

# Comparto y aprendo en la Escuela Siempre Abierta



Cuadernillo para madres y padres de familia

## Índice

Presentación	3
¿Qué es un estilo de vida saludable?	4
Tabla acerca de un estilo de vida saludable	5
¿Cómo puedo mejorar la alimentación de mi familia?	7
El Plato del Bien Comer	9
Cocinando con medidas	8
Semáforo de riesgo	10
¡En movimiento!	12
Higiene y saneamiento. ¿Por qué es importante para mi salud?	13
El cuidado de mis dientes	13
¿Cómo me comunico?	15
La responsabilidad un valor fundamental	16
Tomando decisiones	17
¿Quién tiene razón?	19
Rescate de valores	21

## Presentación

La **Escuela Siempre Abierta** tiene como propósito promover el uso formativo del tiempo libre al abrir los espacios e instalaciones de las escuelas públicas de educación básica a toda la comunidad educativa fuera del horario de clases, y mediante la preparación e implementación de actividades dirigidas a niñas, niños, jóvenes, madres y padres de familia y adultos mayores durante el periodo vacacional de verano.

Este cuadernillo contiene actividades de apoyo complementarias a las realizadas en los **Talleres para madres y padres de familia** que se sugiere realizar en casa con la familia y con amigos para favorecer su calidad de vida.

Los objetivos que se persiguen son:

- Ofrecer a las madres y padres de familia una serie de actividades sencillas y entretenidas que contribuyan a fomentar estilos de vida saludable y ambientes de convivencia sana.
- Brindar información y orientaciones para alcanzar un estilo de vida saludable.
- Fortalecer, mediante orientaciones generales, acciones que propicien la formación de valores cívicos y éticos.
- Mejorar las relaciones familiares y las personales con el resto de la comunidad.
- Impulsar la participación de las madres y padres de familia como agentes de paz en su entorno.

Los temas que se abordan en este material son:

- Alimentación
- Nutrición
- Activación física
- Higiene personal
- Prevención de la violencia



## ¿Qué es un estilo de vida saludable?

**Taller:** Entornos familiares y escolares, hacia un estilo de vida saludable  
**Sesión 1.** Estilo de vida saludable... ¿qué es?

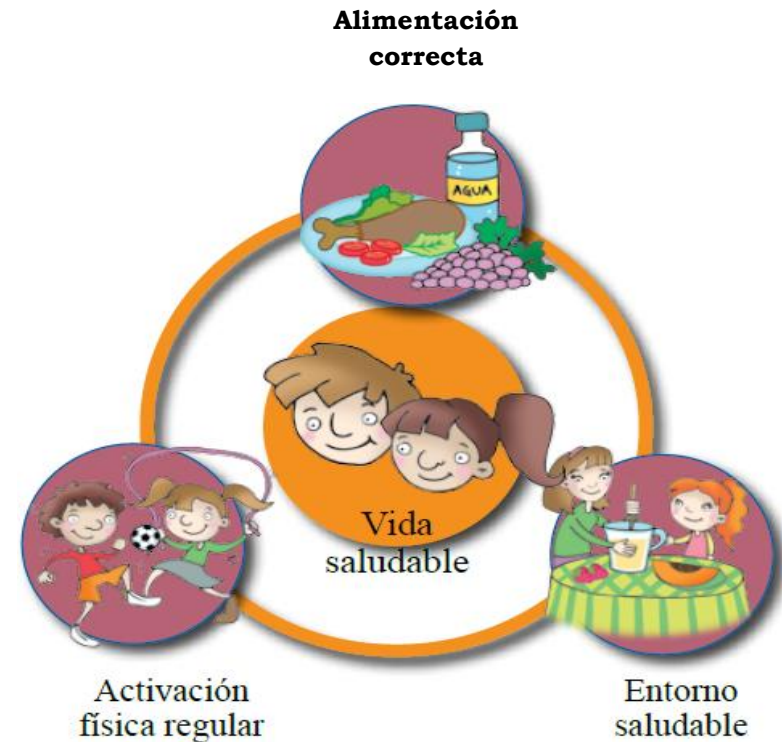
Los **estilos de vida** se forman por las prácticas y hábitos que las personas construyen y realizan durante su vida diaria, por lo que influyen las relaciones interpersonales y el entorno en el que se desenvuelven las personas.

