retos a uno mismo es una muestra de que podemos autorregular nuestro comportamiento y actuar con libertad.

Descripción de la ficha
Grado: Quinto de Primaria
Asignatura: Formación Cívica y Ética
Bloque: 2
Contenido: Niñas y niños que aprenden a ser libres, autónomos y justos.
Ámbito: Aula
Contenido: <ul style="list-style-type: none"> - Nombro lo que siento. - Identificamos prioridades. - Aprendiendo a ser justos.
Aprendizajes esperados: <ul style="list-style-type: none"> - Expresa de forma asertiva sus emociones y autorregula sus impulsos. - Reconoce que el ejercicio pleno de la libertad tiene límites en la ley y la dignidad humana. - Dialoga sobre acontecimientos cotidianos que implican valorar situaciones justas e injustas, vinculadas con el respeto a las leyes y los derechos humanos. - Valora las implicaciones de sus decisiones y el impacto en los demás.
Valores: Justicia, y Libertad.
Competencias AMI: <ul style="list-style-type: none"> - Definición y formulación de las necesidades de información. - Localización y acceso a la información. - Evaluación de la información. - Organización de la información. - Utilización de la información. - Comunicación y utilización ética de la información.
Dilema: <p>Un día Diego notó que pasaba mucho tiempo frente al televisor. Tantito viendo programas y otro rato conquistando ciudades en su videojuego preferido.</p> <p>El hábito comenzaba a tener consecuencias: le costaba trabajo correr, subir las escaleras y su ropa le quedaba apretada.</p> <p>En su familia dos tíos tienen diabetes y le da mucho miedo pensar que él puede desarrollar la enfermedad.</p> <p>Por eso decidió recortar sus horas frente al televisor, comer más sano y hacer ejercicio, cosas que le funcionaron. Últimamente ha notado que su uniforme le queda más holgado y que ya respira mejor cuando persigue el balón de fut.</p> <p>Se acerca el Día de Muertos y el grupo de quinto grado está organizando un convivio que se llevará a cabo en el salón de clases.</p>

Descripción de la ficha

Entre todos acordaron que traerían tamales, pan de muerto y atole.

Lo del festejo de Día de Muertos va a ser un problema para Diego porque –Aunque le encanta todo lo que sus compañeros anotaron en la lista para comer-, sabe que en este momento no puede echarse para atrás en su dieta.

Si fueras Diego, ¿qué harías?

Propuesta de solución

1. Comerías de todo porque, al fin y al cabo, es solo por un día y luego retomarías tu plan de dieta y ejercicio.
2. Recordarías las sesiones donde se explicó El Plato del Bien Comer y te medirías con la comida.
3. No comerías nada y le pedirías a tu mamá que te mandara un almuerzo.

Ejecución de la Actividad:

1. Comparta con sus alumnos que hoy trabajarán en la resolución de un dilema.
2. Lea el dilema en voz alta a todo el grupo. Si es necesario, hágalo dos veces.
3. Anote en el pizarrón las tres propuestas de solución que se proponen arriba para que queden a la vista de todos.
4. Asegúrese que todos los alumnos entiendan claramente el dilema. Si lo considera necesario, apóyese en imágenes, dibujos o estrategias de comprensión de lectura.
5. Pida a cada alumno que anote en su cuaderno la solución que él o ella darían al dilema.
6. Divida al grupo en tres subgrupos.
7. Asigne una solución del dilema a cada subgrupo.
8. Infórmeles que tienen 30 minutos para desarrollar una justificación para la solución asignada.
9. Pida a cada subgrupo que anote su justificación en una cuartilla como máximo.
10. Indique a cada subgrupo que nombre a un representante para que pase al frente del salón y describa los motivos.
11. Explique al grupo que mientras cada representante habla, quienes escuchan deben hacerlo con atención y respeto, y que, una vez terminada la exposición de motivos, tendrán 15 minutos para hacer debate.
12. Pida a los alumnos que anoten de nuevo en su cuaderno la solución que más los convenció y los argumentos.
13. Pregunte a sus alumnos si cambiaron la decisión que tomaron al principio del ejercicio. Aleatoriamente elija a dos de ellos para que expliquen sus razones para cambiar de opinión.

Actividad de Cierre:

Para cerrar la actividad haga una reflexión sobre los siguientes temas:

- En la vida tendremos que tomar muchas decisiones. Entre las más importantes están las que hacemos con respecto a nuestro cuerpo.
- Diego ha sido muy responsable por haber tomado la decisión de bajar de peso, antes de desarrollar una enfermedad como la diabetes que, cuando no es tratada adecuadamente, puede derivar –entre otras consecuencias- en la pérdida de la vista, la amputación de una extremidad y la muerte.
- Recuerde a sus alumnos que El Plato del Bien Comer (p. 17 de libro de Ciencias naturales, SEP) es de gran ayuda para determinar una dieta sana. En el caso de Diego lo ideal sería que comiera medio tamal de frijol (porque es un

Descripción de la ficha

- alimento del grupo rojo del Plato, el frijol tiene fibra y la combinación de maíz y frijol hacen una proteína de buena calidad) y medio vaso de atole. Además, tendría que comprometerse a hacer doble sesión de ejercicio por la tarde.
- Ponerse retos a uno mismo es una muestra de que podemos autorregular nuestro comportamiento y actuar con libertad.
 - El que Diego respete su dieta significa que valora las implicaciones de sus decisiones y su impacto.
 - El que Diego respete su dieta es una señal de autoestima.