

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**DIF**  
Nacional

“Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa”.

“El DIF Nacional es el titular de los derechos de la obra, sin perjuicio de la responsabilidad que corresponda a cada uno de los que intervinieron en la elaboración de la misma”.

<http://sn.dif.gob.mx/transparencia/transparencia-focalizada/buen-trato/>

SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA  
2015

# DESARROLLO DE HABILIDADES DE BUEN TRATO EN LA FAMILIA

## Manual para las Familias Participantes



# Desarrollo de Habilidades de Buen Trato en la Familia

## Manual para Niñas y Niños de 6 a 11 años 11 meses

Acuerdo Familiar de Buen Trato



Presentación	2
La Familia Buen Rostro	3
Habilidad 1. Apego y Amor: Amando a mi familia y a mí mismo.	4
Habilidad 2. Identidad: Conociéndome	8
Habilidad 3. Reconocimiento: ¿Quién soy?, ¿Qué tengo?, ¿Dónde estoy? y ¿Qué puedo?	10
Habilidad 4. Comunicación Efectiva: Escuchar y ser escuchado.	13
Habilidad 5. Convivencia Pacífica: Con mi familia, amigos y vecinos.	15
Habilidad 6. Relaciones Interpersonales: Compartiendo mis sentimientos y emociones	17
Habilidad 7. Negociación: Dar y recibir	19
Habilidad 8. Actitud Prosocial: Ayudar a los demás.	21
Habilidad 9. Tolerancia: Aceptar las ideas y opiniones de los demás.	23
Habilidad 10. Sentido Ético: Respetar los valores y reglas sociales.	25
Habilidad 11. Sentido del Humor: Disfrutar la vida con una sonrisa.	27
Habilidad 12. Sentido de Vida: Saber lo que quiero ser de grande.	29





# Desarrollo de Habilidades de Buen Trato en la Familia: MANUAL PARA NIÑAS Y NIÑOS

## Acuerdo Familiar de Buen Trato

### Presentación

Seguramente te preguntas, ¿Qué quiere decir el Buen Trato?

El Buen Trato son las relaciones de amor, cariño y respeto que tienes contigo mismo y con los demás, para ser niñas y niños, más felices, creativos y con mayor posibilidad de llevarte mejor con tus padres, hermanos, abuelos, amigos y todas las personas con las que convives.

Este manual está hecho especialmente para ti, para niñas y niños como tú de 6 a 11 años de edad, en él conocerás a la familia Buen Rostro, que está protegida por la Nube de los Buenos Tratos. Esta Nube guarda 12 maneras para aprender a convivir de forma positiva, sana y alegre, a las cuales llamaremos las 12 habilidades de Buen Trato que tú conocerás y practicarás poco a poco con ayuda de la familia Buen Rostro, participando en los juegos y divirtiéndote mucho con todas las actividades.

Si tienes dudas pregunta a tu papá, mamá, hermanas, hermanos, abuela, abuelo a otro adulto, cuidador o a tu facilitador, pero sobre todo, participa activamente leyendo, observando, escuchando, y compartiendo lo que aprenderás en este manual.

¡Encontrarás muchas sorpresas y respuestas a preguntas que tal vez te has hecho!

Las habilidades que revisarás en este manual, te recordamos son aquellas que estás aprendiendo a trabajar con tu facilitador y con el grupo de niñas y niños en las sesiones del Taller interactivo al que asistes para aprender a desarrollar habilidades de buen trato con tu familia.

En el lugar donde tomas el taller, habrá un espacio especial llamado Rincón de los Buenos Tratos, ahí podrás pegar y compartir con tus compañeros las actividades que hagas en casa.

¡Entonces vamos a conocer a la familia Buen Rostro! ¡Iniciamos!

# Te presentamos a la... Familia Buen Rostro



Integrada por...

El señor Juan, es un hombre de piel morena, alto con bigote y de nariz grande, amable y paciente, es panadero, oficio que aprendió de su padre.

La señora Luz, es una mujer también de piel morena, ojos grandes, cabello largo, simpática y divertida, además de ser ama de casa, vende ropa los domingos en el mercado.

El señor Juan y la señora Luz han cuidado y visto crecer a sus 4 hijos Clara, Pepe, Sol y Toñito, y hace algunos meses al sobrino Iván quien está viviendo con la familia.

Clara de 15 años, es una joven delgada, cabello lacio como su mamá, le gusta usar pantalón de mezclilla y tiene facilidad para hacer amigas y amigos. Quiere ir a la universidad y ser una gran arquitecta.

Pepe tiene 9 años, es un niño ingenioso y divertido, se lleva bien con todos. Su sueño es ser ingeniero aunque por el momento lo que más disfruta es inventar juegos junto con su hermana Sol. Pepe fue adoptado por la familia Buen Rostro quienes lo aman, protegen y le han dado todo su cariño.

Sol es una niña de 7 años, tiene el pelo corto y los ojos grandes como su mamá, aunque es un poco tímida, le gusta ayudar a los demás, le encantan los animales y de grande quiere ser veterinaria. Lo que más disfruta, además de jugar con Pepe su hermano, es leer libros, especialmente los que tienen que ver con la fantasía.

Toñito tiene 3 años, es el más pequeño de la familia, es juguetón y le encanta que lo carguen y apapachen, sus juguetes preferidos son los carritos y le gusta que Pepe y Sol le cuenten cuentos.

Iván es un niño de 10 años, es de piel blanca, muy retraído, que está viviendo con la familia Buen Rostro porque sus papás migraron a Estados Unidos hace unos meses. El cambio de familia, casa y amigos provocó que en un principio fuera peleonero, agresivo y egoísta, sin embargo la convivencia diaria con sus tíos, primos, compañeros de la escuela y vecinos, le ha ayudado a sentirse tranquilo, seguro y querido, ahora se siente en familia y le gusta jugar y divertirse con sus nuevos amigos y amigas.

La familia Buen Rostro tiene su casa en la localidad llamada “La Cascada”, en la calle de Pacífico, número 12, junto a su casa viven los abuelos Luis y Ema, papás de la señora Luz.

Pepe, Sol e Iván asisten a la escuela primaria “República Mexicana” y con ellos sus vecinos de la localidad, por las tardes después de hacer sus tareas escolares y de colaborar en casa, sacan a pasear a su perro “orejas” al que cuidan, alimentan y con quien se divierten.

La panadería donde trabaja el señor Juan, se encuentra cerca del mercado y los domingos por la tarde la señora Luz después de trabajar va con sus hijos a comprar el pan favorito de cada uno y aprovechan para irse juntos a casa y cenar todos en familia.



# Habilidad 1. Apego y Amor: Amando a mi familia y a mí mismo

La señora. Luz, aprendió a cuidarse ella misma para después poder cuidar a los demás y eso es lo que hizo cuando se enteró que estaba embarazada, ella procuraba cuando podía comer frutas y verduras y vestir ropa cómoda; el señor Juan, la acompañaba por las tardes a caminar. Ambos esperaron con mucho amor y cariño a cada uno de sus hijos. La señora Luz, los arropaba, arrullaba y les daba de comer y el señor Juan los tranquilizaba cuando lloraban, los cargaba y jugaba cuidando que no se lastimaran. Esta es una forma que tienen los padres o quienes te cuidan de demostrar el amor y de que las niñas y niños se sientan seguros y protegidos de que tienen personas que los quieren.

Ahora, los señores Buen Rostro, les dicen a sus hijos que la relación de afecto y amor es muy importante para que sean felices.

## Ahora sabes que...

- ⊗ Cuando eras bebé, tu mamá o tu papá te cargaban y arrullaban. =APEGO
- ⊗ Tu mamá o tu papá te sostenían en su pecho para que escucharas latir su corazón y no lloraras. =APEGO
- ⊗ Tus padres te alimentaban y te arropaban para que durmieras mejor. =AMOR
- ⊗ Tus padres ven tu sonrisa y saben que todo lo que hacen por ti, vale la pena y son felices. =AMOR



## Sol dice que las muestras de amor y apego son importantes porque....

La hacen sentir muy feliz.

Se siente acompañada y segura.

Es más fuerte para enfrentar los problemas

Es más amistosa y confía en los demás.

**¿Y tú cómo te sientes cuando estás con tus padres o las personas que te dan su amor?**

### ¿Te fue difícil responder?...

¡No te preocupes sigue leyendo!  
Tal vez encuentres una respuesta.

Pepe es un niño muy querido siempre invita a toda la clase a jugar en el recreo o en algún lugar seguro cerca de su casa, desde pequeño ha sido amable. Él lo ha aprendido de sus padres, y se ha dado cuenta de que le ha sido más fácil hacer amigas y amigos, ellos también son conocidos por ser amables y sonreír cuando los saludan. A Pepe y Sol cuando juegan juntos les gusta inventar juegos cuando salen a jugar, el señor Juan y la señora Luz, casi siempre están atentos de que no se lastimen o se caigan.

Recuerda que la unión y el trato que se da en familia es algo que se llama apego y amor... quizás no lo habías sentido o tal vez no lo habías notado... ahora ya lo sabes.



### Pepe dice que pongas atención en...

Lo que sientes cuando tus papás o quienes te cuidan te tratan con cariño.

Aprender a disfrutar los momentos de convivencia y juegos que tienes con tus padres, amigos, hermanos, primos, tíos, abuelos y vecinos.

Escuchar y observar lo que sienten, piensan y dicen los demás sobre el amor y el apego.

Compartir con las niñas y niños tus juegos y juguetes, esto te ayudará a tener más amigos y amigas.

### Lo que otras niñas y niños opinan sobre el amor y el apego:

“CUANDO TÚ AMAS A ALGUIEN, SUS OJOS SUBEN Y BAJAN Y PEQUEÑAS ESTRELLITAS SALEN DE TI”

KARINA, 7 AÑOS

“AMOR ES CUANDO ALGUIEN TE INCOMODA, Y TÚ, AUNQUE ESTÁS MUY ENOJADO, NO GRITAS, PORQUE SABES QUE HIERES SUS SENTIMIENTOS”

PEDRO, 9 AÑOS

¿Has escuchado otras frases que digan las personas de qué es el amor? Escríbelas

Inventa una frase de qué es para ti el AMOR

La señora Luz te pide que como una forma de expresar el amor te cuides y cuides a los demás...

- ⊘ Amarte a ti mismo, comienza con asearte diariamente, dormir, comer y cuidar tu salud.
- ⊘ Aliméntate lo más sano posible; come los alimentos preparados por tu mamá, papá o personas que te cuidan y te quieren, sabrán más ricos y los disfrutarás mejor.
- ⊘ Amar y cuidar a las demás personas, las plantas y los animales.
- ⊘ Evitar “apodos” que lastimen, porque a las personas les gusta que los llames por su nombre.
- ⊘ Diles a tus padres o a los adultos lo bien que te sientes cuando te tratan con amor y respeto y si tienes la oportunidad intenta que te escuchen y pongan atención.
- ⊘ Escucha y atiende a tus padres, cuando te protegen para que no te lastimes.

¿Recuerdas que en el taller realizaste la actividad de “Las 5 cosas que te hacen feliz”.

¿Te hicieron falta algunas?...

Escríbelas aquí

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_



Es el momento de que escribas ¿Qué aprendiste el día de hoy sobre lo que es para ti el AMOR?



---

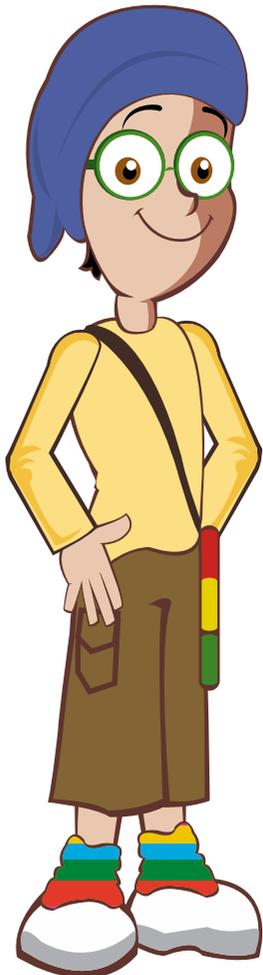
---

---

---

### El juego del día de hoy es.... .

Ayúdale a Pepe a inventar un juego de cómo decir ¡Cuánto amas a las personas con quien vives!, escríbelo en una hoja e invita a tu familia para que lo jueguen, si no pueden todos, hazlo con quien si quiera.



**Coloca en el Rincón de los Buenos tratos, la hoja del juego y compártelo con tus amigos y amigas que asisten al taller.**

# Habilidad 2. Identidad: Conociéndome

¿Recuerdas a Pepe y Sol.....? ¡¡¡Sí!!! Ellos, han ido formando su identidad, por que saben que son diferentes, él es un niño y ella una niña, tienen un nombre y apellidos saben cuándo y dónde nacieron, el domicilio de su casa y se sienten parte de su localidad. Si algún día tienen un problema, su familia estará con ellos para apoyarlos porque los aman.

Además la señora Luz y el señor Juan saben que aunque sus hijos Pepe y Sol son diferentes, Pepe es inquieto y con muchos amigos, Sol es más reservada y risueña, siempre observa a su alrededor y quiere que Pepe le cuente sus aventuras.

Los señores Buen Rostro tratan a los dos de la misma forma, los aman respetando sus diferencias porque saben que cada uno de ellos tiene una identidad, así como tú, que eres diferente, sientes, piensas y haces cosas únicas.

## “Conócete a ti mismo”

¡El día de hoy párate frente a un espejo y mírate! Mira tu cara, tus brazos, tus piernas, cada parte de tu cuerpo, cada movimiento.

Reflexiona en cómo piensas y sientes. Esto te hará conocerte más y verás que eres único porque no hay alguien igual a ti.

## El señor Juan quiere que sepas que...

Parte de tu identidad te la da el lugar donde naciste y vives. En México también existe la Identidad cultural, por ejemplo en tu comunidad seguramente celebran alguna fiesta tradicional a la que asistes con tu familia y disfrutan las ferias, comiendo dulces y probando comida de tu Estado.

Recuerda que puedes conocer más a toda tu familia, preguntándoles: ¿Qué les gusta? ¿Qué hacen? ¿Qué les gustaría hacer? y ¿Cuáles son sus sueños?



### Sabías que....

Tú nombre es especial e importante para tus padres, ¿No me crees?  
¡Pregúntales!

¡Sol hizo lo mismo y descubrió muchas cosas!

## Pepe te recomienda que...

- ❌ Te aprendas los nombres de tus compañeros de clase, amigas y amigos, vecinos, busca algo que los haga diferentes, así será más fácil.
- ❌ Nunca dejes de jugar con alguien por el lugar en donde vive, por como se viste o como se ve, todos somos diferentes y merecemos respeto.
- ❌ Conoce a alguien diferente todos los días, puedes ir a visitar otros salones de tu escuela.
- ❌ Participa en los bailables, festivales de tu escuela y actividades de tu comunidad.
- ❌ Si empiezas a leer más sobre tu Estado, podrás en tus tiempos libres visitar esos lugares con tu familia.

## ¿Por qué Identidad y Buen Trato?

Seguramente te estarás preguntando porque hablar de identidad... ¡es sencillo!, la identidad hace que formes un concepto de ti mismo, y esto hace que te des cuenta de cómo eres, cómo reaccionas, qué te gusta, así puedes expresarlo de manera sencilla a los demás, así el trato hacia ti y hacia los demás será mejor.

## El juego del día de hoy es....

El día de hoy pídeles a tus padres, hermanos, abuelos o las personas con las que vives que vean juntos fotografías de tu infancia o que te cuenten cómo eras de pequeña o pequeño, observa, escucha y si es necesario pregunta para que puedas reconocer cómo has cambiado y cómo eres diferente a los demás. Y si tus tíos, primos o abuelos viven contigo, también invítalos a participar en el juego.

En la siguiente sesión cuéntales a tus compañeros lo que descubriste de tu identidad y si lo deseas enséñales tus fotografías.



Para recordar las actividades del día de hoy...

Escribe las 5 cosas que más te gusten de ti:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



Si hay una palabra que no entiendas, preguntale a tu facilitador

# Habilidad 3. Reconocimiento: ¿Quién soy?, ¿Qué tengo?, ¿Dónde estoy? Y ¿Qué puedo?

## Y continuamos con la historia...

Pepe, la mayoría de las veces está preocupado porque los demás se sientan bien, él hace muchas cosas para divertirse con sus amigos y amigas como inventar juegos, escucharlos cuando están tristes o hacerlos reír. Algunas veces acompaña a Sol para cuidarla e incluso si un día nota que su mamá está preocupada corre a cortar una flor para regalársela y hacerla sentir bien y ayuda a su papá a barrer la panadería. Sin embargo, él siente que algo le falta, parece que nadie se da cuenta del gran esfuerzo que hace para que las personas se sientan felices, pero....

¿Qué le hace falta a Pepe?

**Lo que le hace falta a Pepe es un poco de Reconocimiento...  
pero y ¿qué es eso? ¿Quieres descubrirlo?**

## ¡Sigue leyendo!

El reconocimiento es el valor que le damos a una persona por cómo es, sus acciones, sentimientos y lo que hace por los demás. Y es precisamente lo que le hace falta a Pepe, pues a veces no nos damos cuenta, pero las personas necesitan que se les reconozca lo valiosos que son.

## Sol reconoce que...

- ❌ Sus papás procuran darle lo mejor e intentan escucharla, entenderla y darle atención.
- ❌ Sus amigos, amigas y hermano le comparten sus juguetes y la invitan a jugar.
- ❌ Algunos profesores inventan diferentes formas para enseñarte, cuando no entiendes algo.
- ❌ Es importante decir cuando se está alegre, molesto o triste.



## Pepe ha descubierto que...

Para reconocer a los demás, debemos empezar por reconocernos a nosotros mismos como personas importantes y valiosas.

Yo soy una niña o un niño valioso y único.

Yo tengo a mi lado a personas que merecen respeto.

Yo estoy comprometido con lo que digo y hago.

Yo puedo reconocer a los demás.

Yo soy parte de una familia que me acepta como soy.



## Recordando las actividades del taller

¿En dónde salvaste o fuiste salvado?

¿Cómo te sentiste? Repite el juego con tus amigas y amigos o hermana y hermanos.

## Certificado

### ¿Dónde encuentro el reconocimiento?

En diferentes lugares, en casa con la familia, en la comunidad con los vecinos, en la escuela con los profesores y amigos. Por ejemplo: los profesores para reconocer a sus alumnos, usan sellos de estrellas, puntos, un “bien hecho” o un “excelente”.

Esfuézate para ser mejor y los demás lo reconozcan y tú también reconócelos. Recuerda que todos somos únicos y necesitamos el apoyo de los demás.

El día de hoy completarás la siguiente lista, con algunas de las cosas que puedes reconocerles a los miembros de tu familia.

Por ejemplo:

Por ayudarme a hacer mis tareas...

(Si es tu hermano o hermana, quien siempre te ayuda a realizar tus tareas, pon su nombre)

Por hacerme la comida más rica....

---

Por jugar siempre conmigo....

---

Por explicarme las cosas que no entiendo...

---

Por ver conmigo televisión...

---

Por invitarme a jugar...

---

Por llevarme a la escuela...

---

Por llevarme a pasear...

---

Por darme los abrazos más tiernos...

---

Por escucharme cuando me siento triste...

---

Por hacerme reír...

---

Por escucharme...

---

Cuando termines, muéstrales tu lista a las personas que hayas reconocido para que lo vean, seguramente los harás sentir bien.

Recuerda que es importante que participes en todos los juegos, pues esto te ayudará a divertirte más la próxima sesión.

# Habilidad 4. Comunicación Efectiva: Escuchar y ser Escuchado



Sol pocas veces da su opinión, ella no entiende por qué los demás hablan y hablan, incluso con su amiga Irma quien pasa horas y horas hablando y no la dejan expresarse, eso la hace sentir mal, pues ella sabe que aunque es un poco tímida, le gusta que la escuchen y sepan de sus historias y aventuras que vive y sueña.

Como le sucedió un día que caminando hacia su salón de clases, encontró una tortuga, un poco débil y con sed, y le preguntó ¿Qué estás haciendo aquí? ¡Tengo que sacarte de este lugar!, sino quizás mueras, sin agua y sin comida. Sol no lo pensó dos veces, tomó a aquella tierna tortuga, salió de la escuela y la dejó cerca del lago, entonces, la tortuga sacó su cabeza y comenzó a beber agua y a comer hierba, miró a Sol y como si los animales hablaran, le dio las gracias.

Sol regreso corriendo a la escuela, tocó y pidió permiso para entrar a clase, sin embargo, el profesor Simón y sus compañeros, la miraron con atención cuando el profesor le preguntó ¿Dónde estabas? Te has perdido la mitad de la clase ¡Necesito una explicación! Sol que nunca llega tarde, no supo que responder, con todas las miradas de sus compañeros sobre ella y la mirada fija del profesor, recordó lo que algún día su mamá le había dicho “Siempre que tengas que decirme algo, hazlo, yo te pondré toda mi atención”, así Sol se armó de valor y relató cómo había salvado a aquella tortuga que ahora vivía tranquilamente en el lago, el profesor Simón, sonrió como nunca lo había hecho y sus compañeros aplaudieron sin parar, aquello que Sol había hecho ese día, había sido lo más amable que alguien había hecho para proteger a un animalito que necesitaba ayuda.

Así y desde ese momento Sol, aprendió que la comunicación efectiva es aquello que nos permite expresar y compartir lo que sentimos, pensamos y hacemos, ¡Inténtalo tú también! ahora Sol se siente más segura y cada día es menos difícil poder platicar con sus compañeros de clase y con su familia las aventuras que vive.



## Sol quiere compartir contigo que...

- ❌ Cuando eras bebé, también te comunicabas, sólo que no era con palabras, sino llorando, así tus padres sabían que tenías o que te hacía falta.
- ❌ Dibujar o escribir también es una forma de comunicar las ideas, los sentimientos y lo que nos gusta o disgusta.

## El Señor Juan te da una pista...

Pon atención cuando alguien te esté hablando, es importante porque así, cuando tú estés hablando o expresando alguna idea los demás también te darán la misma atención.