Un **estilo de vida saludable** es el conjunto de comportamientos, hábitos, actitudes, valores y reglas que tienen que ver con el bienestar y el cuidado de la salud personal y colectiva de los individuos, relacionada con la alimentación, el descanso, el ejercicio físico, la higiene, el uso del tiempo libre y la sana convivencia que inicia con la elección que hacemos sobre:

- **Nuestro cuerpo** (dimensión física)
- **Nuestra mente** (dimensión mental)
- **Entorno** (dimensión social)

**Recuerde** que los hábitos forman parte de un estilo de vida, conoce los tuyos.

1. Observa el esquema y platica con tu familia.  
Para tener estilos de vida saludable:  
  - ¿Qué hacemos para lograr una alimentación correcta?
  - ¿Qué tipo de actividad física regular hacemos?
  - ¿Qué condiciones de nuestro entorno familiar mejoraremos?
2. Escriban sus propuestas por cada integrante de la familia (mamá, papá, hijos, todos juntos) en una hoja y colóquenla en un lugar visible para verificar regularmente qué están aplicando.
3. Por semana, revisen lo que han hecho y lo que no, y corrijan lo necesario.



## Tabla acerca de un estilo de vida saludable<sup>1</sup>

**Taller:** Entornos familiares y escolares, hacia un estilo de vida saludable

**Sesión 2.** ¿Cómo logro un estilo de vida saludable?

**Actividad 2.** Para llevar un estilo de vida saludable... me reconozco

1. Lea lo que se dice en la tabla sobre un estilo de vida saludable y marque con una **X** si usted realiza lo que se menciona.

<b>Estilo de vida saludable</b>	<b>Ejercicio, descanso y tiempo libre</b>	Hago activación física regular o practico algún deporte	
		Duermo bien. Evito desvelarme	<b>X</b>
		Veo la televisión máximo dos hora diarias	
		Juego, paseo y me divierto en familia	
	<b>Alimentación</b>	Como alimentos variados y suficientes de acuerdo con mis recursos y cultura	
		Evito comer alimentos con exceso de grasa, azúcares o sal	
		Si me enfermo, respeto la alimentación que me indica el doctor	
		Evito hacer dietas estrictas o comer en exceso	
	<b>Cuidado de la salud</b>	Cuido el aseo de mi cuerpo, dientes, ropa y casa	
		Voy al médico para que revise mi estado de salud y así evitar enfermarme	
		Procuró recibir atención médica cuando me enfermo	
	<b>Convivencia</b>	Apoyo a mi familia y mi familia me apoya	
		Tengo amigos	
		Conozco a las personas de mi comunidad y tratamos de apoyarnos	
		Acostumbro platicar con mi familia de lo que nos interesa, de lo que nos pasa y lo que necesitamos	
Trato con respeto a hombres y a mujeres			

Ejemplo

<sup>1</sup> Adaptación de la tabla incluida en SEP (2010). Un estilo de vida saludable. En *¿Cómo construir ambientes protectores?* Guía para las familias. Programa Escuela Segura. p.44

	<b>Prevención de adicciones</b>	No consumo drogas ilegales	
		Evito abusar del alcohol	
		Evito fumar y, si lo hago, evito fumar dentro de la casa	
		Evito automedicarme	

2. Sume el número de X marcadas en la tabla anterior y en la siguiente regla señale el recuadro que indica el total de sus respuestas.

<b>Estilo de vida nocivo</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>Estilo de vida saludable</b>

3. Reflexione sobre su resultado y, en su caso, el resultado del resto de la familia.

**¿Qué tan cerca está de un estilo de vida saludable?**

**¿En qué puede mejorar?**

**Y su familia, ¿qué tan cerca está de un estilo de vida saludable?**

4. Platique con su familia y acuerden entre todos cómo pueden adoptar un estilo de vida saludable.

## ¿Cómo puedo mejorar mi alimentación y la de mi familia?

### Actividad libre

Nos alimentamos para nutrir nuestro cuerpo y poder llevar a cabo las actividades del día, por lo que es importante tomar en cuenta algunas consideraciones que permitan mejorar la alimentación de forma integral.

1. Lea y converse con el resto de los participantes las siguientes sugerencias y, posteriormente, compártalas con su familia para ponerlas en práctica.

#### Puedo mejorar mi alimentación:

- Platicando con la familia sobre los beneficios de tener una alimentación correcta.
- Cuidando el estado de los alimentos que comen y las porciones que consumen.
- Preparando comidas en las que se equilibren en cantidad: verduras, frutas, cereales, lácteos, pescado y carnes.
- Preparando refrigerios saludables para la familia.
- Desayunando antes de salir de casa.
- Comiendo más verduras y frutas.
- Tomando agua simple potable como bebida principal.
- Manteniendo los mismos horarios de comida diariamente.
- Comiendo y masticando despacio.
- Ofreciendo platillos como jícamas, zanahorias, pepinos, palomitas en reuniones o celebraciones familiares, cuidando que el consumo de sal sea limitado.
- Escogiendo alimentos o bebidas bajos en grasas, azúcares y sal cuando los consuman fuera de casa.

No olvide aprovechar el tiempo de la comida para convivir en familia.

**Recuerde** que una alimentación correcta depende no sólo de la cantidad de alimentos que consume, sino de la forma en que combine y equilibre las comidas.



## El Plato del Bien Comer

**Taller:** Entornos familiares y escolares, hacia un estilo de vida saludable

**Sesión 4.** La salud alimentaria en mi localidad

**Actividad 1.** ¿Para qué comemos?

Podemos mejorar nuestra alimentación y la de nuestra familia apoyándonos en el Plato del Bien Comer, que es una valiosa herramienta para ayudarnos a aprender a escoger y combinar alimentos variados y de forma proporcionada de acuerdo a los productos disponibles en el hogar.

1. Para conocer qué tan proporcionadamente come usted y su familia, consulte el Plato del Bien Comer.
2. Anote en el siguiente cuadro los alimentos que consumió por día y por grupo en la última semana.
3. Una vez que haya completado el cuadro compártalo con el resto de los participantes y el monitor, comentando qué tan balanceada es su alimentación.



**Recuerde** que puede tener una alimentación correcta combinando los alimentos que tiene en casa.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Verduras y frutas							
Cereales							
Leguminosas y alimentos de origen animal							



# Cocinando con medidas

**Taller:** Entornos familiares y escolares, hacia un estilo de vida saludable  
**Sesión 4.** La salud alimentaria en mi localidad  
**Actividad 1.** ¿Para qué comemos?

Comer con porciones de acuerdo a nuestra edad, peso y talla es importante para conservar la salud; por ello, a continuación le presentamos dos ejemplos de menús donde la preparación combina las verduras y las frutas, los cereales y leguminosas y los alimentos de origen animal.

1. Revise cuidadosamente los menús.
2. Intente preparar más combinaciones que puede disfrutar con su familia.

• Huevo duro con verduras • Tostada horneada • Plátano tabasco • Agua simple potable

• Tostadas de queso con ejotes • Papaya • Agua simple potable

Huevo duro con verduras						
INGREDIENTES	CANTIDAD POR NIÑO					
	PREESCOLAR		PRIMARIA		SECUNDARIA	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Huevo	50 g	1 pieza	50 g	1 pieza	50 g	1 pieza
Queso fresco	-	-	-	-	40 g	40 g
Lechuga	49 g	¾ taza	98 g	1 ½ tazas	98 g	1 ½ tazas
Berro	9 g	¼ taza	17 g	½ taza	17 g	½ taza
Limón	15 g	½ pieza	15 g	½ pieza	15 g	½ pieza
Tostada horneada	24 g	2 piezas	24 g	2 piezas	36 g	3 piezas
Plátano tabasco	40 g	¼ pieza	40 g	¼ pieza	80 g	½ pieza
Agua simple potable	Al gusto		Al gusto		Al gusto	