## Pepe te recomienda que...

- ❌ Le pidas a algún miembro de tu familia que te lea un cuento o platique una historia, intenta escuchar con atención y después decirles qué fue lo que entendiste.
- ❌ Leer varios libros, busca los que sean pequeños o los que tengan imágenes para que tú inventes tus propias historias y comparte lo aprendido con tus amigas y amigos.
- ❌ Digas lo que piensas y sientes si hay algo que te hace sentir triste o muy feliz.
- ❌ Dibujes o escribas en un papel cómo te gustaría que los adultos te traten.

Hay otras formas de decir lo que sientes como: escribir o dibujar, ¿Cuál prefieres?

## El juego del día de hoy es...

El día de hoy escribe un cuento con dibujos, de alguna aventura que hayas tenido, puedes usar los personajes que quieras, encuentra el momento para leerlo y compartirlo en familia, mostrando y explicando los dibujos.

En la siguiente sesión del taller, cuéntales tu cuento a tus compañeros.

## Recordando las actividades del taller...

Con el juego del “teléfono descompuesto”, busca una frase difícil y júgalo con toda tu familia, al final, explícales que fue lo que pasó y dales tu opinión.



## Para sentirte mejor...

- ❌ Usa las palabras, gestos, dibuja, escribe para decir lo que piensas y sientes.
- ❌ Escucha con atención lo que otros dicen.
- ❌ Si tienes dudas, pregunta.
- ❌ No te quedes callado ante una situación que te desagrada o te parezca rara.
- ❌ No digas palabras que puedan lastimar o hagan sentir mal a los demás.
- ❌ Pon atención a cómo se comunican otros niños, jóvenes, adultos, abuelos y hasta los animales y plantas.

Mis hermanos Sol y Pepe dicen:

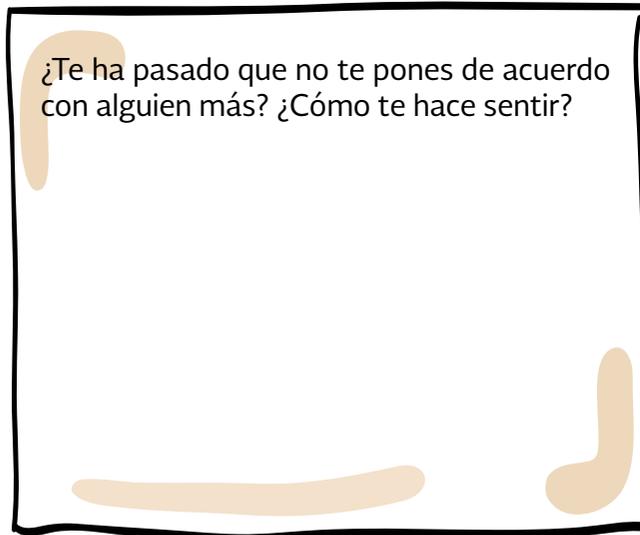
Los libros son tus amigos, leerlos te ayuda a conocer más palabras para comunicarte mejor. ¡Cúidalos!



# Habilidad 5. Convivencia Pacífica: Con mi familia, amigos y vecinos.

**Continuamos...**

Como cada fin de semana, la familia Buen Rostro, busca algún lugar para pasear y distraerse, sin embargo, el día de hoy no han podido ponerse de acuerdo, pues mientras Pepe quiere ir a jugar fútbol, Sol quiere ver el amanecer, el señor Juan quiere andar en bicicleta y la señora Luz quiere caminar por la localidad, y aunque han platicado y votado por cada actividad, no han decidido que hacer, están molestos, porque lo único que quieren es divertirse...



Molestarse y tener desacuerdos les pasa a todas las familias, pero en la familia Buen Rostro han ido aprendiendo que es necesario escuchar las opiniones de todos, porque saben que cada uno tienen ideas y pensamientos diferentes y eso no quiere decir que tengan que pelear o discutir, han descubierto que el respeto, la comunicación, la tolerancia y platicar son los mejores aliados para la convivencia familiar.

Ellos han decidido que saldrán temprano de casa, para que juntos vean el amanecer, después jugarán fútbol y caminarán en el parque, luego comerán sentados en el pasto y se regresarán en bicicleta, así cada uno hará lo que más les gusta en familia. Y es a lo que ellos llaman convivencia pacífica, es decir, respetar y vivir el día a día con los padres, hermanos, tíos y abuelos llegando a distintos acuerdos.

## La Familia Buen Rostro te sugiere que...

- ⊘ No peles o discutas con tus padres, hermanos, abuelos o las personas con quien vives intenta hablar tranquilamente para resolver los problemas o los malos entendidos.
- ⊘ Haz equipo con otras niñas y niños respetando las reglas que se acuerden.
- ⊘ Respeta y acepta cómo piensan y sienten las personas diferentes a ti.



## Recordando...

En los juegos del taller, te mostraron cómo es la convivencia pacífica, de acuerdo a esto, ¿Cómo le harías para meter a un perro y a un gato juntos en una jaula? Háblalo con tu familia y escribe o dibuja tu respuesta.

## Sigue el ejemplo de Pepe...

- ⊘ Comparte tus logros y metas con tu familia.
- ⊘ En todo momento escucha a los demás cuando estén hablando.
- ⊘ Cuando llegues a un lugar de visita, saluda a todas las personas.
- ⊘ Participa en las actividades de cuidado e higiene de la casa.
- ⊘ En lugar de discutir... Habla y escucha.



## El juego del día de hoy es...

El día de hoy inventa un juego de mesa, como el memorama o la lotería, pero éste será un juego inventado por ti y para toda tu familia; puedes preguntar las opiniones de los demás, es decir, ¿Qué quieren jugar?, ¿qué les gustaría hacer?, tú vas a poner todas las reglas para jugar con toda la familia, ya que tengas el juego ¡A divertirse!

Cuéntales a todos tus compañeros cómo te fue en el juego que inventaste, compártelos para tener muchos juegos nuevos para divertirse.

# Habilidad 6. Relaciones Interpersonales: Compartiendo mis sentimientos y emociones

La señora Luz y el señor Juan, siempre les dicen a Pepe y a Sol, que les gusta escuchar sus intereses, qué piensan, sienten y hacen, además de querer conocer a sus profesores, a sus amigas y amigos, pues así pueden compartir muchas cosas más. Y hasta planear con los papás de sus amigos, juegos nuevos y conocerlos a todos. Pues recordemos que las relaciones interpersonales son compartir emociones, sentimientos, éxitos, amor y muchas actividades con las personas que nos rodean y son importantes para nosotros.

Escribe el nombre de las personas a quienes tienes la confianza de decirles cómo te sientes:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-



Sol te sugiere que...

- En lugar de poner apodosos que lastimen... Busca cualidades de las personas.
- En lugar de jugar siempre lo mismo... Crea juegos nuevos.
- En lugar de enojarte... Di tus puntos de vista.
- Busques hacer nuevos amigos y amigas.
- Ayudes a tus hermanas y hermanos en las tareas escolares.
- Ayudes a tu profesor a guardar los materiales que utilizaron en clase.



Haz un dibujo de las personas que forman parte de tu familia, escribe sus nombres y dales estrellas, de acuerdo a cómo te llevas con ellos.

- 🌀 5 estrellas: si te llevas muy bien con él o ella.
- 🌀 3 estrellas si te llevas a veces bien o a veces mal.
- 🌀 1 estrella, si no te llevas bien con esa persona, pero pueden mejorarlo.

\*Después muestra tu dibujo a la familia y explícales el por qué de las estrellas.

Pepe por ejemplo, hace amigos en los lugares a los que va, invita a jugar a niñas y niños por igual, se divierte tanto, que puede pasar horas y horas riendo y compartiendo con los demás, y si algo no le gusta o le molesta, trata de conocer las razones del otro y darles la oportunidad a cada uno de proponer un juego nuevo. Con sus profesores, pasa lo mismo, él sabe que ellos se esfuerzan por enseñarle muchas cosas, así que hace las tareas y estudia mucho. Los amigos, vecinos, profesores, también son parte de tus relaciones interpersonales, conócelas, escúchalas y comparte con ellos tus aventuras.

**La Señora Luz te recuerda las habilidades anteriores.**

- 🌀 Amor y Apego: Amando a mi familia y a mí mismo.
- 🌀 Identidad: Conociéndome a mí mismo.
- 🌀 Reconocimiento: ¿Quién soy?, ¿qué tengo?, ¿dónde estoy? y ¿qué puedo?.
- 🌀 Comunicación Efectiva: Escuchar y ser Escuchado.
- 🌀 Convivencia Pacífica: Con mi familia y amigos.

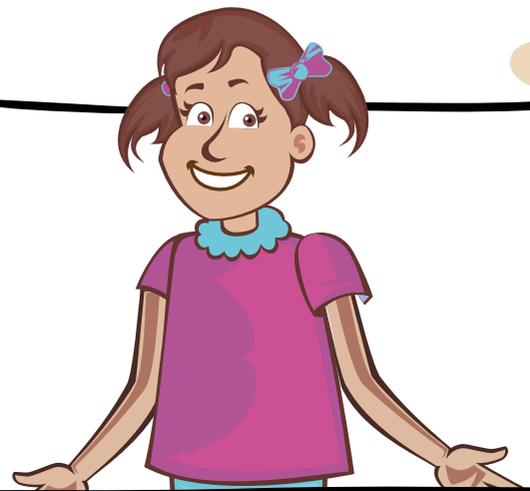
Recuerda faltan algunas más, sigamos adelante...

**El juego del día de hoy es...**

Escribe o dibuja la forma en que conociste a tu mejor amiga o amigo, puedes mostrársela a él o ella al terminar.

**¿Recuerdas cómo sonaba la orquesta que hiciste con tus compañeros?**

**Inténtalo en casa, forma una orquesta con tus padres, hermanos, primos, tíos y abuelos veamos qué tal suena, ahora tú serás el director.**



**Debemos recordar que un amigo es aquél que ríe contigo, te escucha y te entiende sin pedirte nada a cambio.**

Comparte con tu amigo o amiga tu dibujo, le harás pasar un rato agradable, recuerden el momento juntos.

# Habilidad 7. Negociación: Dar y Recibir

Pepe y Sol no tienen muchos juguetes, siempre han preferido inventar juegos, pero a veces les resulta difícil decidir qué quieren jugar. En ocasiones Sol quiere jugar con la cuerda y Pepe con la pelota, ponerse de acuerdo y negociar no siempre resulta, en algunas ocasiones no llegan a ningún acuerdo, si algún día quieren jugar solos o con sus amigas y amigos, ambos respetan el tiempo de cada uno.

Esto lo aprendieron de sus padres, ellos a veces tienen desacuerdos, pero esto no quiere decir que no se quieran, es sólo que existen formas distintas de pensar, por ejemplo, que si la señora Luz quiere pintar la cocina de amarillo y el señor Juan de azul, que si su almohada es más cómoda o el mantel no le gusta, cada uno piensa, quiere y hace cosas distintas, así, en la familia Buen Rostro buscan formas de ponerse de acuerdo respetando las ideas y los sentimientos, a eso le llamamos negociación.

¿Cómo te sientes cuando hay desacuerdos en tu familia?

---

---

¿Cómo le hace tu familia para llegar a acuerdos?

---

---

El señor Juan, te recuerda que...

- ❌ Tu salud y tu seguridad no son negociables.
- ❌ Llegar a acuerdos con tus hermanas y hermanos, por ejemplo: quién barre o lava los trastes.
- ❌ Respetar los acuerdos a los cuales llegues con tus padres, tutores o cuidadores, hermanas, hermanas o abuelos.
- ❌ Si alguien no respeta el acuerdo, es válido decirlo, pero no hacer lo mismo.



## Sol te da pistas... ¿Cuándo negociar?

- ⊘ Cuando tus hermanas o hermanos te pidan tus juguetes y tú estés jugando con ellos.
- ⊘ Cuando quieras salir a jugar.
- ⊘ Cuando te quieras dormir un poco más tarde.



De acuerdo a todo lo que has aprendido, subraya las frases con las que estés de acuerdo a lo que te dicen.

### Cuando yo me siento feliz....

- a) Se lo digo a los demás, con un abrazo, una sonrisa o digo “estoy feliz”.
- b) No se lo digo a nadie.

### Cuando quiero que mi hermana o hermano me preste su juego favorito yo...

- a) Lo tomo sin decirle nada a nadie.
- b) Se lo pido prestado durante un tiempo, lo cuido y se lo regreso.

### Cuando mi mamá o papá me piden algo yo...

- a) Lo hago con gusto, todos en la familia nos ayudamos.
- b) No lo hago, y le digo que se lo pida a alguien más.

### Cuando quiero un dulce yo...

- a) Les digo a mis padres lo mucho que me gustó, pero si ellos dicen que tengo que sacar 10 en mis tareas, yo me esfuerzo y lo hago.
- b) Si no me lo compran, me molesto y les grito.

## Recuerdas las actividades del taller...

En cada una, tenías que llegar a acuerdos con tus compañeros:

¿Fue difícil? ¿Por qué?

---

---

## El juego del día de hoy es...

El día de hoy pide a tus padres, hermanos, tíos, abuelos, que durante la semana hagan un esfuerzo para decir cuando sientan que algo no les gusta o estén en desacuerdo, así juntos puedan llegar a un acuerdo que beneficie a todos.

Comparte con tus compañeros, la forma en que llegas a acuerdos con tu familia.

# Habilidad 8. Actitud Prosocial: Ayudar a los demás

En la escuela que se llama “Aprendo Jugando”, en donde asisten la mayoría de las niñas y niños de la localidad “La Cascada”, como en todas las escuelas hay niñas y niños grandes, pequeños, altos, chaparritos, pero todos a la hora del recreo se olvidan de las edades y de las pequeñas diferencias y salen a jugar al patio, excepto uno, él tiene una forma de ser... diferente, aunque Pepe, Sol y otros más, han tratado de ser sus amigos.

Iván critica a todos y hace cosas para molestar o lastimar a los demás, nunca ayuda a nadie en las tareas o los juegos y en cuanto alguien pregunta quién ha hecho o dicho algo, Iván salta rápidamente diciendo el nombre de algún compañero culpándolo por lo que él hace.

El día de hoy todos se han puesto de acuerdo para no hablarle, ni una sonrisa, ni un saludo y mucho menos ayudarlo a hacer la tarea.

Iván, ha empezado a notar el cambio, comenzó a aburrirse y a sentirse triste, porque no sólo no le hablaban, nadie quería estar con él y no sabía cómo hacer la tarea.

Entonces, Iván pensó en todas aquellas cosas que les había hecho a sus compañeros, paso días y noches pensando qué hacer para arreglarlo y de pronto se le ocurrió hacer algo para ayudarlos a todos, carteles con las tablas de multiplicar, con cuentos, cuidarlos en el recreo, regar las plantas y muchas otras cosas, todos de pronto se dieron cuenta del cambio de Iván; por supuesto enseguida convocaron a una reunión, todos hablaron, uno por uno, recordando que la opinión de todos es importante, entonces decidieron aceptarlo.

¿Aceptarías ayudar a los otros? ¿Te gustó el cambio de Iván? ¿Tu hubieras aceptado su disculpa?  
¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

Desde aquel día Iván les cuenta su historia a las niñas y niños, para que recuerden que ser prosocial es ayudar a los demás sin pedir nada a cambio y hacer sentir bien a los demás.

Escribe ¿Qué cosas haces para ayudar a tu familia y a tu comunidad?

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_
- 5.- \_\_\_\_\_
- 6.- \_\_\_\_\_
- 7.- \_\_\_\_\_
- 8.- \_\_\_\_\_
- 9.- \_\_\_\_\_
- 10.- \_\_\_\_\_

**Pepe te da algunas pistas...**

- ⊘ Pon la basura en su lugar.
- ⊘ Enséñale a las niñas y niños más pequeños a cruzar la calle, abotonar la ropa, peinarse, lavarse las manos o los dientes.
- ⊘ Visita una casa hogar para ancianos, niñas y niños, seguramente les harás pasar un rato agradable.
- ⊘ Enséñale a un niño más pequeño o a un adulto a leer.

**El juego del día de hoy es...**

Si eres bueno en matemáticas, español, historia, o alguna otra materia o tocando la flauta, la guitarra o alguna actividad extra, planea enseñarles a tus amigas, amigos y compañeros.

**¿Recuerdas las actividades del taller?**

Todos quisiéramos tener una máquina que nos diera felicidad, pero recuerda si empezamos a ser creativos, amables y además practicamos el buen trato, podremos asegurar muchas sonrisas a nuestro paso.

Iván, dice...

- ⊘ No le grites a las personas, por más enojado que estés, cálmate, reflexiónalo y háblalo.
- ⊘ Si alguien de tu familia se enferma, cuídalo.
- ⊘ Si entendiste muy bien la clase del día y notas que alguien más no, explícale o ayúdalo a hacer la tarea.



**Cuéntales a tus compañeros, cómo te sentiste enseñándole a otros lo que tú sabes.**

# Habilidad 9. Tolerancia: Aceptar las ideas y opiniones de los demás

El señor Juan, es un hombre muy amable y respetuoso, a su panadería llegan clientes diferentes, algunos quieren pan azucarado, unos con figuras de estrellas o nubes, con sabor a chocolate o fresa y otros algo más sencillo pero rico; por eso él siempre trata de complacerlos, porque está convencido de que a cada uno les gusta un pan distinto y hay que respetar sus costumbres y es por eso que las personas lo consideran un hombre muy tolerante y él dice que la tolerancia es escuchar, entender y aceptar las ideas, pensamientos y acciones de los demás.

¿Cómo te sientes, cuando te das cuenta que las personas te aceptan y toleran aún cuando piensas y sientes diferente a ellos?

---

---

**El señor Juan, te quiere decir que...**

- ☒ Parte del buen trato, es entender, escuchar y aceptar a las demás personas.
- ☒ Existen opiniones e ideas diferentes como personas en el mundo.
- ☒ Aún cuando te gusten o no las plantas o los animales, debemos respetarlos y cuidarlos.

¿Por qué es importante aceptar las ideas de los demás aunque no estés de acuerdo?

---

---

---

**La tolerancia nos permite aprender a...**

- ☒ Ser pacientes y calmados.
- ☒ Conocer a las personas antes de opinar sobre ellas.
- ☒ Hacer el bien sin pensar que me cae bien o mal.
- ☒ Vivir juntos y en sana convivencia.



**¿Qué tiene que ver la Tolerancia con el Buen Trato?**

La tolerancia es una decisión personal para entender y aceptar a los demás, lo que nos ayuda a compartir y poder disfrutar de la vida. Es parte importante del buen trato porque permite una convivencia más sana, llena de respeto y acuerdos en la familia, la escuela y la comunidad.

En el cuento de la sesión de hoy... El Patito Feo, él era claramente diferente a sus hermanos y tuvo que irse, pero ¿Tu crees que las niñas y los niños diferentes a ti tienen que separarse de la convivencia con las personas?

---

---

---

---

### Sol siempre dice...

- ⊘ No molestes a tus compañeros por su apariencia física o por como visten.
- ⊘ Respeta y escucha a tus compañeros cuando den su opinión en clase.
- ⊘ Si ves alguna pelea, no hagas lo mismo.
- ⊘ Respeta el turno de juego de los demás.
- ⊘ Sé solidario y ayuda a un compañero cuando no entiende la explicación que dio un profesor.

Pon atención a las acciones de los demás, observa sus reacciones y escúchalos, recuerda usar la tolerancia en la convivencia y buen trato a las personas de tu comunidad.



### El juego del día de hoy es....

Recuerdas alguna historia que hayas vivido en tu salón de clases donde los compañeros no fueron tolerantes con otros, escríbela y si quieres ilústralo con un dibujo. Si tienes dudas de lo que entendiste, pídele ayuda a tu mamá, papá o a otro adulto de tu confianza para que te lo explique.



Comparte con tus compañeros tu historia y pídeles que ellos también compartan la suya, se divertirán juntos

# Habilidad 10. Sentido Ético: Respetar los valores y reglas sociales

Cuando Pepe juega con sus amigos y amigas rayuela, las reglas son claras, una de ellas es no traspasar la raya. Sol a veces, tiene dudas y entonces le pregunta a Pepe...

Sol: ¿Se puede traspasar la raya?

Pepe: ¡No, no se puede pasar!

Sol: Pero, ¿Por qué?

Pepe: Porque es la regla

Sol: ¿Las reglas en un juego se pueden cambiar?

Pepe: ¡Nooo, no se puede!

Sol: Y ¿Por qué no se puede, quién puso esa regla?

Pepe: La pusimos todos, nos sentimos bien y acordamos respetarlas.

Seguramente te ha pasado que en cualquier juego tienes que respetar las reglas, si no, simplemente tendrías que abandonar el juego, pero ahora sabes qué hacer y qué no hacer buscando el bienestar de otros; eso es parte de la formación de tu sentido ético.

**Sol, Pepe e Iván te dicen cómo hacerlo...**

☒ Comunícate contigo mismo y con los demás.

☒ Convive de manera pacífica y por el bien de tu comunidad.

☒ Participa en actividades de tu comunidad.

☒ Respetarte a ti mismo y a los demás.

☒ Ponte límites y hazle saber a los demás cuáles son tus valores y los de tu familia.

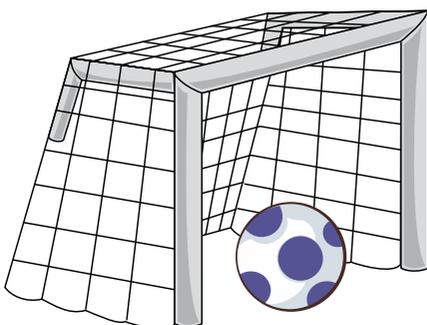
¿Recuerdas la actividad del día de hoy?

¿Te acuerdas del niño que hacía trampa en los juegos? ¿Tú has hecho trampa alguna vez?

---

---

---



## La señora Luz te dice cómo hacerlo...

- ⊘ Trabaja en equipo, conoce y respeta la opinión de los demás.
- ⊘ Respetar las reglas o normas del juego o la actividad que realicen.
- ⊘ No hagas trampa en los juegos.