Tostadas de queso con ejotes						
INGREDIENTES	CANTIDAD POR NIÑO					
	PREESCOLAR		PRIMARIA		SECUNDARIA	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Queso fresco	40 g	40 g	40 g	40 g	80 g	80 g
Ejote	35 g	¼ taza	70 g	½ taza	70 g	½ taza
Tostada horneada	24 g	2 piezas	24 g	2 piezas	36 g	3 piezas
Papaya	103 g	½ taza	103 g	½ taza	206 g	1 taza
Agua simple potable	Al gusto		Al gusto		Al gusto	

**Preparación:**

**Huevo duro con verduras**

1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
2. Cueza el huevo.
3. Quitele la cáscara y rebánelo.
4. Corte en cuadritos el queso.

5. Corte en trozos la lechuga y los berros.
6. Exprima el limón.
7. Mezcle la lechuga y los berros; distribuya el huevo y el queso, rocíe con el jugo.

**Plátano tabasco**

1. Quite la cáscara al plátano.



**Preparación:**

**Tostadas de queso con ejotes**

1. Lave y desinfecte los ejotes.
2. Pique los ejotes y cuézalos.
3. Corte en cuadritos el queso.
4. Mezcle el queso y los ejotes.
5. Acompañe con las tostadas.

**Papaya**

1. Lave y desinfecte la papaya.
2. Quitele la cáscara y córtela en cuadros.



## Semáforo de riesgo

**Taller:** Entornos familiares y escolares, hacia un estilo de vida saludable

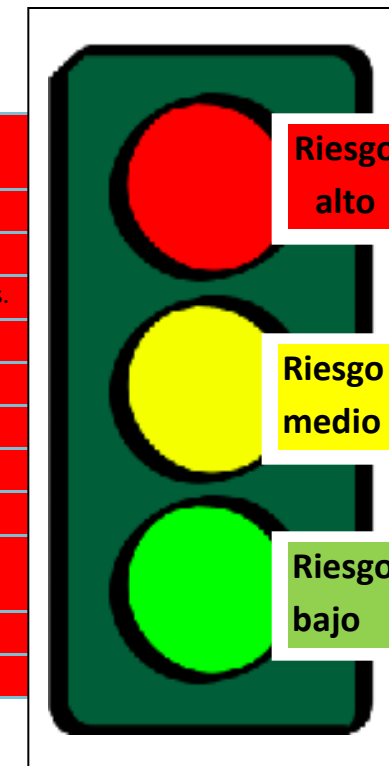
**Sesión 2.** ¿Cómo logro un estilo de vida saludable?

**Actividad 3.** Factores de riesgo... ¿qué puede influir en mi salud?

Un factor de riesgo es aquella situación o comportamiento personal, familiar, escolar, comunitario y social que puede lastimar, enfermar o poner en peligro la salud.

1. A continuación se presenta una tabla con una serie de preguntas a las que usted deberá responder tachando una de las opciones que se indican en las columnas.
2. Ubique el color del semáforo que corresponde a la respuesta de sus hábitos y costumbres.

<b>Ejercicio, descanso y tiempo libre</b>	¿Realiza diariamente activación física como caminatas o correr?	2 horas.	1 hora	30 minutos
	¿Realiza algún deporte?	Siempre	A veces	Nunca
	¿Duerme bien?	Siempre	Casi siempre	Nunca
	¿Ve televisión?	2 horas	3 horas	Más de 3 hrs.
	¿Juega, pasea y se divierte con su familia?	Siempre	A veces	Nunca
<b>Alimentación</b>	¿Come frutas y verduras diariamente?	Siempre	A veces	No
	¿Añade sal a sus comidas?	Poca	Moderada	Mucha
	¿Qué cantidad de azúcar consume en sus comidas?	Poca	Moderada	Mucha
	¿Come alimentos fritos?	Nunca	A veces	Siempre
	¿Cuántos vasos de agua simple potable toma diariamente?	6-8 vasos	3-5 vasos	0-3 vasos
	¿Consume alimentos variados y suficientes?	Siempre	A veces	Nunca
	¿Consume alimentos como golosinas y frituras?	Nunca	A veces	Siempre



<b>Higiene y saneamiento</b>	¿Cuida el aseo de su cuerpo, ropa y casa?	Siempre	A veces	Nunca
	¿Lleva a sus hijas e hijos con el médico para que revisen si su talla y su peso son adecuados?	Siempre	A veces	Nunca
	¿Cuándo se enferman sus hijos?	Los llevamos al médico	Le damos remedios caseros	Esperamos a que se le pase
<b>Convivencia</b>	¿Cuándo necesita apoyo platica con su esposa(o) e hijos?	Siempre	A veces	No
	¿Tiene amigos?	Siempre	A veces	Nunca
	¿Conoce y convive con las personas de su comunidad?	Sí	Algunas	No

3. Converse con su familia y amigos sobre los resultados de su tabla y reflexione qué medidas pondrá en práctica para mejorar.
4. Ponga en práctica sus propósitos y revise semanalmente cuánto ha logrado.

## ¡En movimiento!

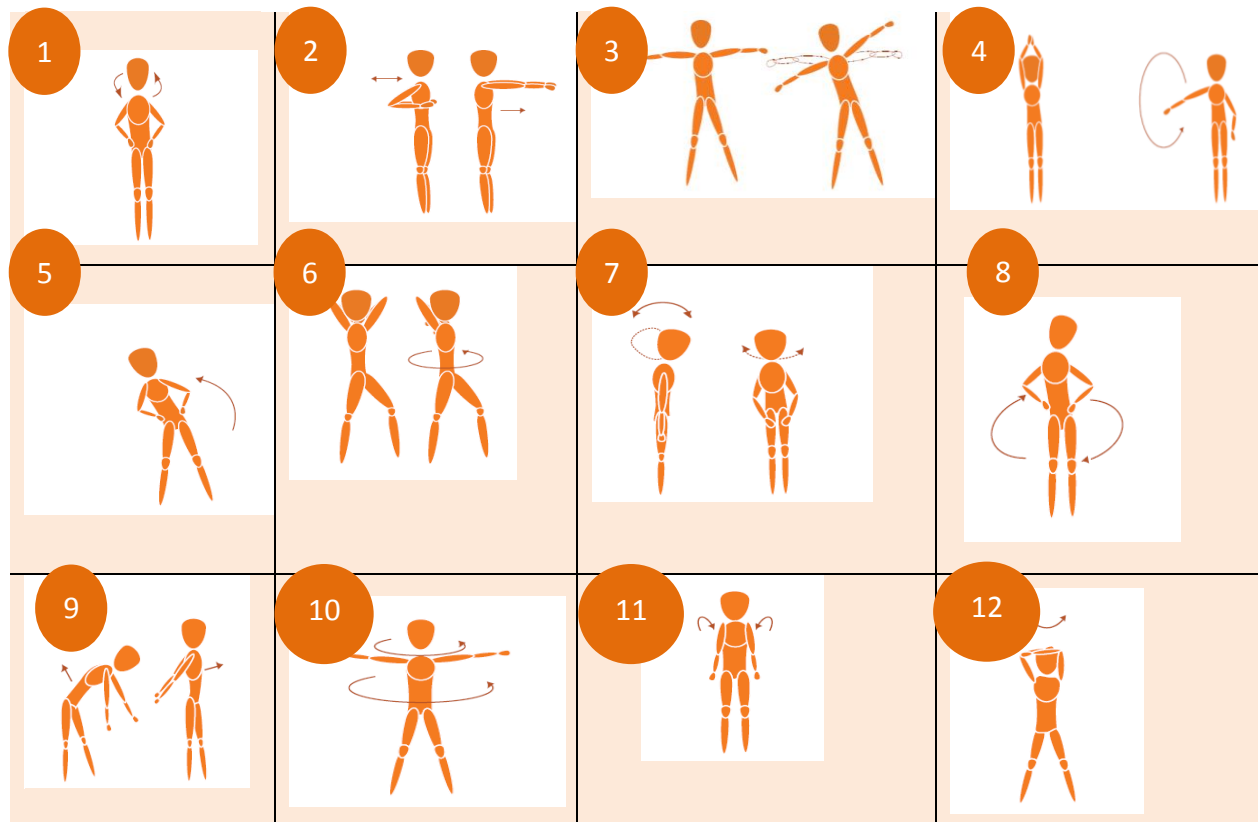
### Actividad libre

La ejercitación y activación física también forman parte de una vida saludable y ofrecen muchos beneficios. Para lograr que nuestra familia se ponga en acción es necesario comenzar por uno mismo.