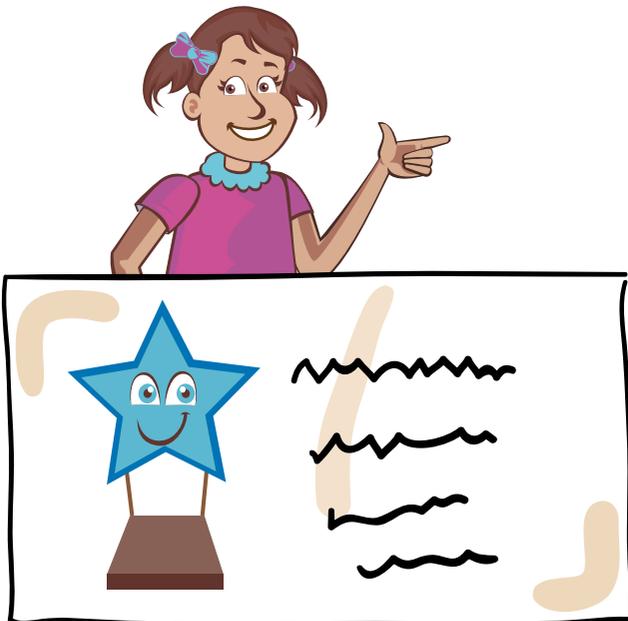
## ¿Qué tienen que ver las Reglas con el Buen Trato?

Porque gracias a las reglas las personas vamos formando valores, empezamos a ser responsables de nuestras acciones y colaboramos para el bienestar no solo de los demás sino de nosotros mismos.



## El juego del día de hoy es....

Divide una hoja en tres partes, en una parte escribe o dibuja cuáles son las reglas y valores de tu familia, en otra los de tu escuela y en otra las de tus amigas y amigos. Cuando termines identifica cuáles son reglas o valores iguales o diferentes. Muéstralo y explícaselos a tu familia, a tus amigos o a tus profesores.



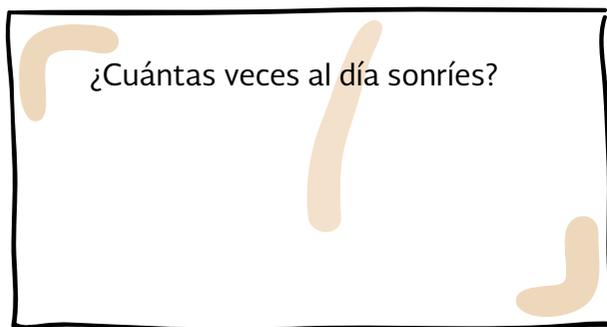
Comparte tu dibujo con tus compañeros, pídeles que te lo expliquen y tú explica el tuyo, si quieres, puedes pegarlo en el Rincón de los Buenos Tratos.

# Habilidad 11. Sentido del Humor: Disfrutar la vida con una sonrisa

La señora Luz, siempre hace cosas creativas, sonríe y se considera una mujer con sentido del humor, porque ella ve el lado amable y positivo de las situaciones difíciles y problemas que vive día a día en su familia.

Los vendedores del mercado, quieren que llegue la hora en la que la señora Luz va a comprar los alimentos para preparar la comida, ya que con esa manera de ser tan simpática, ocurrente y positiva, les pasa esas ganas de disfrutar la vida y no ver los problemas con tanta actitud negativa. Cuando platican con ella, siempre tiene una sonrisa y palabras que los hacen sentir bien y cada vez que ve a una persona preocupada, triste o enojada les recuerda que el sentido del humor ayuda a ver los problemas de manera diferente, a ser creativos y buscar formas de resolverlos.

Intenta sonreír y ser positivo, cuando tengas un problema o algo te preocupa...



¿Te pareció divertida la actividad del día de hoy?...

¡Sí! ¡Esa! En donde te ponías enfrente de un compañero, para parecer un espejo... recuerda que verse a sí mismo hace que te conozcas más.

Ahora, colócate ante el espejo, dedícate unas muecas bien chistosas...

¡Y riéte de ti mismo!

Escribe o comparte todo lo que te hace reír o sentirte de buen humor.

---

---

---

---

---

---



### La señora Luz te da algunas pistas...

- ⊘ Los niños y niñas se ríen por lo menos 200 veces al día y los adultos sólo 5... ¡dale el dato a tus papás para que rían juntos!
- ⊘ La risa provoca lo mismo que comerte un dulce...pero las sonrisas no provocan caries, ¡aprovecha!
- ⊘ La risa te hace sentir muy feliz... ¡inténtalo!
- ⊘ Reírte y encontrar el lado divertido de las cosas te hace sentirte alegre y feliz.

¿Tú crees que reírte, te ayude a resolver algunos problemas, por qué?

---

---

---

---

---



¡Tienes toda la razón! el Sentido del Humor, te hace resolver mejor algunos problemas, imagina que en lugar de enojarte con tus hermanos porque por accidente tiraron un vaso de agua sobre tu ropa, se ríen de la mojada y esto puede ser un gran motivo para jugar a mojarse.

Si vieras a la señora Luz preocupada, enojada o angustiada ¿Qué situación chistosa o simpática le platicarías que te ocurrió con tu familia para que se calme y sonría un rato?

---

---

Sol te da algunos datos interesantes...

- ⊘ Un niño o niña que ríe, es feliz, alegre y sano...Así que si no quieres enfermarte y dejar de salir a jugar ¡Ríe!
- ⊘ No esperes a que algo o alguien te de motivos para reír, ¡Tienes la risa por dentro!

### ¿Qué tiene que ver el Sentido del Humor con el Buen Trato?

Es importante que tomes en cuenta que el buen trato también implica reírte de ti mismo y de las situaciones, una sonrisa de las personas siempre es un premio para los demás, por eso no olvides sonreír cuando vayas por la calle, saludar con una sonrisa y hasta reírte de las cosas más vergonzosas que puedan pasarte o ¿tú que prefieres reír y aprender o enojarte y no hacer nada?

### El juego del día de hoy es....

Organiza el día del buen humor con toda tu familia, todos deben contar chistes y contar aquellas cosas chistosas o divertidas que les hayan sucedido, ¡No te quedes con las ganas de decir algo! Recuerda que es hora de reír.



Apréndete algunos chistes del día del buen humor y cuéntaselos a tus amigos.

# Habilidad 12. Sentido de Vida: Saber lo que quiero ser de grande

Los señores Buen Rostro, trabajan mucho para que Pepe y Sol logren realizar sus metas y sueños, les ayudan en las tareas, los escuchan, juegan, y los han dejado que aprendan, descubran, experimenten, creen y conozcan el mundo a su alrededor. Saben que cada uno de sus hijos, tienen sueños y metas diferentes, por ejemplo: Pepe dice que quiere ser ingeniero y Sol veterinaria, y recordemos que parte del sentido de vida, es tener un proyecto de vida personal... por ejemplo:

¿Qué quieres ser de grande?  
¿Qué tienes que hacer para lograrlo?

---

---

---

Esos sueños y metas que tienes ahora, son precisamente tu sentido de vida.

Pepe, te recomienda que para lograr todo aquello que deseas ser de grande...

## Aprendas...

- ❌ Leer y comprender lo que dicen los libros.
- ❌ Haz tus tareas.
- ❌ Pon atención en clase.
- ❌ Si tienes dudas, pregúntale a tus profesores.

## Conozcas

- ❌ Apréndete los nombres de tus compañeros de clase.
- ❌ Lee libros, te enseñaran muchas cosas.

## Crees

- ❌ Inventa juegos nuevos.
- ❌ Busca otras formas de sumar o restar.
- ❌ Haz las cosas que te gustan y te hacen feliz.

## Descubras

- ❌ Observa a los animales, seguramente notarás algo que no sabías.
- ❌ Aprende a hacer cosas nuevas como bailar o cantar.

## Experimentes

- ❌ Abraza y acaricia a tu familia.
- ❌ Toca las plantas y a los animales.



### Sol, te da algunas pistas...

Cuéntales a tus papás qué es lo que más te gusta y pídeles que hagan lo mismo, así se conocerán mejor.

Cuídate a ti mismo, si un juego es peligroso, mejor no lo hagas, espera a que seas más grande.

Corre, brinca, ríe y diviértete.

Huele las flores, verás que es agradable.

Planta un árbol y cuídalo para que crezca fuerte.



### Pepe te recuerda...

- ❌ Dile a tu familia cuánto los quieres.
- ❌ Eres único, diferente a los demás.
- ❌ Eres igual de importante que todos los demás.
- ❌ Habla de lo que sientes y piensas, hay muchos interesados en escucharte.
- ❌ Que hay ideas diferentes, pero juntos podemos crear muchas cosas.
- ❌ Busca nuevos amigos.
- ❌ Llegar a acuerdos para sentirte bien.
- ❌ Ayuda a las demás personas.
- ❌ Hay ideas diferentes pero todas son importantes y hay que respetarlas.
- ❌ Respeta a los demás.
- ❌ Ríe, te hará sentir mejor.

### El juego del día de hoy es...

Toma una hoja, divídela en dos, de un lado dibuja lo que a tus padres les gustaría que fueras de grande y del otro, lo que a ti te gustaría ser.

Luego muéstrales tu dibujo y platica con ellos sobre él.

Comparte con tus compañeros lo que dibujaste, pídeles que te digan ellos que quieren ser de grandes.

Toma una hoja y dibuja el contorno de tu mano aquí y escribe en cada dedo, lo que has aprendido de buen trato.

¡Felicidades! ahora tu Familia también tiene la Nube de los Buenos Tratos...

Escribe sus nombres aquí:

---

---

---

---

---

---



Y recuerda que estas 12 maneras de buenos tratos puedes aplicarlas todos los días con tu familia, en la escuela, comunidad, con las plantas, los animales y con el planeta. Compártelas con tus amigas, amigos, tías, tíos, primas, primos, abuelos, profesores, vecinos y otras personas importantes para ti.

Así todos estarán protegidos por la nube de buenos tratos y tendrán una convivencia más sana y feliz.



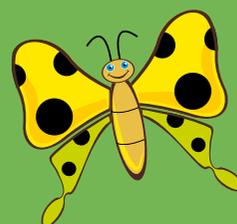
# Desarrollo de Habilidades de Buen Trato en la Familia

## Manual para las y los Adolescentes

Acuerdo Familiar de Buen Trato



Presentación	34
Habilidad 1. Apego y Amor: Amar y Amarse	35
Habilidad 2. Identidad: Afecto y aprecio a si mismo	38
Habilidad 3. Reconocimiento: Creer en lo que soy, tengo y puedo	41
Habilidad 4. Comunicación Efectiva: Escuchar y ser Escuchado	44
Habilidad 5. Convivencia Pacífica: Con tranquilidad y en paz	47
Habilidad 6. Relaciones Interpersonales: Hacer amigas y amigos	49
Habilidad 7. Negociación: Hacer acuerdos y pactar	52
Habilidad 8. Actitud Prosocial: Ayudar a otros	55
Habilidad 9. Tolerancia: Aceptar y respetar las diferencias	57
Habilidad 10. Sentido Ético: Respetar los valores y normas sociales	60
Habilidad 11. Sentido del Humor: Disfrutar la Vida	63
Habilidad 12. Sentido de Vida: Lograr lo que quiero en la vida	65



## Desarrollo de Habilidades de Buen Trato en la Familia;

Manual para las y los Adolescentes

### Acuerdo Familiar de Buen Trato

#### Presentación

¿Sabías que? la palabra Adolescencia quiere decir “crecer”, lo cual representa una transición interesante, no sólo en aspectos físicos sino también en lo emocional y social, es una etapa en donde hay retos y obstáculos significativos, pero sobre todo, en donde estás en busca de una identidad, independencia y autonomía.

Es la etapa en la que buscas conocer, aprender, crear, disfrutar, divertirte y en definitiva te das cuenta de lo que te gusta y amas como: tu familia, amigas, amigos, vecinos y otras personas importantes para ti, además buscas y encuentras diferentes formas de protegerte y protegerlos, de ser responsable, de fomentar valores, de sentirte feliz y estar bien.

También a la par de las diversas situaciones y retos que te encuentres en la vida, encontrarás en ti fortalezas que te ayudarán a tomar decisiones importantes para ti y las personas que quieres, basadas en reconocer y compartir con otros tus necesidades, intereses, ideas y gustos; lo que te hace ser una persona única e irrepetible.

Así, el Buen Trato se lleva a cabo todos los días y se define como la convivencia positiva y constructiva a partir de los vínculos afectivos que se comparten con la familia, amigos, maestros, vecinos y otras personas que son importantes y significativas; pero también se refiere a los cuidados que tienes contigo mismo, con los demás e incluso con el medio ambiente y tu comunidad. Al aplicar los buenos tratos en tu vida eres parte de una transformación social y cultural a partir de las relaciones positivas, promoviendo un sentimiento mutuo de reconocimiento, valoración y respeto que provoca satisfacción, seguridad y bienestar.

Por ello, te hacemos una invitación para que participes de manera activa, usando este manual como una guía de aprendizaje que contiene 12 habilidades de Buen Trato que tú conocerás y practicarás poco a poco con la ayuda de tu facilitador, familia y amigos, en donde seguramente encontrarás respuestas a preguntas que te has hecho o que te darán pistas para encontrar tus propias respuestas, además de varios “desafíos” como los que puedes encontrar en tu vida diaria, pensados sólo para ti.

La vida misma es un desafío y aquí encontrarás 12 maneras positivas que se suman a todo lo que ya sabes y que te apoyarán a construir una convivencia más sana, positiva y feliz, en la que cada persona que se involucra te ayuda contribuyendo a tu bienestar integral.

#### ¿ACEPTAS EL DESAFIO?

¡Dale vuelta a esta hoja y te sorprenderás de lo que encontrarás!

# Habilidad 1. Apego y Amor: Amar y Amarse

## Para reflexionar...

Hablamos del amor en el sentido de “Que nos importa el bienestar del otro”. Nada más y nada menos. El amor como el bienestar que invade cuerpo y alma y que se afianza cuando puedo ver al otro sin querer cambiarlo.

Más importante que la manera de ser del otro, importa el bienestar que siento a su lado y su bienestar al lado mío. El placer de estar con alguien que se ocupa de que uno esté bien, que percibe lo que necesitamos y disfruta al dárnoslo, eso hace al amor.

Fragmento “Amarse con los ojos cerrados” Jorge Bucay.

El amor es la emoción que te hace demostrar sentimientos positivos hacia las otras personas, con la aceptación incondicional del que se ama. En la familia el amor es la emoción básica que sustenta las relaciones entre padres e hijos, hermanos y pareja. El amor se recibe y se aprende a darlo a los demás.

La seguridad que se tiene para expresar ese amor, se desarrolla desde pequeños gracias a la confianza y la experiencia de apego que te ofrecieron padres, tutores o cuidadores a través de la protección para ser personas autónomas y seguras.



### Aprende a dar y recibir:

Una relación sana implica un “tomar y dar” recíproco en vez de consistir en cuanto puede obtener una persona de otra o cuanto puede dar una persona a la otra.

### Expresa sentimientos:

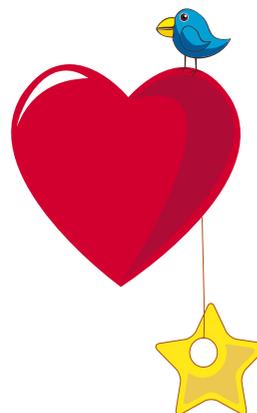
Una relación afectuosa y de apoyo permite expresar emociones y sentimientos como: alegría, felicidad, amor, amistad, comprensión, sorpresa, esperanza, ternura, tranquilidad, seguridad y deseo.

### Escucha y apoya:

Cuando las personas se aman, se apoyan mutuamente en diferentes situaciones por ejemplo cuando se sienten vulnerables o tienen miedo.

### Toma en cuenta que...

Para amar a los demás, es importante que empieces contigo mismo, a esto se le conoce como "Autoestima", que es el amor propio y sirve para tu desarrollo personal e indispensable para las buenas relaciones entre las personas.



### Desafío 1:

Busca un espejo y obsérvate, fíjate que ha cambiado en ti, reflexiona cómo te hace sentir. Di cuánto te amas y qué es lo que más te gusta de tu persona.

Recuerda que el amor y el apego...

- » Te ayuda a sentirte querido, valioso, importante, entendido, feliz, protegido y seguro.
- » Enriquece tu vida. Cuando la gente es más cercana emocionalmente a otra se muestra feliz, contenta y satisfecha.
- » La protección que te dan tus padres, hermanos, abuelos y personas que te rodean, se basa con mucha frecuencia en una aceptación completa que te fortalece y protege.
- » Hace que seas una o un adolescente seguro de ti mismo, gracias al apego, cercanía y vínculo afectivo que tuviste desde pequeño con tus padres, tutores o personas que te cuidaron.
- » Lo manifiestas con el deseo de vivir con autonomía, seguridad y el tomar decisiones en la relación con tus amigas y amigos.



### Toma en cuenta que...

En esta etapa eres más crítico con el mundo que te rodea, estás en busca de ideas y principios, de planes y proyectos que marquen un rumbo propio que te de pauta para tu futura vida adulta.

Es normal que los cambios que te ocurren, sean la manifestación de un cuerpo que madura, de una inteligencia a punto de consolidar su autonomía; de capacidades afectivas que surgen y buscan expresarse en relaciones nuevas y de una capacidad de participar en la sociedad activa y productivamente.

Lo importante es no dejar de amar a la niña o niño que se está convirtiendo en adolescente y que poco a poco se convertirá en adulto.

## Amor Adolescente

El primer enamoramiento, es uno de los sucesos más importantes de tu vida y llega en una edad llena de experiencias nuevas, en la que todo lo relacionado con los sentidos se magnifica. Te encuentras frente a un sentimiento único y particular. El deseo de estar con esa persona llega a ser tal, que puede ocasionarte algunos problemas o dificultades familiares, por ejemplo: los horarios, el tiempo libre, las reuniones familiares, pues es posible que quieras compartir más tiempo con tu pareja que con tu familia.

¿Te identificaste?

¡Pláticale a tu mamá, papá o algún familiar adulto al que le tengas confianza de lo que te está pasando, ellos trataran de entender y aceptar tu experiencia y tendrán algún consejo que darte!

### Esfuézate en...

- » Conocer y amarte a ti mismo, estás cambiando, eres único.
- » Demostrarles a tus padres, tutores, hermanas, hermanos y personas que te cuidan cuánto los quieres.
- » Preguntar a tus padres, tutores o profesores las dudas e inquietudes que tengas.
- » Conocer a los demás y respetar sus ideas.
- » Demostrar afecto a las personas sin importar las diferencias físicas o de opinión.
- » Escuchar a tus hermanas y hermanos ya que algunos de ellos, te ven como un ejemplo.

### Desafío 2:

Escríbete una carta, en donde te digas lo que tú quieras, por ejemplo: buenos deseos, sueños, anhelos, metas.

Consérvala y léela cuando quieras.



### ¿Recuerdas tu dibujo del árbol?

Ahora has uno, pero que represente lo que han vivido como familia, es decir, en las raíces escribe las cualidades positivas de cada integrante de la familia, en las ramas las cosas positivas que hacen y en los frutos los éxitos o triunfos que tienen o han tenido juntos.

Comparte con tus compañeros los desafíos que llevaste a cabo, en La ventana de Buen Trato, expresa tus dudas e inquietudes es un lugar hecho para ti.

### Y el último desafío del día es...

El día de hoy has un regalo para las personas que amas, debe ser algo creado por ti, por ejemplo: una carta, un poema, una reflexión, una figura de papel, algo con lo que les expreses cuánto los amas.

# Habilidad 2. Identidad: Afecto y aprecio a si mismo

Para Reflexionar...

Un día de estos, una voz familiar en el teléfono me dice: -Sal a la calle, que hay un regalo para ti. Entusiasmado, salgo y me encuentro con el regalo. Es un precioso carruaje estacionado justo frente a la puerta de mi casa. Es de madera, tiene herrajes de bronce y lámparas de cerámica blanca, todo muy fino, muy elegante. Abro la portezuela de la cabina y subo. Me siento y me doy cuenta que todo está diseñado exclusivamente para mí, está calculado el largo de las piernas, el ancho del asiento, la altura del techo... todo es muy cómodo.

Entonces miro por la ventana y veo “el paisaje”. Y me quedo un rato disfrutando de esa sensación. Al rato empiezo a aburrirme; lo que se ve por la ventana es siempre lo mismo. Me pregunto: “¿Cuánto tiempo uno puede ver las mismas cosas?” Y empiezo a convencerme de que el regalo que me hicieron no sirve para nada.

De pronto mi vecino me mira y me dice -¿No te das cuenta que a este carruaje le falta algo?... -Le faltan los caballos - me dice antes de que llegue a preguntarle.

Por eso veo siempre lo mismo -pienso-, por eso me parece aburrido. Entonces voy hasta el corralón de la estación y le ato dos caballos al carruaje. Me subo otra vez y desde adentro les grito: -¡¡Eaaaaa!! El paisaje se vuelve maravilloso, extraordinario, cambia permanentemente.

Empiezo a sentir cierta vibración en el carruaje, son los caballos que me conducen por caminos diferentes y desconocidos.

En ese momento veo a mi vecino que pasa por ahí cerca, en su auto. Me grita:-¡Te falta el cochero!, decido entonces contratar un cochero.

Me subo, me acomodo, asomo la cabeza y le indico al cochero a dónde ir. Él conduce, él controla la situación, él decide la velocidad adecuada y elige la mejor ruta.

“Hemos nacido, salido de nuestra casa y nos hemos encontrado con un regalo: nuestro cuerpo. Este carruaje no serviría para nada si no tuviera caballos; ellos son los deseos, las necesidades y los afectos.