1. A continuación se muestran algunos ejercicios que puede hacer en casa individualmente o en familia.

2. Después de practicar rutinas y actividad física de forma regular, reflexione junto con su familia, ¿qué cambios siente en su vida?, ¿Cómo considera que mejora su calidad de vida?

**Recuerde** que al comenzar una rutina de ejercitación se recomienda llevar un registro de los logros, avances y nuevas metas.



## Higiene y saneamiento. ¿Por qué es importante para mi salud?

**Taller:** Entornos familiares y escolares, hacia un estilo de vida saludable  
**Sesión 3.** Higiene y saneamiento. ¿Por qué es importante para mi salud?  
**Actividad 1.** Mi higiene

La higiene y el saneamiento básico son elementos fundamentales para desarrollar un estilo de vida saludable en cualquier entorno, ya que permiten condiciones básicas de salud sanitaria.

1. Anote en los cuadros los beneficios que trae a su salud y a la de su familia contar con higiene y saneamiento en su entorno.

Ilustración de un jabón

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ilustración de un cepillo de dientes

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Ejemplo: lavarse los dientes después de comer

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ilustración de un niño lavándose las manos

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ilustración de dos botes de basura orgánica e inorgánica

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## El cuidado de mis dientes

**Taller:** Entornos familiares y escolares, hacia un estilo de vida saludable  
**Sesión 3.** Higiene y saneamiento. ¿Por qué es importante para mi salud?  
**Actividad 2.** El cuidado de mis dientes

La higiene dental es importante para la salud, ya que ayuda a evitar no sólo la aparición de caries, sino también infecciones gastrointestinales.

1. Practique la técnica de lavado de dientes y conozca una forma sencilla y práctica que también puede hacer en casa con su familia para saber si esta actividad la realiza de manera correcta el lavado de sus dientes.

### Técnica de lavado de dientes

Para lavarse los dientes de arriba se cepillan hacia abajo y los de abajo hacia arriba; con las muelas se tiene que hacer un movimiento circular para después cepillar suavemente la superficie de la lengua y paladar. Este ejercicio se puede realizar con el cepillo seco o con pasta sin humedecer y, de ser posible, siempre iniciar el cepillado en el mismo orden siempre para asegurarse de haber realizado la limpieza de todos los dientes.

Para mejorar la limpieza, usted puede emplear un hilo dental o nylon que utilizará al finalizar el cepillado las puntas de este hilo deberá enredarlas en sus dedos medios dejando un pequeño espacio entre ellos a fin de meterlo cuidadosamente entre sus dientes ayudándose con el resto de los dedos y moviéndolo de arriba hacia abajo sin lastimar su encía y cambiando la parte del hilo conforme vaya cambiando de dientes a limpiar.



Mastique pequeños trozos de betabel lentamente y escúpalos. Después haga buches en un vaso con color vegetal abarcando toda la dentadura enjuagando una sola vez su boca.

Al terminar, observe sus dientes frente a un espejo, si quedaron algunas partes manchadas quiere decir que tienen una **placa dentobacteriana** y se deben volver a cepillar hasta que desaparezca.

**¡Invite a su familia a realizar este ejercicio en casa!**

## ¿Cómo me comunico?

**Taller:** Escuela y padres de familia, juntos para la convivencia sin violencia

**Sesión 4.** Platico y resuelvo

**Actividad 1.** Negociando por la sana convivencia

**Pregúntese** ¿Cómo podría cambiar sus respuestas y sus acciones para ser respetuoso, y que los demás lo respeten, y tener mejores relaciones con los demás?