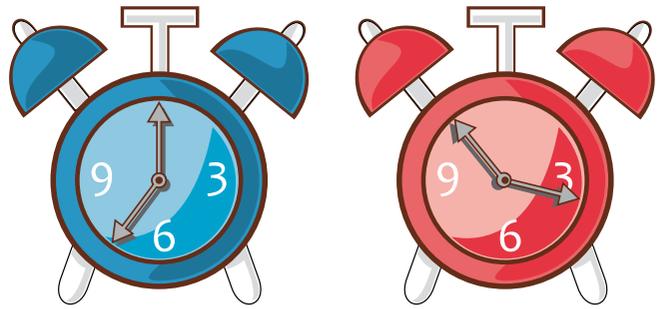
Todo va bien durante un tiempo, pero en algún momento empezamos a darnos cuenta que estos deseos nos llegaban por caminos un poco arriesgados y a veces peligrosos, aquí es donde aparece la figura del cochero: nuestra cabeza, nuestro intelecto, nuestra capacidad de pensar racionalmente.

El cochero sirve para Evaluar el camino, la ruta. Pero quienes realmente tiran del carruaje son tus caballos. No permitas que el cochero los descuide. Tienen que ser alimentados y protegidos, porque... ¿Qué harías sin los caballos? ¿Qué sería de ti si fueras solamente cuerpo y cerebro? Si no tuvieras ningún deseo, sería como la de esa gente que va por el mundo sin contacto con sus emociones, dejando que solamente su cerebro empuje el carruaje.

**Fragmento “La Alegoría del Carruaje” Jorge Bucay.**

## El concepto de identidad abarca las preguntas

- ¿Quién soy?
- ¿Qué quiero?
- ¿A dónde quiero dirigirme?
- ¿Cómo veo al mundo por mí mismo?
- ¿Cómo me ven los demás?



Las y los adolescentes descubren que su cuerpo cambia con rapidez, algunos de estos cambios son:

En las mujeres, aparece la primera menstruación, su cuerpo crece precipitadamente, se redondean las caderas; crecen los senos y aparece con claridad la cintura.

En los hombres, la voz es más grave, los huesos de los brazos se alargan como si quisieran alcanzar el suelo; las facciones de la cara se enfatizan.

Y todo esto, es parte de tu personalidad, va reafirmando quién eres.

### Desafío 1:

Busca fotografías de cuando eras pequeño, observa y ve a quién te pareces. Si no tienes fotos, en una hoja describe cómo eres, de qué manera piensas y sientes y escribe a quién te pareces. Compártelo con tus padres y hermanos.

En esta etapa de la vida, a menudo piensas que tus padres, tutores o quienes te cuidan te cuestionan y regañan por todo, te sientes extraño, ajeno, diferente al resto de los miembros de la familia, quieres estar solo y ya no estás de acuerdo con aquellas reglas familiares que antes te parecían normales.

### ¿Te ha pasado?

Pide un poco de espacio a tus padres, para hablar, planificar y llegar a acuerdos, también plátalo con tus amigos o amigas, ellos seguramente estarán pasando por algo similar, lo importante es que lo ¡vivas y aprendas!

### Desafío 2:

Reflexiona sobre los propósitos o metas que te hayas planteado en los últimos años, piensa cuáles si has cumplido y busca metas más difíciles y los que no hayas cumplido, piensa cómo puedes hacerlo.



### Sabías que...

La búsqueda de tu identidad se reflejará en tu forma de vestir, de hablar, la cercanía con otras u otros adolescentes, en ideas y creencias acerca de la vida.

No te limites, busca, descubre, conoce, elige y pide orientación y apoyo a un adulto el cual tengas confianza y te sientas seguro.

## ¿Cómo ayuda el buen trato a mi identidad?

- » El buen trato, empieza por uno mismo, cuídate y quíérete.
- » Apoya a tus padres o tutores en las actividades que realizan, será más agradable hacerlo juntos.
- » Ayuda a tus hermanas o hermanos en las tareas que les sean difíciles, respetando que también ellos tienen su propia identidad.
- » Conoce a tus amigas y amigos, así podrás identificar cuando se sienten tristes o contentos, te necesitan o esperan que estés con ellos.
- » Busca involucrarte en actividades en las que te sientas parte de tu comunidad.



### Algunas pistas...

- » Dile a tu profesor qué temas te interesan y participa en equipos de reflexión y debate o en talleres que te abran la oportunidad de desarrollar tu inteligencia.
- » Toma en cuenta que con el reconocimiento de una identidad propia única e irrepetible una persona puede desarrollarse, crecer y madurar con mayor éxito.

¿Recuerdas la hoja en donde tus compañeros escribieron cómo te ven? ¿Cómo te sentiste con lo que escribieron? ¿Es verdad lo que escribieron?

---

---

---

---

Repite la actividad con tu familia.

Y el último desafío del día es...

Pídeles a tus hermanas y hermanos o amigas y amigos que te digan qué quieren ser de grandes, qué les gusta y qué no. Reflexiona sobre las cosas que antes tú también disfrutabas, de las que ahora te gustan y disfrutas date cuenta en qué has cambiado. Después con base en ello escribe o dibuja tus metas más próximas y coméntalo con tu familia.

No olvides llevar a cabo los desafíos, todos son importantes, así comprenderás y disfrutarás más de la siguiente sesión.

Si no sabes el significado de alguna palabra, búscala en el glosario, se encuentra al final de tu manual.

# Habilidad 3.

## Reconocimiento: Creer en lo que soy, tengo y puedo

Para reflexionar...

Un científico, que vivía preocupado con los problemas del mundo, estaba resuelto a encontrar los medios para aminorarlos. Pasaba días en su laboratorio en busca de respuestas para sus dudas.

Cierto día, su hijo de 6 años invadió su laboratorio decidido a ayudarlo a trabajar. El científico, nervioso por la interrupción, le pidió al niño que fuese a jugar a otro lado.

Viendo que era imposible sacarlo, el padre pensó en algo que pudiera entretenerlo. De repente se encontró con una revista, en donde había un mapa con el mundo, justo lo que precisaba. Con unas tijeras recortó el mapa en varios pedazos y junto con un rollo de cinta se lo entregó a su hijo diciendo:

**-“Como te gustan los rompecabezas, te voy a dar el mundo todo roto para que lo repares sin ayuda de nadie”.**

Entonces calculó que al pequeño le llevaría 10 días en componer el mapa, pero no fue así.

Pasadas algunas horas, escuchó la voz del niño que lo llamaba calmadamente.

**-“Papá, papá, conseguí terminarlo”. Al principio el padre no creyó en el niño, pensó que sería imposible que, a su edad haya conseguido componer un mapa que jamás había visto antes.**

Desconfiado, el científico levantó la vista de sus anotaciones con la certeza de que vería el trabajo digno de un niño.

Para su sorpresa, el mapa estaba completo. Todos los pedazos habían sido colocados en sus correspondientes lugares.

**-¿Cómo era posible? ¿Cómo el niño había sido capaz?**

**- Hijo, tú no sabías cómo era el mundo, ¿Cómo lo lograste?**

**- Papá, yo no sabía cómo era el mundo, pero cuando sacaste el mapa de la revista para recortarlo, vi que del otro lado estaba la figura de un hombre.**

Así que di vuelta a los recortes y comencé a recomponer al hombre, que sí sabía cómo era.

“Cuando conseguí arreglar al hombre, di vuelta a la hoja y vi que había arreglado al mundo”

**Gabriel García Márquez.**

El Reconocimiento positivo de las personas con quienes interactuamos nos permite saber lo valiosos que somos, es una necesidad fundamental que brinda la capacidad de participar y construir el derecho a ser escuchados y garantizar un proyecto de vida propio.

El reconocimiento comienza con uno mismo, repite estas frases todos los días...

### Desafío 1:

Busca tus cuadernos o libros que has usado en años anteriores, revísalos y recuerda como tus profesores han reconocido tu esfuerzo, si ya no tienes los cuadernos o libros, pídele a tus padres que te cuenten, seguramente llegarán a ti muchos recuerdos.

Yo soy una persona valiosa y única.

Yo estoy comprometido con las demás personas en el reconocimiento de sus acciones.

Yo tengo personas valiosas a mí alrededor que merecen reconocimiento.

Yo puedo reconocer las acciones positivas de los demás.

### Para reflexionar...

» Saberte reconocido te hace sentir más seguro y confiado.

» Recuerda que tus padres, tutores o quienes te cuidan, hacen muchas cosas para ti, reconócelos con una actitud positiva.

Seguramente alguna vez te sentiste fuera de lugar o desanimado, porque nadie reconoció el esfuerzo que has hecho, ¡No te preocupes!, tus padres, tutores, abuelos, hermanos y hermanas, al igual que tú, están trabajando para saber reconocer las acciones de los demás y hacerlos sentir bien.



### Ahora que sabes más acerca del reconocimiento...

¿Les das las gracias a las personas que te cuidan y protegen, por lo que hacen por ti?

¿Crees qué es importante?

---

---

---

Sonríe, abraza o besa a tus padres, tutores, abuelos, hermanas, hermanos, amigas y amigos, siempre y cuando ellos te lo permitan, eso también es una forma de reconocimiento y agradecimiento hacia los demás.

## Desafío 2:

Reconoce el esfuerzo que hacen tus profesores para enseñarte cosas nuevas y diles lo importante y grato que es para ti.

Si la vecina barre o te da los buenos días, también reconócelo y responde de la misma manera, si no es así, no te preocupes, cuando note tu disposición, querrá hacer lo mismo.

A tus amigas y amigos, cuídalos y ayúdalos en la escuela, te lo reconocerán y agradecerán.

### No olvides...

- » Hacer actividades con tu familia, como: desayunar, comer o cenar, les dará la oportunidad de platicar.
- » Esforzarte en todo lo que haces, en la escuela, en los deportes, en las relaciones con tus padres o tutores hermanas y hermanos, amigas y amigos, profesores y vecinos.
- » Date un tiempo para ti, cuídate.



### Una pista...

Las cosas más sencillas son precisamente las que hacen la diferencia, decir “te quiero”, “te extraño” o recordar fechas importantes como los cumpleaños, hacen sentir bien a las personas.

### Para recordar...

En el ejercicio en donde eras reconocido por tus acciones de acuerdo a la etiqueta que te colocaste, ¿Por qué elegiste este oficio o carrera?, ¿Cómo te sentiste al ser reconocido?

---

---

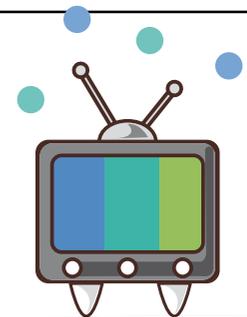
---

### El último desafío del día de hoy es...

Pídele a tu familia que participe en este último desafío. Dividan una hoja en cuatro, en cada cuadro de la hoja, escriban:

1. Lo que ustedes y otras personas saben de su familia.
2. Algo que pocas personas saben de ustedes.
3. Lo que cada uno reconoce de las otras personas.
4. Algo que otros familiares reconocen de ustedes.

Cada uno lea lo que los demás reconocen de cada uno.



Comparte con tus compañeros, cómo te has sentido al ser reconocido y reconocer a los demás.

# Habilidad 4: Comunicación Efectiva: Escuchar y ser Escuchado

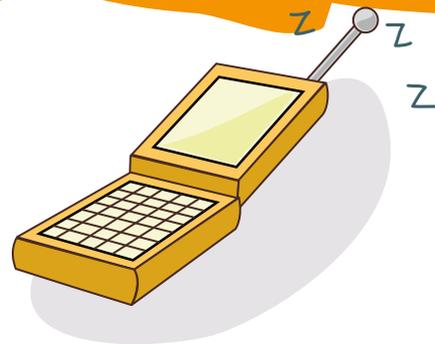
Para reflexionar...

Me estaba sintiendo muy solo en plena ciudad cuando de repente se me acercó un hombre:

-Tengo una gran necesidad de hablar con usted– me dijo. Me entusiasmé tanto con el encuentro, que comencé a hablar de todo lo que me parecía importante: de magia y de amor. Él lo escuchó todo en silencio, me dio las gracias, y se fue. En lugar de alegría, yo sentí entonces una soledad aún mayor que la de antes. Sólo más tarde me daría cuenta de que, llevado por el entusiasmo, no le había prestado la debida atención al deseo de aquel hombre: el de hablar conmigo. En realidad, todas mis palabras se perdieron en el aire, pues no era eso lo que él quería entonces de mí. Yo habría resultado mucho más útil si me hubiera parado a escuchar lo que él tenía que contarme.

Paulo Coelho.

La comunicación efectiva es la forma en la que transmitimos nuestro sentir, nuestras ideas, nuestros gustos, intereses y necesidades a nuestros padres o tutores, abuelos, hermanas y hermanos, amigas y amigos, vecinos y todas aquellas personas que nos cuidan. Para comunicarnos podemos usar palabras, gestos, la escritura, el dibujo, los símbolos, además de la capacidad de escuchar a los demás.



¿Hablar con nuestros padres, tutores o cuidadores?

En ocasiones pensamos que no nos entienden, nos regañan y castigan por tonterías, lo único que queremos es estar con los cuates, ellos no te critican ni te reprochan nada...

¿Te suena conocido?

Quizás la comunicación con tus padres, tutores o cuidadores no ande tan bien como antes, sin embargo, recuerda que la familia busca la forma de apoyarte, cuidarte, quererte y estar abiertos a escucharte y entenderte.

Para no olvidar...

Tu familia, es aquel lugar que te brinda protección y apoyo, es una especie de catapulta que te impulsa, con orgullo y confianza de aprender cosas nuevas.



## Desafío 1:

Si crees que hay alguna norma o regla en casa que necesite ajustes, busca un espacio para decírselo a tus padres, tutores o personas que te cuiden, prepara tus argumentos y juntos lleguen a un nuevo acuerdo. Si no es posible, no te desanimes... sigue intentando, llegará el momento en que te escucharán. Recuerda que ellos también están trabajando en su taller habilidades de buen trato.

### ¿Cómo empiezo?

- » Busca el momento y el lugar adecuado para comunicar algo que es importante para ti.
- » Da el primer paso para buscar la comunicación y respetar si la otra persona necesita un tiempo.
- » Escucha con atención lo que otros dicen, todos tenemos derecho a ser escuchados y tomados en cuenta.
- » Expresa lo que sientes, sin enojarte, recuerda que los otros no siempre están dispuestos a escucharte.
- » Nunca “ignores” a los demás, recuerda que es una forma de maltrato.
- » Nunca digas cosas cuando estas enojado, mejor espera un momento y después háblalo.
- » No grites, habla con calma. Los gritos no ayudan a que te escuchen
- » No te cierres a las nuevas ideas, pueden ser oportunidades para aprender.
- » Reconoce cuando te equivoques y pide una disculpa sincera.
- » Evita las burlas o los apodos.

### Me comunico para...

- » Decir cómo me siento.
- » Hablar de mis intereses.
- » Conocer y saber del otro.
- » Exponer y defender mis ideas.
- » Llegar a acuerdos.



### Una pista...

Si no quieres o te cuesta trabajo hablar, puedes escribir o dibujar, también son formas de comunicarte con los demás.

### Para reflexionar...

Una mujer y su hijo se encuentran en una cafetería. Tras escuchar el pedido de la madre, la camarera se dirige al niño: -¿Y tú, qué vas a querer? -Un perrito caliente. -De eso nada – salta la madre – Lo que él quiere es un filete con verduras. La camarera, ignorando el comentario, le pregunta al chico: -¿Lo quieres con mostaza o queso? -Con los dos – responde el chico. Y a continuación se vuelve hacia la madre, todo sorprendido: -¡Mamá! ¡ELLA CREE QUE SOY DE VERDAD!

**Anthony Mello.**

## Desafío 2:

Piensa en algo positivo que quisieras decirle a tus padres, hermanas y hermanos, amigas y amigos, ahora has un dibujo que comunique lo que sientes por ellos. Demuestra lo que sientes y quieres transmitirles, mostrándoles el dibujo.

### Recordemos...

En las actividades del día de hoy aprendiste diferentes formas de comunicarte, una de ellas fue en el ejercicio en donde no podías hablar y tenías que buscar otras formas de comunicarte, ahora imagínate que esto sea a largo plazo, ¿Cómo le harías para comunicarte en la escuela, en casa, con los amigos? ¿Te entenderían? ¿Sería sencillo?

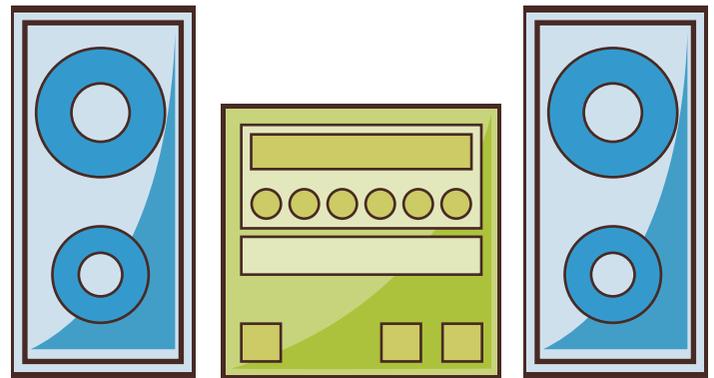
---

---

---

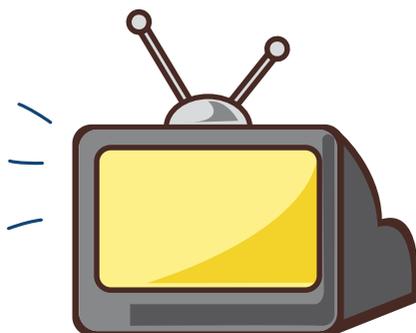
### No olvides...

- » Intenta hablar con tus hermanos de los intereses, gustos, problemas, tomando en cuenta su edad.
- » Platica y escucha las historias de los abuelos y adultos, te darás cuenta de que se aprenden experiencias de vida.
- » Dile a tu familia cuanto la quieres.



### Y el último desafío del día es...

De una película o programa de la televisión o de la letra de una canción pon atención a los mensajes que se dicen y analiza cuáles son los problemas más frecuentes que se comenten al comunicarse y haz la diferencia con la vida real.



Comparte tu hoja en la Ventana de los Buenos Tratos explícales a tus compañeros por qué incluyes a cada persona y pídeles que hagan lo mismo, los conocerás mejor.

# Habilidad 5: Convivencia Pacífica: Con tranquilidad y en paz

## Para reflexionar...

Imagina que no hay cielo  
Es fácil si tratas  
Ningún infierno debajo  
Y sobre nosotros, sólo el cielo.  
Imagina a toda la gente  
Viviendo por el día.

Imagina que no hay países  
No es difícil de hacer.  
Nada por lo que matar o morir  
Y tampoco religiones.  
Imagina a toda la gente  
Viviendo la vida en paz.

Puedes decir que soy un soñador  
Pero no soy el único  
Espero que un día te nos unas  
Y el mundo será como uno.

Imagina que no hay posesiones  
Me pregunto si puedes.  
Sin necesidad de avaricia o de hambre  
Sólo la hermandad del hombre.

Imagina a toda la gente  
Compartiendo el mundo.  
Puedes decir que soy un soñador  
Pero no soy el único  
Espero que un día te nos unas  
Y el mundo será como uno.

“Imagina” John Lennon

La convivencia pacífica, es la relación que mantenemos con nuestra familia, amigos, vecinos y comunidad, con respeto, unidad, aceptación y comunicación, tomando en cuenta que todos somos diferentes pero si sabemos escuchar al otro podemos entender su punto de vista.

## Recordemos que...

- » Las personas son diferentes, en ideas y pensamientos, el respeto es la base de la convivencia.
- » Los acuerdos permiten resolver cualquier conflicto.
- » No rechazar a los demás por su apariencia física o por como se viste, el respeto es fundamental en cualquier convivencia.
- » Escuchar atentamente al otro, hará más fácil entenderlo.



## Desafío 1:

Reflexiona y escribe las 5 cosas que más te gustan de la convivencia diaria con tu familia, pídele a ellos que también hagan su lista y si quieren invítalos a que cada uno la lea en voz alta, platiquen de la forma en que conviven, qué les gustaría hacer o escuchar y qué sugieren para cada día tener una mejor relación.

## ¿Cómo empiezo?

- » Empieza contigo mismo, escuchando, hablando, reflexionando y llegando a acuerdos. Así serás replicador del buen trato.
- » Tu familia es el pilar más fuerte de apoyo y seguridad en tu vida, no ignores lo que te dicen o hacen pues todo es hecho para ti y los demás.
- » Expresa cómo te sientes cuando tienes un problema, es más sencillo para los demás ayudarte a buscar una solución.
- » Participa en casa, apoyando, seguramente te sentirás mejor compartiendo y cuidando a la familia.
- » No olvides que la convivencia pacífica se da entre todos, pero si empiezas por ti será más sencillo que lo enseñes a los demás.

### Desafío 2:

Escucha tu música en la casa a un volumen que no interrumpa las actividades que están realizando los otros.

### No olvides...

- » Comparte actividades y juegos con tus hermanas o hermanos pequeños o más grandes.
- » Haz deporte en equipo y aprende a aceptar y respetar las reglas.
- » Compartir tus gustos y aficiones con los demás y aceptar aquello que sea diferente a lo que a ti te gusta.
- » Ser responsable de lo que haces y dices.
- » Estar atento a los sentimientos y reacciones de los demás para que no hagas o digas algo que los lastime.

### Y el último desafío es...

Invita a los miembros de tu familia que lo deseen, a realizar contigo una lista de los puntos más importante que deben considerar para una convivencia pacífica, hagan un acuerdo para llevarlos a cabo.

**Pon atención a las emociones y sentimientos de los demás, así puedes darte cuenta de cómo se sienten. El preguntar, ayudar o simplemente acompañarlos, los hará sentir bien tratados.**



**Un abrazo o un beso a cualquier hora del día, hace sentir bien a todos. Prácticalo y no te quedes con las ganas de decirles a los demás, cuánto los quieres.**

**Comparte tu lista con las compañeras y compañeros, pon atención a los acuerdos que llegaron ellos, si lo deseas agrega más puntos a tu lista.**

# Habilidad 6. Relaciones Interpersonales: Hacer amigas y amigos

Para Reflexionar...

¿Quién eres? —Dijo el principito—Eres muy lindo...

—Soy un zorro —dijo el zorro.

—Ven a jugar conmigo —le propuso el principito— ¡Estoy tan triste!...

—No puedo jugar contigo —dijo el zorro— No estoy domesticado.

—¿Qué significa domesticar?

—No eres de aquí - dijo el zorro al principito - ¿Qué buscas?.....

—Busco amigos - dijo el principito - ¿Qué significa “domesticar”?

—Es una cosa demasiado olvidada – dijo el zorro- Significa “crear lazos”.

— ¿Crear lazos?

—Sí - dijo el zorro-. Para mí no eres todavía más que un muchachito semejante a cien mil muchachitos. Y no te necesito. Y tú tampoco me necesitas. No soy para ti más que un zorro semejante a cien mil zorros. Pero, si me domesticas, tendremos necesidad el uno del otro. Serás para mí único en el mundo. Seré para ti único en el mundo.....—Bien lo quisiera —respondió el principito— pero no tengo mucho tiempo.

Tengo que encontrar amigos y conocer muchas cosas.

Sólo se conocen las cosas que se domestican —dijo el zorro—. Los hombres ya no tienen tiempo de conocer nada. Compran cosas hechas a los mercaderes. Pero como no existen mercaderes de amigos, los hombres ya no tienen amigos. Si quieres un amigo, ¡doméstícame!....

## Fragmento “El principito”, Antoine de Saint-Exupéry

La palabra amistad significa “pacto” es una relación para compartir de manera desinteresada, basada en la comprensión, la esperanza, el entendimiento y la aceptación del otro.

La amistad es una fortaleza con la que podemos contar para mejorar nuestra relación y vínculo con otras personas como con la familia. Como diría “el zorro” una amistad es crear lazos, es un gran apoyo que nos permite descubrir aspectos importantes de nosotros y con quien expresamos nuestras ideas, sueños, tristezas y alegrías, preocupaciones, logros y metas.

## Sabías que... una amiga o amigo

- » Hace que te sientas más seguro.
- » Respeta, escucha y ayuda, sin condiciones.
- » Te enseña a valorar las virtudes de los demás.
- » Da consejos y te habla con sinceridad.
- » Escucha y acompaña a pedir ayuda a un adulto.
- » Respeta y acepta cómo eres.
- » Confía en ti y tú en él.



### Desafío 1:

El día de hoy ánimo a ser tú el que empiece una plática, de lo que quieres, lo que te preocupa y lo que te gusta. Si tienes hermanas o hermanos o primos y primas ellos pueden ser grandes confidentes.

### ¡¡Ojo, es importante que estés atento!!

#### Cuentas con amigas o amigos cuando...

Te apoyan siempre en las buenas y en las malas.

Te sientes libre de expresar tus opiniones y sentimientos.

Te aceptan cómo eres.

No te juzgan.

No sólo habla de sus problemas también te escuchan y te preguntan ¿Cómo estás?

No te propondrían algo que te puede dañar.

#### No son tus amigas o amigos quienes...

Te hacen sentir incomodo.

Platican a los demás lo que les cuentas en confianza.

Se alegran por tus fracasos o te culpan por los de ellos.

No les interesa saber cómo te sientes o si tienes problemas.

Hacen lo posible por hablar mal de ti.

Te invitan a participar en actividades que ponen en peligro tu seguridad física, mental y emocional.

### Desafío 2:

Escríbele una carta a tu mejor amiga o amigo, diles lo que significa la amistad y lo que es tener a una persona como él o ella, cercana a ti, muéstrale lo que escribiste, pon atención en como reacciona, seguramente le harás pasar un rato agradable.

### No olvides que cada día...

- » Es una oportunidad para encontrar nuevos amigos y amigas.
- » Expresa lo que te gusta o disgusta de la relación de amistad.
- » Platica con los familiares de tus amigas o amigos, algunos padres o tutores están interesados en saber de ellas o ellos.
- » Diles de diferentes maneras cuánto los quieres.
- » Practica algún deporte, actividad cultural, educativa o recreativa con tus amigas y amigos.

### Para recordar...

En el taller, cada equipo representó lo que sería la familia ideal, ¿Qué opinas, tu familia es la ideal? ¿Qué le hace falta?

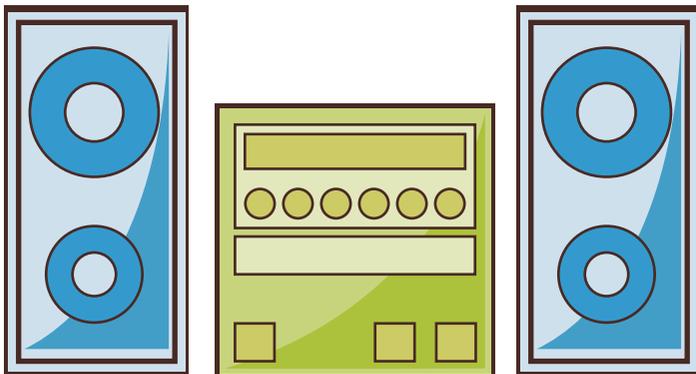
---

---

---

### Y el último desafío del día es...

Acércate a platicar con alguien a quien nunca antes le habías hablado, salúdala y habla de cualquier cosa, escribe cómo te sientes, qué aprendiste y reflexiona sobre lo importante de conocer a los demás.



Comparte con tus compañeros cómo te sentiste, en el último desafío.

# Habilidad 7. Negociación: Hacer acuerdos y pactar

## Para reflexionar...

El buen negociador debe tener la habilidad para comprender y encontrar el acuerdo más conveniente para ambos, manejando la relación interpersonal de forma propicia y adecuada. Los negociadores reconocen sus propias emociones y aprenden a manejarlas, al mismo tiempo que se motivan y son empáticos con la otra parte consiguen buenas relaciones.

Algunas habilidades a desarrollar para negociar:

Autoconocimiento  
Control del estrés  
Flexibilidad  
Motivación  
Iniciativa  
Responsabilidad  
Comprensión  
Liderazgo

No olvidemos que un buen negociador es aquel que disfruta del proceso negociando y siempre busca llegar al mejor acuerdo posible.

Martha Depaoli Romero

La negociación es la forma en la que llegamos a acuerdos, tomando en cuenta las ideas de los demás, es una habilidad fundamental para mejorar las relaciones con la familia, amigos, amigas, vecinos y profesores, siendo partícipes del buen trato consigo mismo y con los demás.

## ¿Cómo negociar con los padres, tutores o cuidadores?

- » Debes abrir espacios para la convivencia y la comunicación, de esta manera, será más fácil expresar lo que quieres y sientes, ambas partes obtienen beneficios.
- » Enlista todas las posibles soluciones o acuerdos a los que pueden llegar, ambas partes deben aportar su punto de vista y propuestas.
- » Una vez que se tengan todas las posibles soluciones, deben descartarse aquellas que no beneficien a las dos partes; Analicen, reflexionen y pongan atención el sentir de cada uno.
- » Debes valorar, qué solución o qué acuerdo es el más efectivo y sobre todo en el que ambas partes se sientan satisfechas.

Recuerda que algunas familias no han practicado la negociación; pero siempre hay una primera vez para intentarlo pon a trabajar tu capacidad de paciencia, tolerancia y comunicación.

Cuando el único objetivo de la negociación es obtener todos los beneficios posibles a costa de lo que los demás piensen y sientan, puede dañar a otras personas, por lo tanto, la negociación de esta forma no es una herramienta que fomente el buen trato.

### Desafío 1:

Acepta y respeta las reglas de salida y entrada de casa, tus padres o tutores te están cuidando.

En unos años más, quizás puedas negociar otros horarios, pero tu seguridad no es negociable.

### Sabías que...

- » La negociación es una habilidad que desarrollamos desde pequeños.
- » Muestra a tus hermanos o hermanas como negociar ¿Cómo? Acordando con ellos qué jugarán o estableciendo conjuntamente las reglas del juego.
- » La negociación no sólo se practica en casa o para pedir permisos, también es aplicable en la escuela, con tus profesores, compañeros y con las amigas y amigos.
- » Tus padres también están aprendiendo a negociar contigo, ¡Dales una oportunidad!



### Desafío 2:

Pide al profesor que haga debates sobre un tema que les interese a todos, así conocerás los puntos de vista de los demás y cómo llegar acuerdos que beneficien a ambas partes. Aprender a negociar es darte la oportunidad de ponerlo en práctica con otros.

¿Recuerdas... el problema de la llave del pozo? En donde tenías que buscar una forma de negociar con un empleado, ahora piensa que el empleado eres tú y que te pedirán que te quedes a arreglar la llave toda la noche ¿Qué harías? ¿Cómo llegarías a un acuerdo, lo aceptarías?

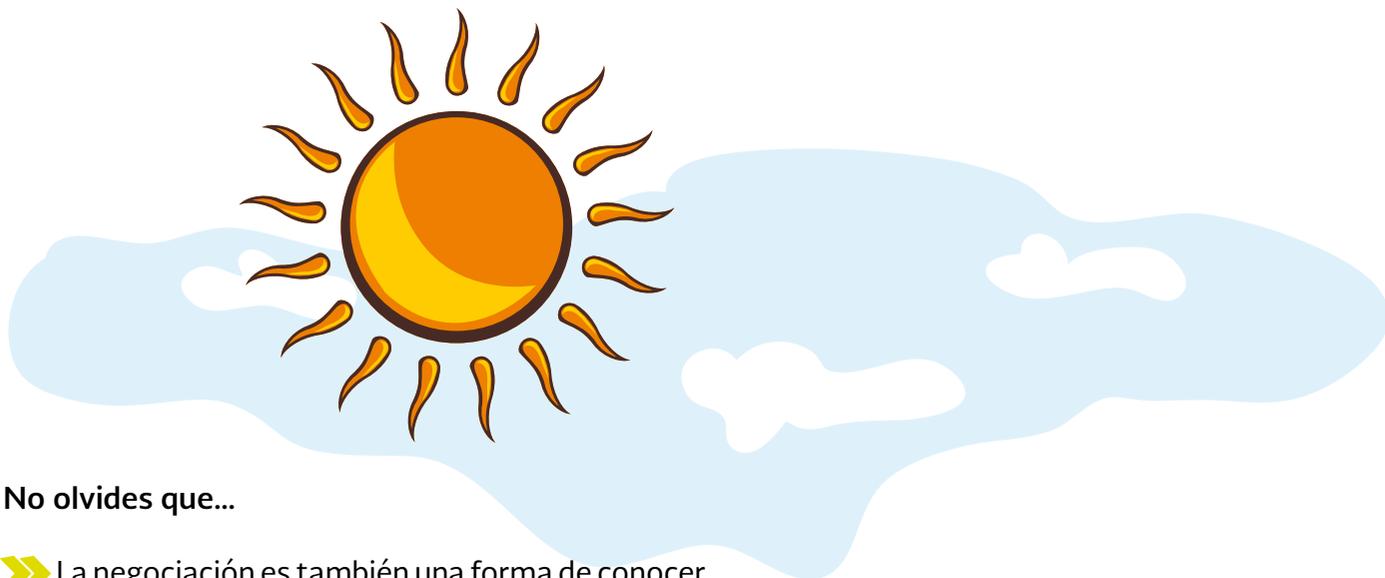
---

---

---

---

---



### No olvides que...

- » La negociación es también una forma de conocer a los demás, estar atento a las reacciones, emociones y sentimientos que manifiestan los demás.
- » Una vez que se ha llegado a un acuerdo, cúmplelo, de lo contrario perderás todo lo ganado.

### Y el último desafío del día es...

Llega a un acuerdo con tus padres, tutores, abuelos o cuidadores, acerca de las obligaciones en casa, puedes negociar qué días y qué actividad te toca hacer durante la semana.



Comparte con tus compañeros cómo te sentiste en el último desafío.

# Habilidad 8. Actitud Prosocial: Ayudar a otros

## Para reflexionar...

...Si les he contado de todos estos detalles sobre el asteroide B 612 y hasta les he confiado su número, es por consideración a las personas mayores. A los mayores les gustan las cifras. Cuando se les habla de un nuevo amigo, jamás preguntan sobre lo esencial del mismo. Nunca se les ocurre preguntar: ¿Qué tono tiene su voz? ¿Qué juegos prefiere? ¿Le gusta coleccionar mariposas? Pero en cambio preguntan: ¿Qué edad tiene? ¿Cuántos hermanos? ¿Cuánto pesa? ¿Cuánto gana su padre? Solamente con estos detalles creen conocerle. Si les decimos a las personas mayores: “He visto una casa preciosa de ladrillo rosa, con geranios en las ventanas y palomas en el tejado”, jamás llegarán a imaginarse cómo es esa casa. Es preciso decirles: “He visto una casa que vale cien mil pesos”. Entonces exclaman entusiasmados: “¡Oh, qué preciosa es!”

Fragmento “El principito” Antoine de Saint-Exupéry.

Las actitudes prosociales, son todas aquellas acciones encaminadas a beneficiar a los demás, en la búsqueda del bien común.

## Cosas sencillas...

- » Ayuda a barrer tu calle.
- » Saluda a tus vecinos cordialmente.
- » Pregunta a los demás ¿Cómo estás?

## Desafío 1:

Organiza con tus amigas y amigos alguna acción social como: visitar una casa de ancianos, limpiar la calle donde viven, hacer una jornada comunitaria, una convivencia familiar o de vecinos.

Parte del buen trato, es ayudar y apoyar de manera desinteresada a los demás, colaborar en actividades para mejorar la comunidad o localidad donde vives. No son necesarias las cosas materiales, a veces un abrazo o estar con los demás, dice más que mil palabras.



## Algunas pistas...

- » Interésate en acciones que beneficien a los demás, por ejemplo ayudar en caso de un desastre natural.
- » Acompáñalos al médico y cuida a tus padres, tutores, abuelos, hermanas, hermanos, amigos y amigas cuando estén enfermos.
- » Colabora con tu familia para mantener limpia, arreglada y segura tu casa.
- » Enséñale a tus hermanas, hermanos o vecinos, hábitos de higiene como a lavarse los dientes, abotonarse la camisa y lavarse las manos.
- » Interésate en conocer qué es lo que tu familia, escuela y comunidad necesitan, así será más fácil brindarles ayuda.
- » Ayuda a tu mamá con las bolsas del mercado.



## Desafío 2:

Si tienes abuelos o conoces a un vecino anciano que necesite de cuidados o compañía, es momento de hacer el bien. Ofrécele tu ayuda.

Seguramente tienes muchas actividades que hacer y quieras pasar tiempo con tus amigos y amigas, pero también date tiempo de cuidar a tus papás, tutores, abuelos, hermanos, primos, tíos esto los hará más unidos y comprometidos el uno con el otro.

### Para recordar...

Las actividades del día de hoy estuvieron enfocadas a fomentar las actitudes prosociales, recuerda que éstas benefician a todos.

¿Cómo te rescataron o rescataste a tus compañeros? ¿Cómo te sentiste al rescatar o ser rescatado?

---

---

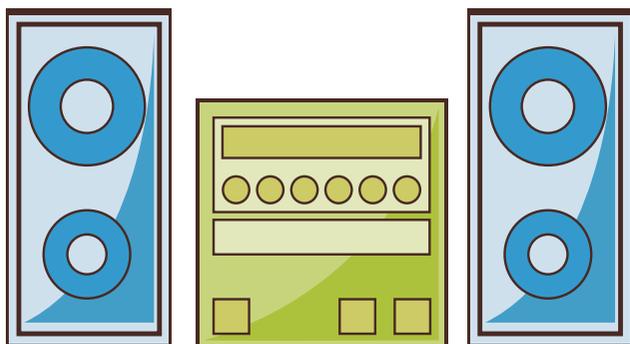
---

---

---

### Y el último desafío del día de hoy es...

Organiza algún taller o da clases de alguna habilidad en la que seas bueno. Invita a tus amigos y amigas, hermanos o hermanas, primos, padres, vecinos ¡Aprendan Juntos!



Comparte con tus compañeros cómo te sientes cuando ayudas a los demás.

# Habilidad 9. Tolerancia: Aceptar las diferencias

Para reflexionar...

Había una vez, en un reino muy lejano y perdido, un rey al que le gustaba sentirse poderoso. Su deseo de poder no se satisfacía sólo con tenerlo, él necesitaba además, que todos lo admiraran por ser poderoso.

Invariablemente todos le decían lo mismo:

-Alteza, eres muy poderoso, pero tú sabes que el mago tiene un poder que nadie posee: Él, conoce el futuro.

El rey estaba muy celoso del mago del reino pues aquél no sólo tenía fama de ser un hombre muy bueno y generoso, sino que además, el pueblo entero lo amaba, lo admiraba y festejaba que él existiera y viviera allí.

No decían lo mismo del rey. Quizás porque necesitaba demostrar que era él quien mandaba, el rey no era justo, bondadoso y mucho menos tolerante.

Un día, motivado por esa mezcla de celos y temores que genera la envidia, el rey tramó un plan: Organizaría una gran fiesta a la cual invitaría al mago lo llamaría al centro del salón y delante de los cortesanos, le preguntaría si era cierto que sabía leer el futuro. El invitado, tendría dos posibilidades: decir que no, defraudando así la admiración de los demás, o decir que sí, confirmando el motivo de su fama. El rey estaba seguro de que escogería la segunda posibilidad. Entonces, le pediría que le dijera la fecha en la que el mago del reino iba a morir. Éste daría una respuesta, un día cualquiera, no importaba cuál. En ese mismo momento, planeaba el rey, sacar su espada y matarlo. Conseguiría con esto dos cosas de un solo golpe: la primera, deshacerse de su enemigo para siempre; la segunda, demostrar que el mago no había podido adelantarse al futuro, y que se había equivocado en su predicción. Se acabaría, en una sola noche, el mago y el mito de sus poderes.

Ya en la fiesta el rey preguntó ¿Qué día morirás? ¿Cuál es la fecha de tu muerte?

Luego de un tenso silencio, el mago lo miró y dijo:

- No puedo precisarte la fecha, pero sé que el mago morirá exactamente un día antes que el rey... El mago era astuto, había dado la única respuesta que evitaría su muerte ¿Habría leído su mente? El mago, que era un sabio, le dio una respuesta correcta, creativa y justa.

No pasó mucho tiempo antes de que el rey se diera cuenta de que los consejos de su nuevo asesor, el mago, eran siempre acertados y terminara, casi sin notarlos, teniéndolos en cuenta en cada una de las decisiones. Pasaron los meses y luego los años.

El rey poco a poco se fue volviendo más y más justo, bondadoso y tolerante. Y como siempre... estar cerca del que sabe vuelve al que no sabe, más sabio.

**Fragmento “El Temido Enemigo” Jorge Bucay.**

La tolerancia, es entonces, el respeto a las ideas o creencias de los demás cuando son diferentes a las nuestras. Saber escuchar y aceptar a los demás, valorando las distintas formas de entender, pensar, crear, hacer y aprender.

Parte del buen trato, es conocer, aceptar y respetar las ideas de los demás, llegando a acuerdos que beneficien a ambas partes.

### Desafío 1:

Haz una lista de las ideas negativas que tienes acerca de las personas y no te ayudan a ser tolerante, lleva tu lista a todas partes y haz uso de ella cuando sientas caer en una situación de intolerancia.

### ¿Cómo empiezo?

- » Descubre lo mejor de cada persona y de las situaciones a las que te enfrentes.
- » Reconoce con cuáles acciones de tu familia y de las demás personas con las que convives eres más complaciente o comprensivo recuerda que solo tú puedes saber tu sentir.
- » Habla con las personas, nunca grites o ignores a los demás.
- » No pongas “apodos” que lastimen a los demás.
- » En la escuela, intenta compartir con otras compañeras y compañeros, date la oportunidad de conocerlos y ser flexible en su forma de pensar y actuar.
- » No lastimes con palabras, acciones o conductas negativas a otros sólo porque no están de acuerdo con tus ideas.



### Recuerda ser tolerante...

- » Con las costumbres y tradiciones de tu familia, y la comunidad donde vives o de otras regiones o estados. Intenta conocerlas, respetarlas y disfrutar de todo aquello que te ofrece.
- » En la diferencia de gustos e intereses de tus padres o tutores, hermanos y abuelos. Desde lo más sencillo como es la comida hasta las metas o proyectos de vida.
- » Con los valores y creencias de las demás personas, no juzgues, o critiques, primero date la oportunidad de conocer.
- » No dejes de hablarle a otros, sólo porque se visten, hablan o piensan diferente a ti.

## Desafío 2:

Busca a alguna amiga, amigo o compañero de la escuela que baile algún ritmo o danza que te gustaría aprender a bailar, pídele que te enseñe y se tolerante contigo mismo para que puedas aprender los pasos.

Toma en cuenta que la tolerancia es una herramienta que puedes ocupar para desarrollar otras habilidades, como la negociación, la comunicación efectiva, el reconocimiento y la convivencia pacífica... Practícala todos los días, empieza contigo, para después transmitirla a los demás.

**Recuerdas...** la actividad del taller, en donde todos hablaron de estereotipos y pegaron etiquetas en alguien más, ¿Cómo te sientes cuando hablan de ti sin conocerte? ¿Tú lo has hecho con alguien más?

---

---

---

---

---



### Algunas pistas...

- Si vas a tener una plática con tus padres o tutores date un tiempo para escuchar y déjalos hablar, pide que también ellos te den un tiempo para hablar y ser escuchada o escuchado, con el propósito de respetar y aceptar los compromisos.
- Intenten hablar tranquila y serenamente acerca de lo que piensan, sienten y esperan el uno del otro.
- Si en algún momento se muestran enojados o molestos, sugieran calmarse y si no es posible dejen la plática para otro momento para continuar, así evitaban lastimarse u ofenderse.
- Mantén informada a tu familia acerca de tus amistades, escuela y salidas, por tu seguridad y no porque no confíen en ti.
- Si tienes la oportunidad convive con alguna persona que pertenezca a una etnia o habla otro idioma, seguramente aprenderás de su forma de vida.

Lee acerca de diferentes etnias, países, colonias, países, sus costumbres y tradiciones, descubrirás muchas cosas nuevas, ahora compártelas con tus amigos, amigas, primos, primas, profesores, padres, hermanos, hermanas, ellos también querrán conocer y juntos aprenderán más.