La comunicación adecuada es un elemento indispensable para tener una convivencia sana, de ahí la importancia de reflexionar acerca de ¿cómo nos comunicamos en las diversas situaciones que se nos presentan en la vida diaria?

1. Complete el siguiente cuadro y comente sus respuestas con el resto de los participantes.

Cuando...	¿Cómo me comunico?	Le parece...	
		Adecuado	Inadecuado
Quiero pedirle a mis hijos que hagan su tarea	Me acerco y les pregunto si necesitan algún material para comenzar a hacer su tarea y si quieren mi ayuda en algo.	✓	
Alguien se comporta de forma violenta conmigo			
Alguien toma mis cosas sin pedir las			
Alguien me reclama sin razón alguna			
Durante la cena mi hijo me grita			
Voy a comprar un kilo de arroz y al salir de la tienda me doy cuenta de que en el cambio faltan \$50.00			

Ejemplo

## La responsabilidad, un valor fundamental

### Actividad libre

La responsabilidad es un valor importante que debe ser fomentado no sólo con nuestros hijos, sino también en nuestra vida diaria para cumplir con nuestras actividades y metas planteadas.

1. Lea e imagine a sus hijos siendo protagonistas de esta historia:

*Juan y María son dos hermanos que viven en Acatzingo, Puebla. Durante las vacaciones, sus padres les han asignado cuidar una parte del campo que han cultivado de zanahorias y coles.*

*Durante la primera semana sus padres les enseñan cómo regar y deshierbar el campo, pero durante la segunda semana sus padres, Antonio y Carmen, tienen que ir a la Ciudad de México y los dejan con sus abuelitos. Les encargan que continúen cuidando la porción del campo cultivado que le corresponde a cada uno.*

2. Termine la historia contando lo que sucedió con el campo de zanahorias...

3. Ahora complete la tabla.

Mis hijos	Actividad asignada	Fecha	Resultado
Juan		1° semana	
María	Deshierbar		

4. Al concluir la actividad, reflexione ¿Cómo desarrolla actitudes positivas, en este caso el sentido de la responsabilidad, en sus hijos?

Nuestros hijos observan con atención todo lo que decimos y hacemos, desde su nacimiento.

Para desarrollar actitudes positivas como la responsabilidad, es importante acompañarlos al realizar las tareas asignadas.





## Tomando decisiones

### Actividad libre

A lo largo del día nos enfrentamos a una serie de situaciones en las que tomamos decisiones que influyen en nuestras relaciones. A continuación presentamos dos situaciones.

**Recuerde** que antes de tomar decisiones es importante valorar las consecuencias.

#### 1. Señale qué haría usted.

##### Ejemplo 1. ¿Lo perdí?

-Sospecha que han tomado su cuaderno de notas sin pedírselo.

-Preguntas a toda tu familia durante la comida: - ¿alguien ha tomado mi cuaderno de notas? No lo encuentro por ninguna parte.

-Responde su esposo (a) ¡sí! Espero que no te moleste, lo necesitaba para anotar un teléfono.

-Usted tranquilamente puede contestar: De acuerdo, está bien que lo tomes prestado, pero, por favor, pídemelo antes. Así no creeré que lo he perdido, tengo anotaciones importantes.

1) Señale si la respuesta que presenta el ejercicio es:

- a) Asertiva
- b) Agresiva

Con este tipo de respuestas:

1. Evita enfadarse y que se enfaden los involucrados.
2. Probablemente, le devolverá el objeto extraviado.
3. Evita que vuelva a repetirse el evento.

##### Ejemplo 2. ¿Lo perdí?

-Sospecha que han tomado su cuaderno de notas sin pedírselo.

-¡Caramba! Me gustaría encontrar mi cuaderno de notas. Espero que nadie lo haya robado. ¿Quiero mi cuaderno de notas, AHORA!

Responde su esposo (a):-¡oh! Lo he cogido yo. Pensé que no te molestaría.

-Usted agitadamente responde: -¡vaya! Pensaba que lo había perdido.

2) Señale si la respuesta que presenta el ejercicio es:

- a) Asertiva
- b) Agresiva

Con este tipo de respuestas:

1. Probablemente al final su familia se enfadará con usted y actuará de la misma manera.
2. Usted puede perder la confianza porque lo han traicionado.