**Trasmite las habilidades de buen trato a tus compañeros de la escuela o vecinos de la comunidad y pásales tus desafíos.**

# Habilidad 10. Sentido Ético: Respetar los valores y normas sociales

Para reflexionar...

Un señor le pidió una tarde a su vecino una olla prestada. El dueño de la olla no era demasiado solidario, pero se sintió obligado a prestarla. A los cuatro días, la olla no había sido devuelta, así que, con la excusa de necesitarla fue a pedirle a su vecino que se la devolviera.

—Casualmente, iba para su casa a devolverla... ¡el parto fue tan difícil!

— ¿Qué parto?

— El de la olla.

— ¿Qué?

— Ah, ¿usted no sabía? La olla estaba embarazada.

— ¿Embarazada?

— Sí, y esa misma noche tuvo familia, y entrando en su casa trajo la olla, un jarrito y una sartén.

— Esto no es mío, sólo la olla. — No, es suyo, ésta es la cría de la olla. Si la olla es suya, la cría también es suya. “Este está realmente loco”, pensó, “pero mejor que le siga la corriente”.

Y el hombre se marchó a su casa con el jarrito, la sartén y la olla. Esa tarde, el vecino otra vez le tocó el timbre. —Vecino, ¿Me prestaría el destornillador y la pinza? ...Ahora se sentía más obligado que antes.

—Sí, claro. Fue hasta adentro y volvió con la pinza y el destornillador. Pasó casi una semana y cuando ya planeaba ir a recuperar sus cosas, el vecino le tocó la puerta.

— Ay, vecino ¿usted sabía? — Que su destornillador y la pinza son pareja. — ¡No! —Dijo el otro con ojos desorbitados —Mire, fue un descuido mío, por un ratito los dejé solos, y ya la embarazó. — ¿A la pinza? Le traje la cría —y abriendo una canastita entregó algunos tornillos, tuercas y clavos que dijo había parido la pinza. “Totalmente loco”, pensó. Pero los clavos y los tornillos siempre venían bien.

He notado —le dijo— el otro día, cuando le traje la pinza, que usted tiene sobre su mesa una hermosa ánfora de oro. ¿No sería tan gentil de prestármela por una noche? Al dueño del ánfora le tintinearón los ojitos. — Cómo no —dijo.

Pasó esa noche y el dueño del ánfora no se animaba a pedírsela. Sin embargo, a la semana, su ansiedad no aguantó y fue a reclamarle el ánfora a su vecino.

— ¿El ánfora? —Dijo el vecino — Ah, ¿no se enteró?

— ¿De qué?

— Murió en el parto.

— ¿Cómo que murió en el parto?

— Sí, el ánfora estaba embarazada y durante el parto, murió.

— Dígame ¿usted se cree que soy estúpido? ¿Cómo va a estar embarazada un ánfora de oro?

— Mire, vecino, si usted aceptó el embarazo y el parto de la olla. El casamiento y la cría del destornillador y la pinza, ¿por qué no habría de aceptar el embarazo y la muerte del ánfora?

Tú, puedes elegir lo que quieras, pero no puedes ser independiente para lo que es más fácil y agradable, y no serlo en lo que es más costoso. Tu criterio, tu libertad, tu independencia y el aumento de tu responsabilidad vienen juntos con tu proceso de crecimiento. Tú decides ser adulto o permanecer pequeño.

**Fragmento “La Olla Embarazada” Jorge Bucay.**

La ética, determina cómo deben actuar las personas. Es así como desde pequeños nos enseñan normas sociales para convivir y respetar, a ser amables y tener una actitud positiva ante los demás. Conforme desarrollas tu capacidad de valorar los actos, puedes ser más congruente en tu actuar. Estos factores pueden ser las costumbres, las tradiciones y creencias de cada persona y de cada pueblo.

### No olvides...

- » Eres importante para muchas personas, los valores y normas que has aprendido ellos te las enseñaron
- » Solo tú puedes reafirmar los valores y reglas de relación contigo mismo y los demás que te acompañarán a lo largo de su vida.
- » Quiere y valora a tu familia.
- » Respeta a todos, aunque sean muy diferentes.
- » Date la oportunidad de conocer las cosas más esenciales para tu vida, como sentirte único, y querido.
- » Todas las personas con las acciones y sentimientos somos ejemplo para otras personas.
- » Los valores que tú llevas a la práctica los aprendiste de la familia y de las demás personas con las que convives.
- » Tus valores no tienen que ser necesariamente igual a los de los demás y pueden significar acciones distintas.



### Desafío 1:

Pregunta a una persona adulta como tus abuelos, tus padres, amigos o a otro joven, ¿cuáles son sus valores y las reglas que les enseñaron en su familia? ¿Elige con cuáles te quedarías de cada uno de ellos?



### ¿Para qué me sirven los valores y las reglas?

- » Para valorarte como persona única y autónoma.
- » Tomar decisiones presentes y futuras de mi vida.
- » Participar activamente y responsable en las decisiones de la colonia, mi municipio, el estado y país.
- » Convivencia positiva, tolerante y pacífica.
- » Respetar hacia la diversidad y las diferencias en las formas de convivencia.
- » Respetar, dar valor a la justicia.
- » Conocer, respetar, defender y ejercitar los derechos humanos.

## Desafío 2:

Haz un debate con tus compañeros y compañeras de la escuela acerca de las normas, reglas, moral y valores que tienen tus compañeros sobre las formas que tienen de tratar algunas personas a los y las adolescentes, así sabrás que opinan.

Comparte con tus compañeras y compañeros la numeración que le diste a tu lista de valores, escucha sus opiniones y si lo deseas vuelve a ordenar la tuya.

### Para recordar...

¿Cómo ayudaste a la abuela que iba cruzando la calle? Si no hubiera sido una abuelita, ¿lo hubieras hecho? ¿Por quién más lo hubieras hecho?

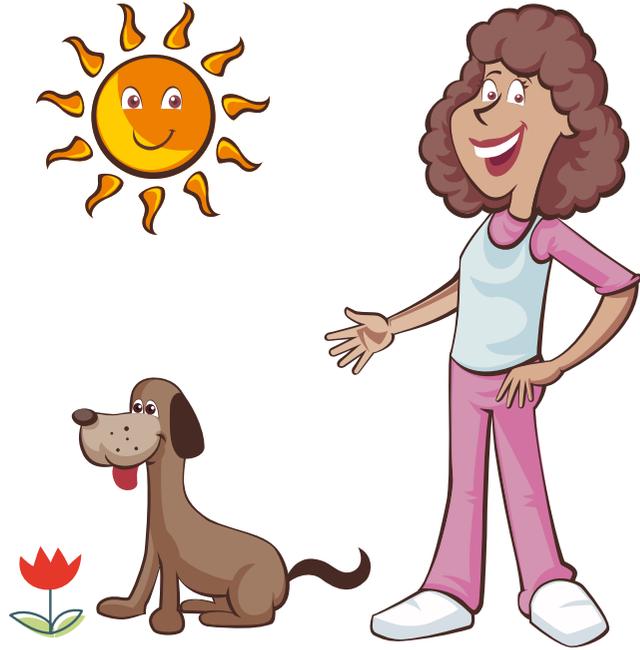
---

---

---

---

---



El último desafío del día es...

Ordena las siguientes frases del 1 al 7 coloca en el paréntesis el número 1 a la frase que según tu sentido ético sea la más importante, el número 2 a la siguiente, y así sucesivamente. Además escribe en cada línea \_\_\_\_\_ ¿En qué? o ¿Cómo te han ayudado estos valores?

» Ser honesto ( )

---

» Ser libre ( )

---

» Decir la verdad ( )

---

» Obtener lo que quieres ( )

---

» Respetar a los padres ( )

---

» Ser amable ( )

---

» Respetar las opiniones de los demás ( )

---

---

---

---

---

---

# Habilidad 11. Sentido del Humor: Disfrutar la vida

Para reflexionar...

Patch Adams es un médico diferente. No sólo es payaso sino que cree que “Curar puede ser un intercambio de amor y no una transacción económica”.

En su época de estudiante de medicina, Patch empezó a soñar con un lugar donde los pacientes pudiesen ir a curarse sin tener que pagar, un lugar amistoso, alegre, donde nadie temiese estar, no como en los hospitales, que asustan a muchas personas.

Hoy en día Patch recoge donativos para diversas organizaciones, ha organizado cada año viajes alrededor del mundo con grupos de payasos voluntarios que llevan esperanza, alegría y el juego a huérfanos, pacientes y personas.

Patch te ofrece algunas alternativas, “Toma 10 y llámame por la mañana”:

1. Recoge la basura que encuentres en una zona de tu ciudad; y vigíla. Cuenta lo que has hecho.
2. Sé amable con todos a todas horas. De forma exagerada.
3. Ofrece tu hombro o un masaje de pies en cualquier ambiente.
4. Maniféstate en favor de la justicia, sin importar lo que cueste.
5. Ve una vez a la semana a una residencia de ancianos a visitar personas, como si fuesen tus amigos.
6. Apaga la televisión y conviértete en alguien interesante. Actúa.
7. Canta en voz alta. Lleva ropa divertida.
8. Improvisa encuentros informales con vecinos, compañeros de trabajo, extraños, en los que cada uno traiga algo. Trabaja para vivir en familias ampliadas.
10. Pasa tus vacaciones en tu propia ciudad y gasta el dinero en trabajar en proyectos que ayuden a construir tu comunidad.

El sentido del humor es, la habilidad de responder con una actitud positiva ante los retos o situaciones difíciles que nos encontramos en el día a día. Si una persona está deprimida o enfadada y alguien la hace reír con algún comentario gracioso, su estado de ánimo cambia inmediatamente y la ira o depresión se desvanecen, al menos momentáneamente. Por eso el sentido del humor es una poderosa arma para utilizar en los momentos difíciles de nuestras vidas.

**¿Qué hace el Sentido del Humor?**

- » Te hace más saludable.
- » Fortalece la comunicación.
- » Favorece tu aprendizaje.
- » Te hace sentir más relajado.
- » Te hace ver la vida de diferente manera.



¿Qué te hace reír?

---

---

---

---

### Desafío 1:

Organiza una “tarde del buen humor” con tus amigos y amigas, disfruten el momento y rían juntos.

### No olvides....

- » Buscar cosas que te hagan reír.
- » Disfruta las cosas chistosas que te pasan.
- » Cuenta chistes o anécdotas graciosas.
- » Sé creativo y con actitud positiva.
- » Buscar la forma de resolver conflictos con sentido del humor.

---

---

---

---

### Desafío 2:

Haciendo la tarea por descuido manchas tu playera favorita. Da una alternativa creativa y divertida para explicar lo sucedido.

¿Disfrutas estar con personas que tienen “sentido del humor”?

Sabías que las amigas y los amigos con mucha frecuencia se acercan a personas con sentido de humor y que saben disfrutar la vida.



### Para recordar...

Repite el ejercicio de las “estatuas” en donde tú podías moldear el cuerpo de tus compañeros, con tu familia, jueguen y rían juntos.

### Y el último desafío del día es...

Busca 5 actividades que más te diviertan, hazlas y compártelas con tu familia.

Comparte las 5 actividades que más te divierten con tus compañeras y compañeros, encontrarás que algunas son similares y otras no, pónganse de acuerdo y diviértanse juntos.

# Habilidad 12. Sentido de Vida: Lograr lo que quiero en la vida

Para reflexionar...

...Todo iba bien en la vida de Momo y sus amigos, hasta que desafortunadamente, aparecieron los hombres grises. Estos extraños personajes, iban vestidos con un traje gris, un bombín gris y en su boca siempre había un cigarro gris; iban por la calle sin llamar la atención, buscando a sus víctimas, su objetivo era robar el tiempo de una forma muy peculiar: convencían a las personas de que tenían que ahorrar tiempo para el futuro. Supuestamente el tiempo se ahorra dejando de hacer cosas que los hombres grises creen innecesarias como dedicar mucho tiempo a hacer feliz a los demás o simplemente a ser feliz.

Pero Momo, no va a permitir que esto pase con los hombres, su propósito es recuperar las hermosas flores horarias que van directamente al corazón de las personas y que los hace hacer cosas divertidas, creativas y los hace sentir bien.

Así que se ha puesto a buscar al “Maestro Hora” éste dice que el sentido de vida y de forma de pensar de los hombres grises es almacenar el tiempo que les roban a las personas y lo que tienen que hacer es recuperarlo. Para realizar esta tarea, es necesario que el Maestro Hora paralice el tiempo, mientras Momo tiene que cerrar la cámara de almacenamiento de tiempo de los hombres grises. Mientras se iban acercando al escondite de los hombres grises, estos iban desapareciendo porque sus cigarros se consumían, que no eran nada más que flores horarias congeladas.

Una vez en la guarida, Momo hace que se liberen todas las flores que tenían almacenadas los hombres grises, para que empezaran a regresar a los corazones de sus dueños humanos. A partir de ese momento, nadie más volvería a evitar dar tiempo a los demás, se divertirían, serían creativos, comprensivos, respetuosos, bondadosos y buscarían el bienestar de sí mismos y los demás.

Fragmento “Momo”, Michael Ende.

Las personas, como todos los seres vivos, crecemos, aprendemos, construimos, creamos, desarrollamos, y hacemos todo esto de diferente manera en los distintos momentos, edades y circunstancias de la vida.

Podemos permanecer fieles a los ideales y valores que nos hacen ser y tener metas para ir construyendo un proyecto de vida.

## Desafío 1:

Escribe una de tus metas a futuro o a largo plazo, algo que sueñes y por el cual en estos momentos estas trabajando para conseguirlo, si no la tienes es el momento de ponerte una meta a cumplir.



Informarte, reflexionar y analizar lo que quieres ser de adulto y lo que estás haciendo para lograrlo, te facilita encontrar las posibles alternativas para la toma de decisión de tal suerte que puedas cumplir con tus anhelos e ilusiones.



No olvides...

- » Seguir jugando, a través de esta actividad se puede crear al investigar, explorar, conocer y observar el mundo que nos rodea. Estas actividades son de mucha utilidad para seguir creciendo y tener un proyecto de vida.
- » Leer libros que te ayuden a conocer y saber de algún tema que te interese para cumplir tus sueños y metas.
- » Cuidate, no te saltes comidas, recuerda que estás creciendo.
- » No contribuyas a la violencia dentro o fuera de la escuela o casa.
- » Evita situaciones peligrosas, consúltalo con tus padres o profesores, ellos sabrán aconsejarte.



Hoy en día tu aprendizaje está lleno de contrastes, por un lado está lo que te han enseñado tus padres, tutores, abuelos y las personas que te cuidan y están cerca de ti y por otro las costumbres, creencias y normas sociales de otros grupos, familias y culturas diversas.

Intenta decirles a tus padres que no rechazas lo que has aprendido con ellos, sólo que quieres tomar lo mejor que tienen y seguir tomando lo que aprendas de las otras personas y medios sociales como la escuela, los amigos sociales, las instituciones y la comunidad.

“Aprendí que no se puede dar marcha atrás, que la esencia de la vida es ir hacia adelante. La vida, en realidad, es una calle de sentido único”.

Agatha Christie.

## Desafío 2:

Dibuja o escribe en verso qué te hace sentir feliz, algo que siempre has soñado hacer y cómo conseguirías hacerlo.

Para recordar....

En la hoja que dividiste en dos columnas, la primera, “Lo que quiero lograr” y la segunda “Para qué lo quiero” ahora agrega una tercera que diga “Cómo lo lograré” y completa tu hoja.

Compártela en La Ventana de Buenos Tratos

Y el último desafío del día de hoy es...

Haz una lista de cosas sencillas que quieras llevar a cabo, hazlas poco a poco disfrutándolas, si requieres ayuda pídeselas a tus padres tutores, hermanas, hermanos y personas que te cuidan. Si quieres escribe o dibuja cómo te vas sintiendo en el proceso.



Comparte tu lista con la familia, si requieres ayuda pídeselas.

Dibuja el contorno de tu mano en una hoja y escribe en cada dedo, lo que has aprendido de buen trato.

¡Felicidades!

En este manual has revisado 12 habilidades de buen trato, que te van a permitir tener una convivencia sana y feliz. Aplica lo que aprendiste con tu familia, tus amigos, vecinos, profesores y demás miembros de la comunidad. Comparte y practica los buenos tratos todos los días con las personas importantes para ti. Lo que te permitirá sentirte y hacerlos sentir protegidos, seguros, valiosos y juntos construir una mejor calidad de vida.



# Desarrollo de Habilidades de Buen Trato en la Familia

## Manual para Madres, Padres, Tutores y Cuidadores

Acuerdo Familiar de Buen Trato



Presentación	70
Habilidad 1: Apego y Amor	71
Habilidad 2: Identidad	75
Habilidad 3: Reconocimiento	77
Habilidad 4: Comunicación Efectiva	79
Habilidad 5: Convivencia Pacífica	82
Habilidad 6: Relaciones Interpersonales	84
Habilidad 7: Negociación	87
Habilidad 8: Actitud Prosocial	90
Habilidad 9: Tolerancia	93
Habilidad 10: Sentido Ético	95
Habilidad 11: Sentido del Humor	97
Habilidad 12: Sentido de Vida	99



## Desarrollo de Habilidades de Buen Trato en la Familia;

# Manual para Madres, Padres, Tutores y Cuidadores

### Acuerdo Familiar de Buen Trato

#### Presentación

Las madres, padres, tutores y cuidadores como los abuelos, tíos o vecinos, son los principales responsables de la crianza de las niñas, niños, las y los adolescentes y también quienes educan en el amor, cariño, respeto y buen trato hacia los demás en un ambiente de seguridad, protección y de buenos tratos.

El buen trato se lleva a cabo todos los días y se define como la convivencia positiva a partir de relaciones y vínculos afectivos sanos; que originan un sentimiento mutuo de reconocimiento y valoración, así como de satisfacción y bienestar.

Es importante destacar que cada niña, niño y adolescente es promotor de su propio desarrollo, con la protección de los adultos como modelos a seguir. Por ello es importante tomar en cuenta que cada uno es diferente a otro, es decir, tendrán necesidades diferentes, las que a su vez irán cambiando a medida que van creciendo.

Promover el buen trato y el ejercicio de los derechos de la niñez y la adolescencia llevan a que la casa, la escuela y la comunidad, sean lugares libres de cualquier forma de violencia, donde se vivan relaciones favorables y exista la posibilidad de crecimiento y entendimiento mutuo. Como forma de garantizar que cada persona pueda tener su proyecto de vida.

Este manual está dirigido a ustedes madres, padres de familia, tutores y otros familiares o cuidadores encargados de la crianza de las niñas, los niños, las y los adolescentes, en él encontrarán información y actividades que les ayudarán a identificar y practicar las 12 habilidades y conductas de buen trato que les serán de gran utilidad para tener mayores y mejores capacidades para desempeñar las funciones de padre o madre, esposo o esposa, hijo o hija.

Las habilidades de buen trato que trabajarán con su facilitador, están elaboradas con la finalidad de que en la familia y en cada uno de sus miembros, tanto los adultos, como las niñas, niños, las y los adolescentes, vivan en un ambiente lleno de armonía y seguridad, sintiéndose protegidos y acompañados para ser personas dignas, capaces, competentes, responsables, reflexivas y respetuosas de sí mismas y de los demás.

# Habilidad 1:

## Relaciones de Apego y Amor

Las relaciones de apego y amor, se refieren a la calidad en el cuidado de los hijos entendiendo por apego el vínculo que las niñas y niños, las y los adolescentes forman con sus padres, tutores o cuidadores desde que nacen, ofreciéndoles seguridad física y emocional, así como la atención de sus necesidades básicas y de desarrollo.

Algo importante que no debemos olvidar...

**“El amor, hacia los hijos, se dá sin condiciones, dura para siempre y se encuentra disponible y atento en todo momento”.**

### Beneficios...

- ▶ Las relaciones de apego y amor son básicas para el bienestar emocional y familiar de los hijos, los padres y la pareja.
- ▶ En las familias donde ambos padres o tutores cuidan a los hijos, las relaciones de amor y apego se dan con cada uno de ellos.
- ▶ Las hijas e hijos son más seguros, creativos y sociables.
- ▶ Los hijos y las hijas se sienten más protegidos y seguros hasta en los momentos de preocupación y tristeza.

Querer a una persona, sea niña, niño, adolescente o adulto, es saber qué le gusta y qué le disgusta, preguntar, observar y conversar para conocerlo profundamente. Interesarse y preocuparse por él cuando algo le molesta o entristece, le da alegría o felicidad.

**“El mayor bien que pueden hacerles los padres a sus hijos es enseñarles a amar”.**

**Menninger.**



### ¿Y cómo lo hago?

- ▶ Demuéstrele con acciones o palabras a sus hijas e hijos, esposa o esposo cuánto los quiere.
- ▶ Cuando pueda y esté tranquilo, Ayúdelos en sus tareas escolares.
- ▶ Esté al pendiente de las actividades que realizan sus hijos e hijas dentro y fuera de la casa, la escuela y con los amigos.
- ▶ Pregúnteles a sus hijas, hijos, pareja y sus papás ¿Cómo les fue hoy? ¿Cómo se sienten? Esté atento a las emociones que expresan y lo que le quieren decir con sus respuestas y actitudes.
- ▶ Expréseles cómo se siente usted. Cuando platique con sus hijos e hijas, pareja o sus papás, véalos a la cara es una muestra de atención e interés a lo que le dicen y de respeto a la persona.

## Tome en cuenta que cuando las hijas y los hijos son pequeños...

- ▶ Cargarlos y abrazarlos les da tranquilidad y seguridad, por que usted le transmite seguridad y protección.
- ▶ Su forma de decir qué necesitan, cómo están, qué les duele, es a través del llanto, del cual solo las madres, padres y quienes lo cuidan, desarrollan por los vínculos de amor que tienen con ellos.
- ▶ Les da seguridad saber que ustedes están atentos de que no se lastimen o se hagan daño.
- ▶ Las formas que usan para expresar el amor por sus padres, hermanos, abuelos y otras personas es un reflejo de la manera en que ustedes le expresan su amor.

Sabemos que todas las familias tienen problemas pero no debemos olvidar el fomento de buenos tratos como la expresión de amor, respeto y seguridad hacia los hijos y la pareja.



El entorno es importante porque proporciona a los padres una historia, en lo que se refiere a experiencias de apego, actitudes, conductas y normas basadas en la propia cultura. En cuanto a la crianza de las niñas y niños; éstas influyen en la manera de reaccionar de los padres ante las necesidades de apego de sus hijos, preparando así a las niñas y niños a adaptarse a las condiciones específicas en las que han nacido.

Recuerde que la forma en que se cría y educa a los hijos, depende de las experiencias de apego que tuvieron los padres en su infancia, de las actitudes y conductas y las creencias de sus padres respecto a la expresión de apego, esto influirá en la manera en que reaccionen ante las necesidades de apego de los hijos....



## ¿Cómo empezar?

**1** Dejar que desde pequeños las hijas e hijos, para que crezcan sanos y fuertes observen, exploren y experimenten, siempre cuidando de que no se hagan daño y marcando reglas y límites claros, entendidos y aceptados por todos, eso los ayuda a ser más responsables e independientes.

**3** Compartan momentos donde las hijas y los hijos puedan proponer qué hacer y si pueden y no están muy cansados jueguen o platiquen con ellos. Dese un tiempo para observar cómo algunos de sus juegos dicen mucho de cómo los perciben a ustedes.

### Hay que empezar por uno mismo, recuerde que los hijos son grandes imitadores.

- ▶ Cuidese: en la medida de sus posibilidades coman sanamente, beban agua, y cuiden su higiene personal.
- ▶ Demuéstrele a su pareja que la quiere y lo importante que es para usted.
- ▶ Conviva con las y los hijos, con la pareja y con sus padres, sólo necesita muchas ganas de platicar, jugar y divertirse un rato en familia.
- ▶ Intente enfrentar las situaciones difíciles o los problemas con una actitud positiva. No siempre es fácil pero no es imposible.
- ▶ Procure hacer actividades que le gusten como cantar, bailar, pasear, bordar, leer un libro, ver la televisión, etcétera.

### Para recordar...

En la actividad en donde fue “ciego y guía”, imagine que sus hijos pueden sentirse “perdidos”, ¿qué les diría para que le tengan confianza y expresen lo que sienten?

---

---

---

**2** Infórmese y aprenda todo lo que pueda sobre los primeros años de vida de las niñas, niños y de los cambios en la adolescencia. La información confiable de libros especializados o información otorgada por instituciones profesionales, les ayuda a tener una mejor relación y entendimiento de los cambios que están teniendo.

**4** Enseñe a las hijas e hijos a expresar sus emociones. Pregúnteles que cosas disfrutan, que los hace estar bien, que les agrada hacer.

A veces los padres evitan que sus hijos se expresen, por ejemplo: Cuando caen y les dicen “levántate, no llores, no pasó nada”, déjelo que le diga cómo se siente.





# Habilidad 2: Identidad

Identidad es aquello que nos hace ser y saber quiénes somos, es la suma de experiencias pasadas, presentes y futuras, lo que nos define como persona y nos distingue de los demás. La identidad es una forma particular de ser, implica un nombre, características físicas, ideas, valores, tradiciones, creencias, comportamientos de acuerdo al grupo o comunidad al que pertenece, una forma de relacionarse con los demás, que les da un sentimiento de pertenencia: pertenecer a una familia, una comunidad, un grupo, un país. La identidad implica conocerse a sí mismo respondiendo a las preguntas ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Hacia dónde voy? y ¿Qué quiero ser?



**“No es ser humilde, es saber tener identidad. Tener identidad es tener conciencia. Tener conciencia es creer en uno mismo. Creer es la capacidad de crear y realizar sueños e ideas. Crear es crecer. Crecer es vivir”.**

**Mauricio Reyna.**

## Conocerse uno mismo...

- ▶ Reflexione acerca de lo que le gusta hacer.
- ▶ Busque actividades diferentes que lo distraigan y lo relajen, además de su trabajo, las labores del hogar y el cuidado de los hijos.
- ▶ Identifique cómo reacciona ante las situaciones agradables o difíciles.
- ▶ Reconozca qué le gusta de su persona y de su forma de ser.

## No olvide...

Que los padres transmiten y enseñan a las hijas e hijos formas de pensar y relacionarse con los demás y con el mundo, mismas que ustedes aprendieron de sus padres.

Fomentar el concepto de identidad en sus hijas e hijos, explicándoles que tienen un nombre que los hace únicos, que aprendan a amarse y cuidar su persona.

Recuerde que sus hijas e hijos son diferentes a usted, con cualidades e ideas distintas.

Nunca les pida a sus hijas e hijos que dejen de hablarle a una niña o niño, sólo por su condición física o forma de ser, recuerde que todos merecen respeto.

## Tome en cuenta que...

Lo importante de que usted conozca la historia de su comunidad es que la cuenten y compartan a las hijas e hijos, pues recuerde que parte de la identidad es hablarles de las costumbres, tradiciones, lengua y comida del lugar en donde viven, por eso motívelos a que en familia:

- ▶ **Participen en los bailes de la escuela.**
- ▶ **Acudan a las ferias tradicionales de la comunidad.**
- ▶ **Conozcan la comida y los dulces típicos. Visiten los lugares importantes e históricos del estado.**
- ▶ **Que conozcan y saluden a sus vecinos.**

**Recuerdan la actividad del taller y el dibujo de su comunidad...**

Ahora mencione tres costumbres de su comunidad o Estado que haya adoptado por herencia.

---

---

---

Los padres juegan un papel importante en la formación de la identidad, son los primeros modelos de aprendizaje que tienen las hijas e hijos. En gran medida los seres humanos aprenden a ser hombres, mujeres, esposas o esposos, padres y madres, hijas e hijos, a través de las experiencias y enseñanzas que recibieron de sus padres. Ellos son los modelos por los cuales las niñas y niños aprenden actitudes y conductas por imitación y esto se ve muy claramente reflejado en los juegos infantiles, en el oficio o actividad de la madre o el padre.

## La actividad del día de hoy es...

Cuénteles a sus hijos, cómo era su infancia, cómo ha cambiado la comunidad, qué había antes, qué comía cuando era pequeño, cómo se vestían, si tiene fotografías, muéstrelas; seguramente estarán interesados en saber cómo eran de niños su mamá o papá y a usted le ayudará a conocer un poco más y entender cómo es ahora de adulto.



**Comente esta actividad con sus compañeras y compañeros, seguramente ellos tendrán más historias que contar.**

# Habilidad 3: Reconocimiento

El reconocimiento es el valor que le damos a una persona por sus características o lo que hace. El buen trato, se enfoca sobre el reconocimiento de los otros. Sentirse reconocido como persona, con derecho a ser escuchados y tomados en cuenta, respetando siempre las diferencias que puedan existir.

“Cuando conozco a alguien no me importa si es blanco, negro, judío o musulmán. Me basta con saber que es un ser humano”

Walt Whitman.

**Yo soy** una persona valiosa y única.

**Yo estoy** comprometido con las demás personas en el reconocimiento de sus acciones.

**Yo tengo** personas valiosas a mí alrededor que merecen respeto y reconocimiento.

**Yo puedo** reconocer las acciones positivas de los demás.

Para las hijas e hijos, parejas, abuelos, hermanos es importante que valoren su esfuerzo, en la escuela, en casa, con los amigos. Es decir, si notan que se esfuerzan en la escuela, si le ayudan en casa o en el trabajo, reconózcalo, no es necesario que sea con algo material, al contrario puede hacerlo con una sonrisa, un abrazo, una caricia o un gracias.



## Beneficios...

- ▶ Nos hace saber que somos importantes y únicos.
- ▶ Puede admitir que necesita a los demás.
- ▶ Muchas de las cosas buenas que tienen, se debe a lo que otras personas les han dado:
  - amor
  - protección
  - cuidados
  - seguridad
  - consejo



La costumbre de encontrarle defectos a todo, a veces nos lleva a desconocer, por detalles sin importancia, lo valioso de un esfuerzo o los méritos de un trabajo bien hecho.

¡No permita que pase!

Recuerdas las actividades del día...

¿En dónde salvaste o fuiste salvado?

¿Cómo te sentiste? Repite el juego con tus amigas y amigos o hermana y hermanos.

Ahora que sabe lo importante que es el reconocimiento...  
¿Qué haría para decirle a su familia cuanto los admira?

YO \_\_\_\_\_

HIJOS \_\_\_\_\_

HIJAS \_\_\_\_\_

PAREJA \_\_\_\_\_

ABUELOS \_\_\_\_\_

HERMANOS \_\_\_\_\_

AMIGOS \_\_\_\_\_

AMIGAS \_\_\_\_\_

OTROS \_\_\_\_\_

**Tome en cuenta que...**

- ▶ Sus hijas e hijos se esfuerzan en todo lo que hacen para hacerlo sentir bien.
- ▶ Su pareja se esmera en cada una de las cosas que hace, porque las hace para usted.
- ▶ Sus padres también trabajaron fuerte, sólo para usted.
- ▶ Un abrazo dice más que mil palabras, demuestre cuánto quiere a su familia.
- ▶ Si una niña, niño, adolescente o adulto vive apreciado ¿aprende a apreciar?

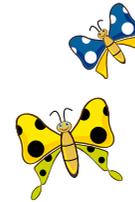


# Habilidad 4: Comunicación Efectiva

La comunicación efectiva quiere decir “compartir algo”, es el medio por el cual podemos decir, recibir e intercambiar información con la familia, los amigos, otros familiares y vecinos. Implica escuchar y ser escuchado respetando las ideas, sentimientos, puntos de vista de las y los otros, transmitiendo o compartiendo la forma de pensar y sentir.

“Las ideas no se imponen, se proponen”

Juan Pablo II.



Intente darse un tiempo para escuchar y platicar con su pareja, hijas e hijos sobre lo que les paso en el día, lo que les gustaría hacer, los problemas y las metas, también usted comparta que fue lo que hizo.

Preguntar ¿Cómo estás?

¿Qué hiciste hoy? ¿Cómo te sientes?, ayuda a iniciar una plática.

Para los hijos

Evite las frases como...

“Soy tu madre” “Soy tu padre”

“Porque lo digo yo”

“Yo te di la vida”

“Es por tu bien”

“Todo lo que hago lo hago por ti”

“A mí siempre me tienes que dar la razón”

“Yo tengo razón en todo”

Mejor Utilice...

“Te quiero, juntos podemos encontrar otras soluciones”

“Te escucho, háblame de ti”

“Gracias”

“Perdóname, me equivoque”

“Te admiro, por el esfuerzo que haces”



Algunas veces con el tono y la intención de las palabras y sin darse cuenta se puede lastimar o herir a las personas que aman, además es un obstáculo para la comunicación.

Evitemos...

“Ya no eres como antes”

“Te ves mal”

“Tu mamá o papá, está loca/o no le hagas caso”

“Tómalo como quieras”

“No es mi problema”

“Mi mamá tenía razón ¿Por qué me case contigo?”

“Ves, lo que hacen tus hijos, son igualitos a ti”

Cuando escucha frases como éstas ¿Qué piensa?  
¿Cómo se siente?

---

---

---

---

---

---

---

---

Puede empezar con cosas tan sencillas como...

- 1 Sea amable. Dar con una sonrisa los buenos días, buenas tardes o buenas noches.
- 2 De las “Gracias” y pida ayuda cuando lo necesite.
- 3 Pida las cosas “Por favor”
- 4 Salude y muestre interés en los vecinos y en las personas con las que convive diariamente.

“El que enseña con frecuencia aprende”

Montessori.

Sus hijos lo aprenderán y lo llevarán a cabo.



## ¿Cómo puedo mejorar mi comunicación?

- ▶ Busque momentos para poder hablar y platicar tranquilamente con su pareja.
- ▶ Como padres pónganse de acuerdo en lo que van a decirle a sus hijas e hijos antes de hablar con ellos.
- ▶ Escuche con atención lo que le quieren decir, sin interrumpir, criticar, enjuiciar y burlarse.
- ▶ No muestre enojo o desaprobación antes de que le cuenten las situaciones.
- ▶ Diríjase con respeto y amabilidad, sin importar la edad o sexo.
- ▶ Cuando lo considere, deje que las hijas e hijos participen en las conversaciones familiares, ellos pueden aportar opiniones o ideas muy valiosas para resolver un problema o salir de una situación difícil.
- ▶ Permita y anime a los miembros de la familia para que expresen su manera de pensar y sentir.
- ▶ No discuta o pelee con su pareja, dense un tiempo y después platiquen con calma.
- ▶ No grite, hable y escuche, recuerde que con gritos no se resuelven los problemas, en muchas ocasiones, estos se hacen más grandes.
- ▶ Involúcrese en cosas que le gustan a las hijas, hijos y la pareja, para poder hablar de ello.
- ▶ Si le es difícil expresarse con palabras, utilice otras formas para comunicarse como escribir o dibujar; hacer un obsequio como un abrazo, una caricia, etcétera. Comunicarse como: escribir, abrazar o besar.



### Como sugerencia...

Para comunicarse efectivamente, las palabras deben igualar las acciones. Es decir si como padres les dicen a sus hijas e hijos que se sienten felices, pero tienen una mala cara, no sonríen y no hablan entonces, les están dando el mensaje incorrecto.

### Recordando...

En la actividad del día de hoy se dio cuenta de lo difícil que es entablar una conversación, si se está lejos o sin ver a la persona cara a cara... Siempre que su pareja, hijas e hijos quieran hablar con usted, deje de hacer lo que está haciendo y póngales atención, los hará sentir mejor.

### La actividad del día de hoy es...

Hagan un acuerdo de por lo menos hacer un alimento juntos: el desayuno, la comida o la cena puede prestarse para compartir tiempo y conversar sobre sus gustos, intereses, actividades de casa, actividades juntos como ir el domingo a la feria.

Recuerde darse el tiempo para platicar con su pareja, jugar con sus hijas e hijos pequeños y con los adolescentes realice una actividad que les guste a ambos. Aproveche estos espacios para compartir lo que aprendieron sobre "comunicación".

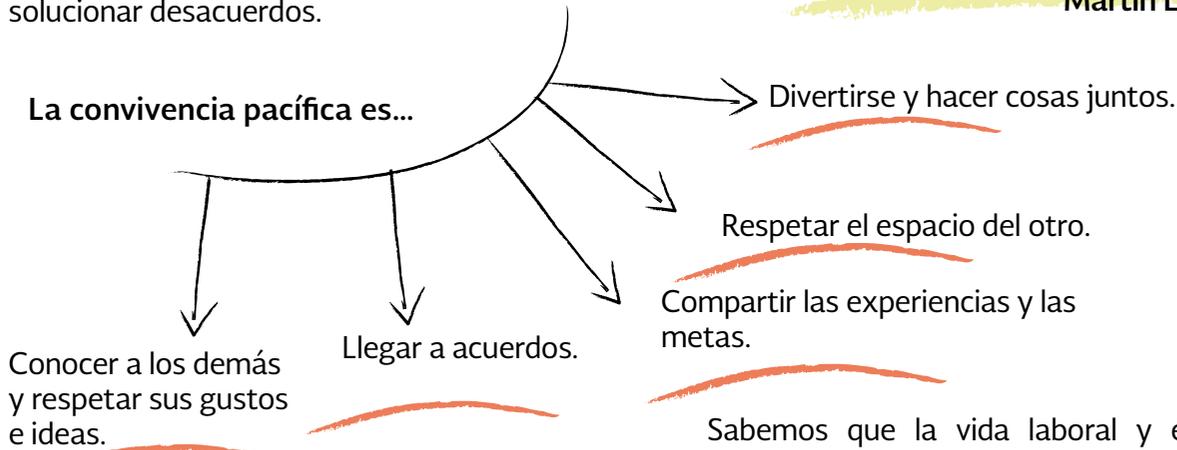
# Habilidad 5: Convivencia Pacífica

Es la relación que mantenemos con las personas con las que vivimos, se logra por medio del respeto y la comunicación. Todos somos diferentes pero si sabemos platicar y escuchar a los otros podemos entender su punto de vista y llegar a acuerdos o solucionar desacuerdos.

**“Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces; pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir como hermanos”**

**Martin Luther King.**

La convivencia pacífica es...



**¿Qué de lo que hacen, creen ustedes les ha servido o ayudaría para convivir en paz y tranquilamente en familia?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿Recuerda las actividades del taller?**

En la actividad le pedimos que describiera como se veía usted y cómo veía a los demás; esto mismo inténtelo hacer con su familia, para que compartan sus puntos de vista, sus emociones, lo que piensan y lo que les gusta. Posiblemente les ayudará a que se conozcan un poco más y así evitar desacuerdos o conflictos.

No olvide incluir, a los abuelos, hermanos y hermanas y si es el caso a otros familiares.

Sabemos que la vida laboral y en casa es extenuante y a veces agotadora, pero no olviden darse un tiempo para expresarle su amor, compartir y convivir con las hijas, hijos y la pareja, eso les dará seguridad y los ayudará ser niñas, niños, adolescentes y adultos más creativos e independientes.



## Tome en cuenta que...

- ▶ Es muy común que entre hermanas y hermanos haya desacuerdos, usted debe estar atento de su opinión y apóyelos a llegar a acuerdos juntos... Tal vez no lo logren a la primera, pero sigan intentando y poco a poco irán aprendiendo a resolver los problemas pacíficamente.
- ▶ A veces pueden existir desacuerdos con la pareja, cuando suceda no recurra a la agresión o los insultos es mejor platicarlo, escuchen los puntos de vista de ambos y así se solucionará más fácil, si consideran que no pueden dialogar para llegar a un acuerdo, aléjese, serénese e intente nuevamente platicarlo.
- ▶ Recuerde que “ignorar” al otro, es una forma de maltrato, mejor exprese cómo se siente, dé sus razones y respete las ideas del otro, así puede evitar que se pierda la comunicación y la convivencia.
- ▶ Algo importante que puede ayudar a los padres o tutores para compartir momentos y estar juntos, es saber de las actividades que realizan los hijos e hijas en la escuela, con los amigos y amigas.
- ▶ Cuidado y dedicación requieren desde los bebés hasta los hijos más grandes, no lo olvide y no haga diferencias.
- ▶ Si está molesto, dese un tiempo a solas, para calmarse, reflexionarlo y después hablarlo.

No olvide poner atención en las reacciones y emociones de las hijas, hijos y pareja ante las situaciones que se den en casa, con el tiempo, podrán identificar con facilidad qué les pasa y cómo pueden manejar los problemas pacíficamente.

## El juego del día de hoy es...

El día de hoy, ayude a los hijos e hijas a hacer la tarea y a su vez pídale que le ayuden en alguna labor de casa o de su trabajo.

La convivencia tendrá que ser cordial, tranquila, evitando enojos, gritos y actitudes de desaprobación y descalificar lo que hacen. Platiquen cómo se sintieron ayudándose mutuamente y después pueden jugar todos juntos.



**Esfuércese por ser tolerante, comunicativo, paciente y respetuoso para que cada día tenga una convivencia positiva con su familia.**

# Habilidad 6:

# Relaciones Interpersonales



El éxito que se experimente en la vida, depende en gran parte de la manera como se relacionan con las demás personas. Las relaciones entre personas es la capacidad que se tiene para comunicarse entre sí con una o más personas, con respeto y confianza, estableciendo lazos afectivos y con los cuales compartimos, inquietudes, éxitos, amor y metas. Esta manera de relacionarse se aprende desde la familia en la medida en que se relaciona y expresan a los demás la forma de pensar y sentir.

“En el fondo son las relaciones con las personas lo que da sentido a la vida”

Karl Wilhelm Von Humboldt.

Algunas ideas sencillas para tener buenas relaciones con las personas...



4 pasos básicos para mejorar las relaciones interpersonales

- 1** Comuníquese de manera efectiva: Diga de manera clara y sencilla lo que piensa y siente. Evite los dobles mensajes como por ejemplo: soy un buen vecino que colabora, pero hoy no puedo ayudar en la jornada por que el vecino de enfrente nunca colabora.
- 2** Escuche: Haga un esfuerzo por no interrumpir cuando alguien está hablando, escuche con tranquilidad, no se distraiga, así puede descubrir un problema serio que requiera atención inmediata.
- 3** Cree oportunidades: Para comunicarse y dispuestos a escucharse y compartir sus experiencias, es mejor que querer que le cuenten lo sucedido en momentos en donde las otras personas no estén dispuestos a hablar.
- 4** Considere las diferencias: Estás son oportunidades de crecimiento para ambas partes. La convivencia y comunicación es distinta entre un adulto con un niño, el adulto con un adolescente que entre adultos. No le exija a un niño o adolescente que se comporte como un adulto.

- 1** **Hable:** Es agradable escuchar a los demás.
- 2** **Sonría:** Ver personas risueñas, pone de buen humor.
- 3** **Sea amigo:** Acompañe en sus éxitos y fracasos, apoye y sea solidario con sus vecinos y comunidad sobre todo en desastres naturales.
- 4** **Sea cordial:** Actúe con toda sinceridad.
- 5** **Sea generoso:** Para elogiar, reconocer las cualidades y acciones de los demás.
- 6** **Considere los sentimientos de los otros:** Sea empático y considere lo que piensan y sienten los demás.
- 7** **Tome en cuenta:** La opinión de las otras personas, su experiencia puede ser útil, si se le presenta una situación similar.



## ¡Atención!

Las niñas, los niños, las y los adolescentes sin amigos, suelen pasarla muy mal porque se sienten solos, sin nadie en quien confiar o hablar. A algunos les cuesta trabajo iniciar una conversación o expresar sus ideas y sentimientos en especial aquellos que por miedo de compañeros que abusan o los agreden en la escuela o ya son víctimas del acoso, no permiten que los demás les hablen.

Si usted nota que sus hijos e hijas no quieren ir a la escuela o que están miedosos, retraídos o tristes, posiblemente estén sufriendo maltrato o acoso escolar, tome las medidas, comuníquelo a la escuela y juntos tomen las medidas preventivas necesarias. Dígale a su hijo o hija que ustedes le creen y cuenta con su protección y apoyo.