2. Le sugerimos que haga el ejercicio a partir de algunas situaciones personales que se le presentan durante el día y analice los beneficios y las consecuencias de las respuestas que va a dar.

Situación \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Respuesta \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Beneficios \_\_\_\_\_  
Consecuencia \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Situación \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Respuesta \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Beneficios \_\_\_\_\_  
Consecuencia \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Situación \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Respuesta \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Beneficios \_\_\_\_\_  
Consecuencia \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Situación \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Respuesta \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Beneficios \_\_\_\_\_  
Consecuencia \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# ¿Quién tiene la razón?

## Actividad libre

El taller Escuela y padres de familia juntos para una convivencia sin violencia, resalta varios elementos que es importante no perder de vista para lograr una convivencia sana, tanto en la familia como en la comunidad.

El **conflicto** es una realidad que encontramos no sólo a nivel personal, sino también en las relaciones familiares, sociales, religiosas, políticas. Esto es, en todos los contextos en los que se involucra el ser humano en la vida cotidiana y, que generalmente, va cargado de una dosis de violencia.

1. Lea con atención el siguiente recuadro:

**Saúl quiere ir al campamento con sus amigos y sus padres no se ponen de acuerdo, tratan de resolver el conflicto gritando...**

Bua, bua,

¡Bla, bla, bla, bla...!

Es mejor que se vaya con sus amigos

¡Basta no va y es mi última palabra!

¡No le voy a dar permiso, no me gusta que vaya con sus amigos

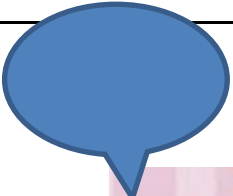
¡Te vas a estudiar! Discutí con tu madre por tu culpa

2. Una vez leída la historieta y reflexione:

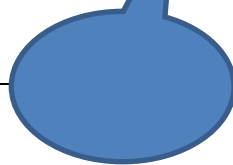
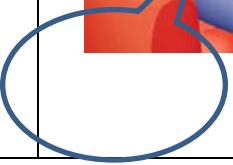
¿Quién tiene la razón? ...y usted ¿qué haría?  
¿Cómo se imagina que puede resolverse el conflicto tomando otra actitud?

3. Complete la siguiente historieta escribiendo en los globos una propuesta de solución:

Saúl quiere ir al campamento con sus amigos y sus padres no se ponen de acuerdo, tratan de resolver el conflicto negociando...



¿Qué beneficios obtienen resolviendo los conflictos pacíficamente?



## Rescate de valores

### Actividad libre

A continuación se muestran una serie de frases relacionadas con un valor.

1. Lea cuidadosamente cada frase y relaciónela con el valor al que hace alusión.

Realizo mi trabajo con empeño

Escucho a mi esposa(o) con mucha atención

Gabriel regresó el cambio completo cuando fue a comprar las tortillas

Mis compañeros de trabajo han colaborado pintando las calles de la comunidad y me he unido a ellos para ayudar

Le ayudo a cargar las bolsas del mandado a mi esposa(o)

### Valores

Responsabilidad

Honestidad

Equidad

Respeto

Justicia

Tolerancia

Cortesía

Solidaridad

Honradez

Generosidad

Comparto por igual los trozos de chocolate con mi hijo y con mi hija

Expreso mis ideas diciendo siempre las cosas tal y como sucedieron

Respondo tranquilamente cuando no estoy de acuerdo con la idea que expresa mi amigo o mi hijo

Escuchamos a las mujeres con el mismo respeto que escuchamos a los hombres

Silvia donó todos sus lápices de colores a los niños más pequeños de su calle

**Reflexione** si pone en práctica estos valores y cómo los practica en su entorno

## Fuentes de consulta

- *Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta*. Manual para madres y padres y toda la familia. Programa de Acción en el Contexto Escolar. SEP, 2011
- Caja de Herramientas Línea de trabajo Vida Saludable. Escuelas de Tiempo Completo. SEP
- <http://activate.gob.mx/Documentos/Guia%20Laboral.pdf>