Generalmente por las actividades del día a día y el ritmo tan acelerado de vivir, olvidamos la importancia de tener y compartir con los amigos o vecinos, olvidando que parte del buen trato hacia nosotros mismos es sentirnos fuertes a través de los lazos o redes que se tienen además de la familia, así que si ha dejado de ver o frecuentar a algún amigo o amiga.

## ¡Búsquelo!

Ser amiga o amigo involucra...

### CONFIANZA

En sí mismo y en los demás.

### SINCERIDAD

Es necesaria para que haya confianza, es una forma de compartir secretos, o sentimientos a la pareja, los hijos y amigos.

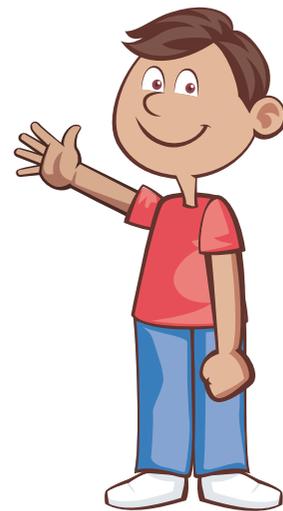
### FIDELIDAD

Para cumplir promesas y ser leal.



**“Los hombres ya no tienen tiempo de comprar nada, compran las cosas ya hechas a los comerciantes; pero como no existe ningún comerciante de amigos, los hombres ya no tienen amigos”**

**El Principito, Antoine de Saint-Exupéry.**



**No olvide las fechas importantes como los aniversarios o los cumpleaños.**

**Recuerden que...**

- ▶ Las niñas, niños, las y los adolescentes le dan mucha importancia a las relaciones amistosas, déjelos hablar, compartir los juegos y hacer tareas en equipo.
- ▶ Toda relación, ya sea de pareja, amistosa o de compañerismo, brinda seguridad y confianza, además de representar un lazo de unión.
- ▶ Con las personas cercanas ustedes pueden compartir, disfrutar y alegrarse de sus éxitos.
- ▶ Las amigas y amigos generalmente brindan su apoyo, comprensión y el consejo oportuno y desinteresado.

**¿Cómo reacciona cuando alguno de los integrantes de su familia, tiene algún problema? ¿Lo solucionan juntos?**

---

---

---

---

---

**En el ejercicio del “Arca”**

**¿Se salvaron a ustedes mismos? ¿Por qué no o por qué sí?**

---

---

---

---

---



**Un tip...**

Una niña, niño, adolescente o adulto con aceptación y amistad, aprende a hallar amor en el mundo... Abrace, bese, escuche, observe a sus hijos y pareja... los hará sentir bien tratados.

**La actividad del día de hoy es...**

Anime a su familia a saludar y ser cordial con las personas todos los días e interesarse por los demás, preguntándoles ¿Cómo están? o ¿Cómo se sienten? puede iniciar con ustedes mismos como familia y después podrán hacerlo con otros familiares, vecinos, amigos, compañeros de escuela, profesores y compañeros del trabajo. Dígalos lo importante que es reconocer a las otras personas, respetarlas y escucharlas.

**No olvide hacer sus actividades, esto hará que disfrute más la siguiente sesión.**

# Habilidad 7: Negociación

De una u otra forma, estamos negociando constantemente, es una habilidad que adquirimos desde pequeños, es el proceso mediante el cual dos o más personas buscan llegar a un acuerdo mediante soluciones creativas que puedan satisfacer los intereses de cada uno.

“Si aprendemos el don de escuchar, habremos adquirido un extraordinario secreto para adquirir el éxito”

Proverbio árabe

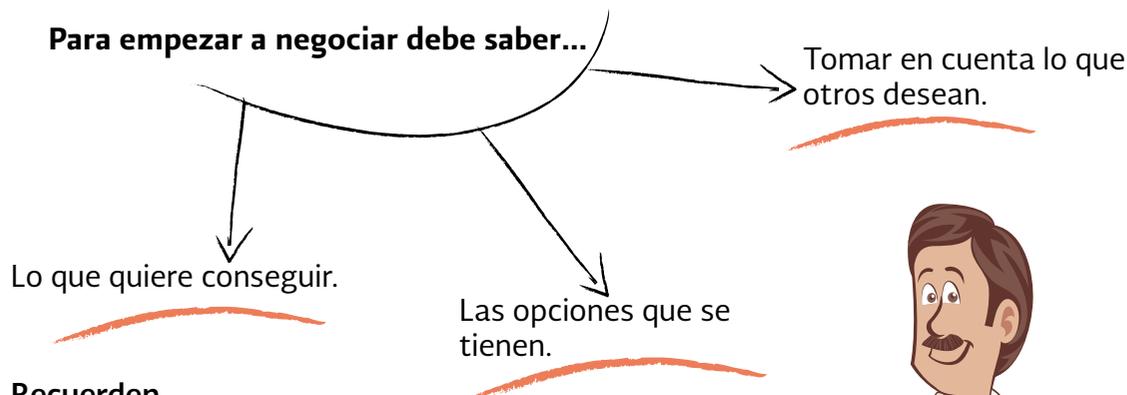
¿Cómo llega usted a acuerdos? ¿De quién aprendió a negociar?

---

---

---

---



Recuerden ...

- ▶ Analizar qué hace y por qué lo hace, siempre existe una razón, saberla hará que actúe de la mejor manera.
- ▶ Elogiar más que castigar, reconozca los aspectos y acciones positivas.
- ▶ Ser prudente y constante, no se rinda fácilmente.
- ▶ Ser claro, preciso y seguro al poner las normas de casa.
- ▶ Si se ha equivocado, reconózcalo.



### ¿Cómo empiezo?

Deben decirles a los hijos e hijas qué y cuándo se pueden hacer acuerdos sobre una situación y cuándo deberán respetar y acatar las normas y reglas establecidas.

**Con frases como:** “Hay que estudiar 2 horas todos los días” o “10 ejercicios al día”.

**Consecuencias:** “Si te apuras a hacer tu tarea, tendrás más tiempo para jugar o hacer lo que te gusta”.



### ¿La familia qué hace para llegar a acuerdos?

---

---

---

---

---

---

Anime a sus hijos a respetar y llevar a cabo los acuerdos sobre: horarios, actividades tareas, horas de dormir, tiempo de televisión, regalos, ocio, permisos, etcétera.

### ¿Qué no es negociable?

No es negociable la salud o la seguridad de las hijas e hijos o de cualquier miembro de la familia.

### Algunas ideas...

- ▶ Para negociar es importante comunicar efectivamente.
- ▶ Fomentar una convivencia pacífica.
- ▶ Expresar ideas y manejar las emociones.
- ▶ Dejar que los involucrados en la negociación hablen y expongan sus motivos o propuestas para llegar a un acuerdo o solución del problema.

### Para recordar...

En el ejercicio en donde se apoyaban palma con palma con alguno de sus compañeros o compañeras... ¿Cómo se sintió usted?

---

---

---

---

---

---

## La actividad del día de hoy...

Pídales a sus hijas e hijos y pareja negociar y ponerse de acuerdo de qué programa de televisión verán en familia o cómo se distribuirán las tareas de limpieza de la casa.

Después de llegar al acuerdo, solicíteles que comenten cómo se sintieron y si esto se puede hacer en otras ocasiones.



Compartan con sus compañeras y compañeros la forma en que aprendió a negociar, cómo ha mejorado con el paso de los años y qué es lo que hace su familia, puede encontrar otras alternativas que le apoyarán en el futuro.

# Habilidad 8: Actitud Prosocial

Las actitudes prosociales, son todas aquellas acciones realizadas en beneficio de otras personas basadas en la cooperación, ayuda, entrega y generosidad, en búsqueda del bien común. Pueden realizarse en la familia y en todos los lugares donde se relacionan: en la comunidad, el trabajo, la escuela o en la casa.

“Ningún hombre es una isla..  
Para hacer frente al buen combate,  
necesitamos ayuda”

Paulo Coelho.

## Recuerde....

- ▶ Coopere con su familia en el mejoramiento de su casa; como pintar las paredes, reparar los desperfectos, plantar flores, arreglar el piso, entre otros.
- ▶ Con sus vecinos, présteles ayuda cuando se lo soliciten, o usted reconozca que puede hacer algo por ellos cuando están pasando un momento difícil.
- ▶ A los lugares que vaya sea amable y salude a las personas, observe y respete las reglas de educación y sobre todo en espacios públicos reconozca las zonas y medidas de seguridad en caso de accidente o desastre.
- ▶ Colaborar en jornadas de limpieza de la comunidad, de arreglo y mantenimiento de la escuela de sus hijas e hijos.
- ▶ Cuide a las plantas y los animales, participe en campañas de reforestación. Si tiene animales, vacúnelos, deles de comer, limpie el lugar donde duermen, recuerde que son parte de la familia y necesitan ser cuidados.

Parte del buen trato es precisamente “darle una mano al otro” cuando lo necesite y sin condiciones, es importante que las hijas e hijos vean esa actitud en ustedes, porque así ellos empezaran a replicarla.



Escriba o narre alguna historia donde ha pedido o prestado ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

Recuerda la historia de Mary...

¿Qué le hubiera dicho a Mary? ¿Cómo le hubiera agradecido?

---

---

---

---

---

---



¿Cómo empiezo?

- 1** Interésese sinceramente por los demás. Cuando diga “¿Cómo estás?” cuente con tiempo y disposición para escuchar atentamente la respuesta. No sólo lo haga por quedar bien o por costumbre.
- 2** Busque actividades que le interesen. Probablemente se encuentre con gente con quien pueda compartir inquietudes y que en el futuro pueden llegar a ser sus amigas o amigos.
- 3** Interésese en las opiniones ajenas, sobre todo cuando son diferentes a la suya. Piense que el mundo es más interesante cuando existen diversas formas de entender y opinar. No tenga miedo ni se aferre a que sólo su manera de pensar o ser es la correcta, se puede escuchar al otro y a la vez mantener la propia opinión.
- 4** Recuerde que siempre es mejor pedir lo que se necesita. Apoyo para resolver un problema, llorar de ser necesario. Si no se pide lo que necesita, es probable que empiece a acumular frustraciones y alojar resentimientos contra las personas con las que convive diariamente.

## Algunos tips

- ▶ Ayude a alguna persona sea niña, niño, adolescente o adulto, sin pedir nada a cambio.
- ▶ Sea para la familia con sus acciones un ejemplo a seguir de ayudar y contribuir al bien común.
- ▶ Acuda y participe con propuestas en las reuniones vecinales o comunales, se notará su presencia y apoyo.
- ▶ Sea sensible hacia las cosas que suceden a su alrededor, en especial cuando suceden desastres naturales o provocados por la mano del hombre, proporcione usted y su familia la ayuda posible, aunque ustedes no hayan sido afectados.
- ▶ Intégrese y participe usted y su familia en las redes comunitarias de apoyo de su localidad y municipio.

**Anime a sus hijos a participar en la Red de Difusores Infantiles o en las actividades de Defensa de los Derechos de las Niñas y Niños.**



## La actividad del día de hoy es...

Investigue si existe una junta vecinal o red comunitaria y acuda con la familia para participar en las actividades para mejorar las condiciones de su localidad.



**Compartan con sus compañeras y compañeros las veces que ha ayudado a los demás y ¿Qué le ha hecho sentir?**

# Habilidad 9: Tolerancia

Es la capacidad de respetar las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias. También es darse la oportunidad de aceptar a los demás, comprendiendo el valor de las distintas formas de entender la vida.

“La tolerancia significa enterarse cada cual de que tienen frente a sí a alguien que es un hermano suyo, quien, con el mismo derecho que él, opina lo contrario, concibe de contraría la felicidad pública”

Antonio Maura.

## Recuerde...

- ▶ No compre juguetes o fomente juegos que promuevan la violencia.
- ▶ Señale a sus hijas e hijos estereotipos e información errónea presentada en películas, programas de televisión, juegos y otros medios.
- ▶ Involucre a toda la familia en la organización de alguna reunión, fiesta, comida...la opinión de todos es importante, tómela en cuenta.
- ▶ Hable con sus hijas e hijos acerca de las diferencias físicas y emocionales, de las demás personas...para que no les parezcan desconocidas.

Es importante que ustedes también pongan atención a sus propios prejuicios sobre alguna de las personas con las que se relacionan, para reflexionarlos y corregirlos, esto los hará más tolerantes a la diversidad.

No olviden que las niñas y niños son grandes observadores e imitadores de su conducta.



¿Qué hacen usted y su familia cuando están con una persona con la que no pueden interactuar o se dan cuenta que no la toleran?

---

---

---

---

---

## Algunos tips...

- ▶ Ambos padres deben estar en la mejor disposición y apertura para escuchar, respetar, hablar y estar dispuestas a aceptar y entender a sus hijas e hijos. Para algunas madres, padres o tutores resultará difícil porque no están acostumbrados o va en contra de su autoridad; inténtelo y sean tolerantes con ustedes mismos y no tan rígidos con su manera de pensar y actuar.
- ▶ Traten de comprender lo que ha pasado y aquello en lo que su hijo o hija ha podido pensar en ese momento.
- ▶ Si están enfadados o alterados, controlen sus emociones y busquen otro momento para hablar de las consecuencias del cumplimiento de las reglas y disciplina dentro de la casa.

Preste atención a lo que dice y como lo dice frente a sus hijas, hijos o pareja cuando está enojado. Reflexione si los ha lastimado y de ser necesario, pida una disculpa sincera.

## En las actividades del día de hoy...

Piensen en todo aquello que con frecuencia no le gusta de las personas y que le es difícil tolerar, reflexione qué tiene que hacer para aceptar y tomar lo positivo.

---

---

---

---

---



## La actividad del día de hoy es...

Jueguen al “superhéroe” con sus hijas e hijos, haciendo énfasis en la tolerancia, en lo que les gusta o disgusta de las personas, ¿Cómo podrían cambiarlo? ¿Qué hacen ante situaciones que les causa molestia? ¿Es necesario ser agresivo?



Fomenten la tolerancia en el buen trato, llevando lo que ha aprendido a todos los lugares que visitan y personas con quien conviven.

# Habilidad 10: Sentido Ético

La Ética es el deseo de darle un rumbo a la vida a partir de los propios valores, principios, aspiraciones y anhelos, respetando las normas y reglas sociales que permiten tener una buena convivencia y trato digno. Desde pequeños nos enseñan lo bueno y lo malo, lo positivo de lo negativo, conforme crecemos se desarrolla la capacidad de entender y valorar los actos.

“La ética no es otra cosa que la reverencia por la vida.”

Albert Schweitzer.

## La ética ayuda...

- ▶ A valorarse a sí mismo y a los demás.
- ▶ A tomar decisiones conforme a su escala de valores, siendo flexible y tolerante a las diferencias, le ayudará a la resolución de conflictos.
- ▶ A tener una participación democrática.
- ▶ A transmitir y recibir valores, creencias costumbres y formas de relacionarse de generación en generación.
- ▶ A conocer, respetar y defender los derechos humanos.

Recuerda la paradoja del taller, en donde Roberto roba un medicamento para salvar a su esposa. Si su hijo le preguntara si está bien o mal hecho, ¿Qué le contestaría?

---

---

---

---

---

---

La enseñanza de la ética es tarea compleja, porque no se trata de transmitir conocimientos, sino que es algo que tiene que ver con los comportamientos, conductas y actitudes de las personas.



## ¿Cómo les enseña a sus hijas e hijos a saber vivir y compartir con valores y normas sociales?

---

---

---

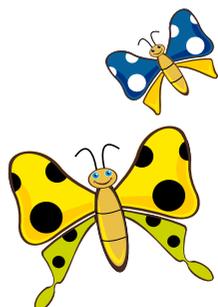
---

---

### La actividad del día de hoy es...

Ordenen de 1 al 12 las siguientes frases de acuerdo a la que tenga mayor y menor valor para usted. Pida a los integrantes de su familia que también hagan la actividad, después compartan cuales fueron sus semejanzas y diferencias, por último refuerce con ellos que aún cuando no son iguales en pensar y actuar, son una familia.

- ▶ Decir siempre la verdad.
- ▶ Ser solidario con los necesitados.
- ▶ Respetar la autoridad de los padres.
- ▶ Ser fiel a la persona amada.
- ▶ No defraudar al gobierno.
- ▶ No robar.
- ▶ Respetar las opiniones de los demás.
- ▶ Compartir mis propiedades con los amigos.
- ▶ Tratar igualmente a los que son distintos a mí.
- ▶ Defender la ecología.
- ▶ Ser respetuoso con la familia.
- ▶ Defender la naturaleza.



Compartan con sus compañeras y compañeros el ejercicio, platiquen sobre las diferencias y conozcan otros puntos de vista, después si lo deseas puedes volver a ordenar su lista.

# Habilidad 11: Sentido del Humor

El sentido del humor es la habilidad que nos ayuda a entender y sobrellevar los obstáculos de la vida cotidiana, haciéndonos y haciendo a los demás la vida más agradable y más llevadera. Conlleva una actitud hacia la vida, una manera de verla o recibirla, a veces debemos recurrir a una broma, una sonrisa o una palabra cariñosa en cualquier momento del día. Encontrar el lado cómico y amable de las situaciones permitirá enfrentar de manera más relajada, positiva y constructiva las situaciones difíciles o problemáticas de la vida cotidiana. Esta habilidad les puede ayudar a aligerar y sobrellevar la importante responsabilidad del trabajo, la casa y el cuidado de los hijos.

**“La risa es un verdadero desintoxicante moral capaz de curar o por lo menos atenuar la mayoría de nuestros males. Y además, no hay ningún peligro si se supera la dosis”**

**Rubinstein.**



## ¿Sabía que?

La risa es tan curativa que actualmente hay médicos que se especializan en Risoterapia, técnica que se usa para curar enfermedades terminales, científicamente se ha comprobado que la risa franca, aporta múltiples beneficios: elimina el estrés, tensiones, ansiedad, depresión, dolores, insomnio, problemas cardiovasculares, respiratorios, cualquier enfermedad obtiene mejoría con una buena dosis de risa diaria. La capacidad de las carcajadas indica que mientras reímos liberamos gran cantidad de endorfinas, responsables en gran parte de la sensación de bienestar.

Además, nos aporta aceptación, comprensión, alegría, relajación y despierta nuestros sentidos.

Las niñas y niños se ríen por lo menos 200 veces al día y los adultos sólo 15.

**¡Anímese ría más veces!**



Ahora que lo sabe tome en cuenta esto...

**Una persona con sentido del humor es siempre bien recibida y acogida. En el sentido del humor lo importante es disfrutar de uno mismo, de lo que se hace o piensa.**

Para las niñas, niños y los adolescentes, la risa es una forma que tienen de comunicarse y expresar, si están bien, cómo disfrutan lo que hacen y te dicen que son felices. Algo que ayuda en la relación de padres e hijos, es que los adultos no se olviden de reír y disfrutar las cosas sencillas de la vida; jueguen con sus hijos, el juego no es sólo pensado para los niños, también los adultos deben seguir jugando para liberar las tensiones.



**Con buen humor, se pueden resolver situaciones de conflicto o de tensión...**  
¿Le ha sucedido?... ¿La recuerda?... Escríbala aquí:

---

---

---

---

**La actividad del día de hoy es...**

Invite a su familia a realizar una actividad novedosa tanto para usted como para los suyos la “Tarde del Buen Humor”; cada uno de los miembros de la familia tendrán que hacer uso de su creatividad e imaginación para hacer reír a los demás. Digan el día, la hora en donde se reunirán procurando que todos puedan. Si sus hermanos y padres viven con ustedes, inclúyanlos, trate de que participe toda la familia.

**El sentido del humor es una buena medicina contra el miedo. Reírnos de las cosas que nos asustan las vuelve menos amenazantes. ¡Dígaselo a sus hijas, hijos, pareja y a sus papás!**



**Comparta con sus compañeros y compañeras, cómo les fue en la “Tarde del Buen Humor” en familia.**

# Habilidad 12: Sentido de Vida

Una de las experiencias más interesantes que se nos presentan en la vida es encontrarle sentido, algo que no nos es enseñado en la escuela y que tiene gran importancia para lograr una vida satisfactoria. El sentido de vida, es todo aquello que le da forma a lo que pensamos, sentimos y hacemos con la intención de lograr proyectos personales y familiares. Es lo que motiva a buscar las opciones para cumplir sueños y metas en un proyecto de vida a corto y largo plazo.

**¡Descubra, Cree, Conozca y Aprenda!**

**Empiece con cosas sencillas como:**

- ▶ Plante un árbol, cuídalo y véalo crecer.
- ▶ Dese la oportunidad mirar el cielo, observe y maravílese de las estrellas y descubra lo grandioso que es el universo.
- ▶ Salga a caminar para mantenerse sano.
- ▶ Disfrute la compañía de sus hijas e hijos, pareja y sus padres y amigos.
- ▶ Hágase un regalo donde usted se reconozca sus éxitos y esfuerzos en la vida.

**Vivir no es sólo existir, sino existir y crear,  
saber gozar y sufrir y no dormir sin soñar.  
Descansar, es empezar a morir.**

**Gregorio Marañón.**



**El significado de vivir no solo está relacionado a nacer, vivir y morir; sino de saber vivir con calidad, armonía y lograr los sueños y metas.**

**Reflexione ¿Qué le da sentido a su vida?**

---

---

---

---

---

## La actividad del día es...

Escriba o reconozca cuáles han sido sus logros y qué metas tiene:

Persona:

---

---

Padre, madre cuidador o tutor:

---

---

Hijo:

---

---

Amigo:

---

---

Ciudadano:

---

---



Pídale a su familia que ellos también lo hagan. Si lo desean compártanlo entre ustedes y si se da la oportunidad empiecen en equipo para hacer más fácil su proyecto de vida personal y familiar.

Comparta con sus compañeras y compañeros la actividad del día, ponga atención a lo que cada uno reconoce en sí mismo y en los demás y si al finalizar quiere agregar algo ¡Hágalo!

Dibuja el contorno de tu mano aquí y escribe en cada dedo, lo que has aprendido de buen trato.